



”Ei kukaan meistä säily kyyneleittä” - Ehdotus suruaiheisiksi työskentely- korteiksi lapsille ja aikuisille

Sari Korpela

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**”Ei kukaan meistä säily kyöneleittä” -
Ehdotus suruaiheisiksi työskentelykorteiksi
lapsille ja aikuisille**

Sari Korpela
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Syyskuu, 2019

Sari Korpela

”Ei kukaan meistä säily kyneleittä” - Ehdotus suruaiheisiksi työskentelykorteiksi lapsille ja aikuisille

Vuosi

2019

Sivumäärä

42

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli koota tietoa ja kerätä aineistoa, joiden perusteella voitiin tehdä ehdotus yleistajuisista työskentelykorteista surua kohdanneille henkilöille. Työn tavoitteena oli korttien käytön avulla helpottaa surevien henkilöiden tunneilmaisua ja sitä kautta tukea heidän toipumistaan. Opinnäytetyön toimeksiantajina toimivat kouluttajat Tiina Honkonen ja Petteri Hakanen. Teoreettinen viitekehys koostettiin surun määrittelystä, lasten surun erityispiirteistä ja tunnetaitojen kehittämisestä.

Aikuiset ja lapset käsittelevät surua eri tavoilla. Tämän vuoksi korttien lähtökohdat ovat erilaiset. Aikuisten työskentelykorttien aineisto kerättiin suruaiheisista kirjallisista lähteistä ja haastatteluilla. Aineisto käsiteltiin sisällönanalyysiä mukaillen. Lapset hyötyvät enemmän toiminnallisesta työskentelystä kuin sanallisesta. Lasten työskentelykorttien aiheet valittiin teoriatiedon pohjalta. Työstämisen tuloksena saatiin aikuisille 52 korttiehdotusta, joista jokaisesta painetaan oma kortti. Lasten korttien lähtökohta on lohdutuksessa. Niitä suunniteltiin 12 erilaista. Lasten korttien kuvat ovat valokuvia, joissa Petteri Hakasen käyttämä vatsastapuhumisnukke Jakke Jääkarhu esittelee toiminnot.

Toimeksiantajat ja kaksi sairaalapastoria arvioivat korttiehdotukset. He pitivät niitä onnistuneina ja olivat kiinnostuneita käyttämään niitä apuvälineinä työssään. Valmiille työskentelykorteille voidaan tulevaisuudessa kehittää myös uusia käyttötapoja.

Asiasanat: suru, toipuminen, tunnetaidot, itsetuntemus

Sari Korpela

"No one can escape tears" - A proposition of treatment cards for children's and adults' grieving process

Year 2019

Pages

42

The purpose of this functional thesis was to gather information and material for a proposition of treatment cards to be used in a grieving process. Using treatment cards supports recovery and expressing emotions. The goal of this thesis was to support grieving persons' recovery through using the cards. The thesis was initiated by Tiina Honkonen and Petteri Hakanen. The theoretical framework consisted of defining grief, the special features of grief in children and the development of emotional skills.

The starting points of the card sets were different because adults and children cope with grief in different ways. The material for the adult cards was gathered from literature and interviews. The material was processed into 52 expressions of grief by using a modified content analysis. Each expression was given its own card.

The topics for the children's cards were chosen from theoretical sources. Functional methods were chosen as children tend to express their feelings through activities. Jakke the Polar Bear presents those methods in 12 comforting cards.

The commissioners and two hospital chaplains evaluated this proposition and found it successful. All of them were interested in using the cards in their work. Additional ways of using the cards can be developed in the future.

Keywords: grief, recovery, emotional skills, self- knowledge

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	7
3	Suru aikuisen ja lapsen näkökulmasta sekä tunnetaitojen merkitys	7
3.1	Suru ja sen vaiheet	7
3.2	Lapsen surun erityispiirteet	11
3.3	Tunnetaidot ja tunnekasvatus	13
4	Työskentelykorttien toteutus	15
4.1	Tiedon hankinta ja analysointi	15
4.2	Aikuisille suunnatut työskentelykortit ja niiden käyttötavat	21
4.3	Lapsille suunnatut työskentelykortit ja niiden käyttötavat	22
5	Arviointi	23
6	Lähteet	29
7	Liitteet	31

1 Johdanto

Suomalaiset ovat, moneen muuhun kulttuuriin verrattuna, tunneilmaisultaan niukkoja. Suomessa on tapana kärsiä hiljaisuudessa. Varsinkin suru on yksityinen asia. Tunteiden ilmaiseminen mahdollistaisi kuitenkin niiden jakamisen ja edistäisi toipumista. Tämän opinnäytetyön toimeksiantajat, kouluttajat Tiina Honkonen ja Petteri Hakanen ovat todenneet, että tähän tarvittaisiin uusia apuvälineitä. Heillä syntyi ajatus tehdä suruaiheiset työskentelykortit aikuisille ja lapsille.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on koota tietoa ja kerätä aineistoa, joiden perusteella voidaan tehdä ehdotus yleistajuisista työskentelykorteista surua kohdanneille henkilöille. Työn tavoitteena on korttien käytön avulla helpottaa surevien henkilöiden tunneilmaisua ja sitä kautta tukea heidän toipumistaan. Kortteja voidaan käyttää esim. ryhmässä levittämällä kortit pöydälle ja valitsemalla niistä omaa tunnetta parhaiten kuvaava ilmaisu. Kortit helpottavat ryhmässä alkuunpääsyä ja auttavat konkreettisesti hahmottamaan, miltä juuri nyt tuntuu. Vaikka olisi kuinka uuvuksissa ja eksynyt, niin yleensä jaksaa kuitenkin valita kortin, joka kuvaa omaa tunnetilaa. Kortteja voidaan käyttää myös itsenäiseen työskentelyyn.

Tämänkaltaisia kortteja ei Suomessa ole aikaisemmin tehty. Lapsille on tarjolla jonkin verran tunnetaitojen kehittämiseen tarkoitettuja kortteja, mutta suruaiheiset kortit puuttuvat myös heiltä. 2000-luvulla tehtyjen tutkimusten mukaan lasten empatiataidot ovat heikentyneet. Tunteiden tunnistamisen, nimeämisen ja ilmaisemisen kautta itsetuntemus kuitenkin syvenee ja empatiakyky paranee. Lapsilla tunnetaitojen parantuminen lisää tasapainoisuutta, parantaa keskittymiskykyä ja sosiaalisia suhteita ja helpottaa näin myös koulutyötä. (Helsingin Yliopisto, 2015.) Aikuisilla surun ilmaiseminen nopeuttaa surusta toipumista, ennaltaehkäisee fyysisiä ja psyykkisiä sairauksia ja vähentää inhimillistä kärsimystä. (Jalovaara 2006, 77.) Sururyhmissä asioista puhuminen vähentää eristyneisyyden tunnetta. Siellä voi saada ajatuksia toisten kokemuksista ja jakamisen kautta voi syntyä myös uusia, merkityksellisiä ihmissuhteita.

Surun ilmaisu, kulttuuri ja temperamentti vaihtelevat eri puolilla maailmaa. Kortit on suunniteltu pohjoismaiseen kulttuuriin sopiviksi. Lapsille suunnatut kortit sopivat esikoululaisille ja alakouluikäisille eli noin 6-13 vuotiain kehitystasolla oleville. Tämän ikäiset lapset pystyvät jo melko hyvin ilmaisemaan tunteitaan sanallisesti. Lisäksi korteilla työskentely sopii hyvin tässä kehitysvaiheessa oleville. Korteissa ei rajata surun syytä, vaan se voi olla mikä tahansa. Tämä mahdollistaa korttien monikäyttöisyyden. Tuntemukset ilmenevät kunkin kortteja käyttävän henkilön korttivalinnoissa.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on koota tietoa ja kerätä aineistoa, joiden perusteella voidaan tehdä ehdotus yleistajuisista työskentelykorteista surua kohdanneille henkilöille. Yleistajuisuudella tarkoitetaan tässä yhteydessä, että korttien käyttö ei vaadi terapeutista koulutusta ja että niitä voi käyttää myös itsenäisessä työskentelyssä. Työn tavoitteena on korttien avulla helpottaa surevien henkilöiden tunneilmaisua ja sitä kautta tukea heidän toipumistaan. Tunteiden ilmaiseminen parantaa itsetuntemusta ja ennaltaehkäisee depression syntymistä sekä surun pitkittymistä ja komplisoitumista.

Surun kanssa elävä ihminen usein lamaantuu ja vetäytyy omiin oloihinsa käsittelemään menetystään. Surutilanteessa aktivoituvat myös aiemmin elämässä tapahtuneet menetykset ja niihin liittyvät tunteet. Näiden tunteiden tunnistaminen ja pukeminen sanoiksi tukee toipumista ja mahdollistaa kokemuksen jakamisen toisten kanssa. Jakaminen vähentää eristyneisyyden tunnetta ja tukee toipumisprosessia. Kokemusten jakamisen kautta voi syntyä myös uusia, merkityksellisiä ihmissuhteita. Korteissa ei rajata surun syytä, vaan se voi olla mikä tahansa. Tuntemukset ilmenevät siitä mitä kortteja kukin valitsee. Tämä mahdollistaa korttien monikäyttöisyyden. Surun ilmaisu vaihtelee eri puolilla maailmaa, samoin temperamentti. Suomessa tunneilmaisu on varsin niukkaa ja juuri sen vuoksi tällaisille korteilla on tarvetta. Kortit ovat pohjoismaiseen kulttuuriin sopivat

Aikuisten sanakortteihin tulevat sanat ja lauseet kerätään lähdekirjallisuudesta ja epävirallisilla ja nimettömillä kyselyillä. Lasten kortteihin aiheet valitaan lähdekirjallisuuden perusteella. Painopiste on ilmaisun tukemisessa. Lapsille suunnatut kortit sopivat esikoululaisille ja alakouluikäisille eli noin 6-13 vuotiaiden kehitystasolla oleville. Tämän ikäiset lapset pystyvät jo melko hyvin ilmaisemaan tunteitaan sanallisesti. Lisäksi korteilla työskentely sopii hyvin tässä kehitysvaiheessa oleville. Suru aikuisen ja lapsen näkökulmasta sekä tunnetaitojen merkitys

2.1 Suru ja sen vaiheet

Mitä suru on? Suru on luonnollinen reaktio menetykseen. Se ei ole sairaus. Sillä ei ole diagnoosinumeroa, eikä Käypä hoito -suositusta. Suru vaikuttaa kuitenkin paljon työ- ja toimintakykyymme. Jonkun mielestä se on prosessi, toisen mielestä työtä tai kolmannen mielestä vähän runollisemmin, tie. Se voi olla kaikkia noita. Ennen kaikkea se on yleisinhimillinen tunne, joka on osa ihmisenä elämistä ja koskettaa kaikkia. Se on myös sitoutumisen hinta. Kipu, jota kokeetaan, kun meille merkityksellinen asia menetetään (Pulkkinen 2016, 39).

Surutyö-ilmaisua käytetään psykoanalyttisessa viitekehyksessä. Sigmund Freudin mukaan surutyö on pyrkimystä irrottautua siitä tunnesiteestä, joka meillä on ollut menetettyyn henkilöön tai asiaan. Kun työ on tehty ja tunneside katkaistu, voidaan vapautunut energia ja kiintymys kohdistaa johonkin muuhun. Freudilla itsellään oli suuria menetyksiä, eikä hän loppujen lopuksi ollut varma siitä tuleeko suru koskaan päätökseen vai onko se loppumatonta työtä. Tästä huolimatta kuolemansuru mielletään edelleen psykologiseksi työstämiseksi, jonka tavoitteena on irrottautua kiintymyksestä menetettyyn läheiseen. (Pulkkinen 2016, 45.)

Siihen miten eri ihmiset surevat, vaikuttavat kasvatus, kulttuuri ja temperamentti. Eri kulttuurit ovat sekoituksia uskomuksista, arvoista, perinteistä ja rituaaleista. Näiden noudattaminen tarjoaa pysyvyyden ja turvallisuuden tunnetta. Rituaalit auttavat käsittelemään ja ilmaisemaan surua. Ne tuovat myös lohdutusta. Kulttuurista riippuu, ilmaistaanko surua hiljaisesti ja yksityisesti vai äänekkäästi ja julkisesti. (Asco 2019.) Suomessa on tapana kärsiä hiljaisuudessa, tosin surevilla on erityisoikeuksia ilmaista surua myös julkisesti. Itku- ja ruumisvirsi traditiot ovat lähes kadonneet. Suomalaista surua kuvaavat hiljaisuudessa kärsiminen, itsekontrolli ja luterilaisen uskon suruperinne. Kollektiivista surua voidaan ilmaista kukkien, kynttilöiden ja pehmolelujen tuomisella onnettomuuspaikalle, kun tapahtuma on koskettanut ja järkyttänyt yhteisöä. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 36.)

Eräänlaisen ydinsuruna pidetään läheisen menetystä. Se ei aina kuitenkaan herätä voimakasta reaktiota. Sen sijaan surua voivat aiheuttavat muut menetykset elämässä (Pulkkinen 2016, 35). Erilaisia syitä suruun voivat olla esim. lemmikin kuolema, muutto, opiskelun aloitus, entisen tai nykyisen puolison kuolema, avioliitto, opiskelun päättyminen, riippuvuuden lopettaminen, suuri muutos terveydentilassa, eläkkeelle jääminen, taloudellisen tilanteen muuttuminen, kesäloma, juridiset ongelmat, lasten muutto pois kotoa, luottamuksen menettäminen läheiseen ihmiseen tai Jumalaan, turvallisuudentunteen menettäminen, fyysinen tai seksuaalinen hyväksikäyttö, työyhteisön ristiriidat, kiusaaminen, muutospaineet, uupuminen tai irtisanominen.

Avioero on yleinen surun aiheuttaja sekä vanhemmille, että lapsille. Toisinaan suru ei kohdistu menetettyyn asiaan tai henkilöön vaan siihen mitä jää puuttumaan suhteen päätyttyä. Se on surua siitä, mikä ei voi koskaan enää toteutua esim. avioeron vuoksi tai etäiseksi jääneen vanhemman kuollessa. (Pulkkinen 2016, 234.) Suru voi olla myös pitkäaikaista, jos läheinen muuttuu oleellisesti esim. vammautumisen tai sairastumisen vuoksi, tai kun perheeseen syntyy vammaisen lapsi. Luopuminen on tällöin jatkuvaa. (Erjanti 2004, 128.) Ulkopuolisen voi olla vaikea tunnistaa surua, varsinkin jos se on pitkäkestoista, sen vuoksi että se on niin yksilöllistä, yksityistä ja vaihtelee jatkuvasti. Tunnistaminen voi joskus olla vaikeaa myös ihmiselle itselleen. (Erjanti 2004, 132.)

Surevalle voivat muodostua uhkaksi suruun alistuminen, surun koteloituminen, sekä tunnekuuhuun kytkeytyvä itsetuhovaara. Koteloituneella surulla tarkoitetaan tunnetta, joka jää käsittelemättä koska sille ei ole tilaa esim., kun täytyy huolehtia lapsista tai välttyä taloudellisilta vaikeuksilta. Suruun sisältyy myös mahdollisuuksia. Sellaisia ovat esim. persoonallisuuden kehittyminen ja elpyminen. Sureva luo uutta elämäänsä pikkuhiljaa. Hän ratkaisee luopumisen ja säilyttämisen välistä ristiriitaa ja etenee kohti muodonmuutosta. (Erjanti 2004, 147-148.) Surevan kärsimys ja tuska voivat ajan kanssa muuttua sisäiseksi kasvuksi, viisaudeksi ja ymmärtämykseksi.

Suru voi olla myös tunnustamatonta. Tunnustamattomalla surulla tarkoitetaan surua, jossa luopumista ei voida ilmaista. Tämä liittyy usein johonkin tabuun yhteiskunnassa. Kätketty suru vie voimia ja estää tässä hetkessä elämisen. Tällaisia tilanteita voivat aiheuttaa esim. abortti, lapsen antaminen adoptioon, lapsettomuus, entisen puolison kuolema, vammaisen lapsen vanhemmuus, kehitysvammaisuus, avioliiton ulkopuolisissa suhteissa tapahtuneet menetykset ja samaa sukupuolta olevien parien menetykset.

Tunnustamatonta surua voi olla myös huostaan otetuilla lapsilla tai läheisillä kun henkilö kuolee huumeiden tai alkoholin käytön vuoksi. Sen voi aiheuttaa myös omaisuuden tai kasvojen menettäminen. Tunnustamattomalla surulla on sama oikeutus kuin tunnustetullakin, vaikka se ei perustu yleisiin suremisnormeihin. Sen kokeneiden tulisi saada tukea samoin kuin yleisesti tunnustetun surun kohdanneidenkin. Erityisesti itsemurhan tehneiden henkilöiden omaisten tilanne vaikeutuu, jos itsemurhaa stigmatoidaan. (Erjanti 2004, 128.)

Reaktioita suruun voivat olla esim. huono keskittymiskyky, joka aiheutuu siitä, että mieli täyttyy tunteista, turtuneisuuden tunne, nukkumisen häiriöt esim. liiallinen nukkuminen tai unettomuus, syömisen ongelmat esim. liiallinen syöminen tai ruokahaluttomuus ja uupumus, joka syntyy tunteiden jatkuvasta vaihtelusta. Jokainen suru ja surija on erilainen. Vaiheiden tarkka määrittely on turhaa, samoin ajallisten raamien asettaminen.

Kuolevien kanssa paljon työskennellyt sveitsiläinen psykiatri Elisabeth Kübler-Ross (2005) esitteli vuonna 1969 kuoleman kohtaamisen aiheuttaman suruprosessin viisi vaihetta. Ne ovat kieltäminen, viha, kaupankäynti, masennus ja hyväksyminen. Tätä luokittelua on käytetty paljon suruprosessin analysoinnissa, mutta sitä on myös ymmärretty väärin. Sen tarkoituksena ei ole lokeroida vaikeita tunteita siisteiksi paketeiksi, mitätöidä kenenkään tunteita tai kertoa kuinka tulisi surra, vaan auttaa muotoilemaan ja ymmärtämään omia ja toisten tunteita surun kohdatessa. Eri vaiheiden kesto saattaa vaihdella tunteista tai minuuteista kuukausiin. Jokaisen prosessi on omanlaisensa. Vaiheiden tunnistamisen avulla on kuitenkin tarkoitus auttaa ymmärtämään surun maisemaa paremmin. (Kübler-Ross & Kessler 2005, 22.)

Ensimmäinen vaihe on kieltäminen. Sillä tarkoitetaan epäuskoa tapahtuneesta. Kaikki voi tuntua unelta. Tilanteeseen liittyy järkytys ja lamaantuminen. Henkilö ei pysty uskomaan tapahtunutta. Kaikkia menetykseen liittyviä tunteita ei voi päästää mieleen, koska se olisi liian muusertavaa. Kieltäminen on mielen suojamekanismi. Mieli pystyy käsittelemään tapahtunutta vain vähän kerrallaan. Tapahtuneen kertaaminen mielessä auttaa hyväksymään tilanteen.

Toisena vaiheena ilmenee usein viha. Se ilmenee esim. suuttumuksena itseä kohtaan siitä, ettei estänyt tapahtunutta tai suuttumuksena sitä kohtaan, joka jätti. Se voi olla myös yleistä vihaa epäoikeudenmukaisuudesta. Viha nousee pintaan, kun näyttää siltä, että normaali toimintakyky alkaa palata. Siihen kuuluvat myös paniikki, loukkaantuminen, hylätyksi tulemisen tunne ja yksinäisyys. Suuttumuksesta ei tarvitse tuntea syyllisyyttä, koska elämä on joka tapauksessa epäreilua. Kun sallii suuttumuksen, sen alta alkaa tulla muita tunteita, useinmiten tuskaa menetyksestä. (Kübler-Ross 2005, 32.)

Kolmantena vaiheena on kaupanteko. Se on vaihe jossa pohditaan sitä, minkälaisilla lupauksilla tapahtunut voitaisiin saada perutuksi. Tähän vaiheeseen liittyy usein syyllisyydentunteita. Toivotaan, että oltaisiin käyttäytytty toisin. Luvataan mitä vain, että asiat palautuisivat ennalleen. Mieli käsittelee menneitä tapahtumia ja jossittelee, hakee erilaisia vaihtoehtoja. (Kübler-Ross 2005, 36.)

Neljäs vaihe, masennus, on reaktio tyhjyyden tunteeseen, kun suru käy syvältä. Se on luonnollinen ja asiaankuuluva reaktio. Masennukselle, surun ja tyhjyyden tunteille pitäisi antaa tilaa. Surijan pitäisi antaa kokea surunsa, eikä kehottaa piristymään. (Kübler-Ross 2005, 37.) Hallitsemattomaan, pitkään kestäväan masennukseen voi hankkia mielialälääkityksen. Lääkitys ei mitenkään estä suruprosessin etenemistä, mutta joillakin se antaa tukea, joka auttaa käsittelemään menetystä ja pääsemään elämässä eteenpäin. (Kübler-Ross 2005, 41.)

Viidentenä vaiheena on hyväksyminen. Se on tosiasioiden hyväksymistä ja uuden tilanteen pysyvyyden ymmärtämistä, mutta ei vielä tarkoita eheytymistä. Kun hyviä päiviä on enemmän kuin huonoja ja elämä alkaa taas maistua, hyväksyminen etenee. Pikkuhiljaa menetys saa oikeat mittasuhteet ja vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa lisääntyy. (Kübler-Ross 2005, 45.)

Ympäristön suhtautuminen suruun vaikuttaa paljon surevan toipumiseen. Sosiaalinen paine on usein suremista vastaan, edellytetään käyttäytymään siten kuin olisi jo käynyt läpi menetyksensä. Ympäriällä olevat ihmiset välttelevät, kiusaantuvat ja järkiperaistävät asioita. Yleisiä asenteita ovat esim. ”sure yksin”, ”älä sure, koska muut eivät jaksata katsella sitä”, ”korvaa menettämäsi asia jollain muulla” ja ”jatka matkaa” ja ”aika parantaa haavat”. (James 2010, 32.) Ympäristön voi olla vaikea kestää surevan ahdistusta. Lisäksi suru aiheuttaa lähipiirissä pelkoa omasta mahdollisesta menetyksestä. Ihmiset voivat myös kääntyä pois koska eivät tiedä mitä sanoisivat. (Lindqvist 1999, 96.)

Surun tunteeseen voi hakea hetkellistä helpotusta ja unohdusta. Tällaisia keinoja ovat esim. syöminen, alkoholin ja psyykenlääkkeiden käyttö, kova treenaaminen, fantasiakirjoihin- ja elokuvaan sukeltaminen, muista eristäytyminen, korostunut seksuaalisen mielihyvän hakeminen, tuhaaminen, yletön työnteko ja kiukuttelu. Näillä keinoilla voi hakea lyhytaikaista helpotusta, mutta pitkällä aikavälillä ne eivät tarjoa ulospääsyä. (James 2010, 51.)

James & Friedman (2014) ovat luoneet ohjelman, jonka auttaa toipumaan surusta. Sen kulmakivenä on tunteiden rehellinen jakaminen toisen, samassa tilanteessa olevan henkilön kanssa. Keskeisinä periaatteina ovat vastuunotto omasta toipumisesta, uhriudesta luopuminen, vaihtoli toisen asioista, yksilöllisyyden kunnioitus, analysoinnista, kritisoinnista ja tuomitsemisesta luopuminen ja anteeksiannot ja -pyytämiset.

Ohjelmaa on käytetty ainakin Yhdysvalloissa ja Ruotsissa. Sen teho perustuu surun jakamiseen ja ilmaisemiseen. Kahdenkeskisissä rehellisissä keskusteluissa, jotka jäävät vain toisen osapuolen tietoon, toteutuvat nähdäksi ja hyväksytyksi tuleminen. Suru aktivoi aina myös vanhoja kipuja ja herättää hylätyksi tulemisen tunnetta ja häpeää. Ohjelmalla on ilmeisesti myös näitä tunteita korjaavia vaikutuksia.

2.2 Lapsen surun erityispiirteet

Lapset eivät halua erityisasemaa surun vuoksi. He haluaisivat, että kaikki olisi niin kuin ennenkin. Tämän vuoksi he voivat pelätä kohtaamisia kodin ulkopuolella ja usein häpeävät esim. perheen sisällä tapahtunutta menetystä.

Lapset eivät mielellään puhu vaikeista asioista ääneen, koska vasta kun joku sanotaan ääneen, se on tosi. Mitä isommat ongelmat ovat kyseessä, sen pienemmin askelin on edettävä, yksi asia kerrallaan ja yksinkertaisin lausein. Kielellinen kehitys ei ole samalla tasolla kuin aikuisella, tämän vuoksi asioiden sanallinen käsittely voi olla vaikeaa. Lapselle voi olla ylivoimaista puhua suoraan surua aiheuttavista asioista, jos ne ovat liian kipeitä. Luovat toiminnot auttavat voimakkaiden ja jäytävien tunteiden purkamisessa kun ilmapiiri on turvallinen ja avoin. (Erkkilä 2003, 29.) Lapsi elää tässä hetkessä, eikä osaa nähdä elämää kokonaisuutena (Niemelä 2003, 110). Ristiriitaisessa tilanteessa lapsi ei puhu mitään vaan haluaa olla lojaali aikuisille. Tunne-elämän asiat näkyvät aina läheisyydessä ja lähi-ihmissuhteissa, eivät välttämättä lainkaan koulussa. (Niemelä 2003, 111.)

Herkkien lasten kanssa kannattaa keskustella heille surua tuottavista asioista. Heille kannattaa muistuttaa, että aikuiset yrittävät koko ajan tehdä maailman vääryyksille jotain. On tärkeää, että lapsi oppii antamaan aikuisille vastuun maailman asioista. Lapsi pitäisi vapauttaa syyllisyyden tunteista ja johdatella hänen ajatuksensa positiivisiin asioihin. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 129.)

Lasten surukokemus liittyy kiinteästi hänen ikäänsä ja kehitystasoonsa. Pienille lapsille, alle 5-vuotiaille, kaikki asiat ovat konkreettisia eivätkä he ymmärrä esim. kuoleman lopullisuutta. Sen vuoksi ei kannata käyttää kiertoilmaisuja kuten esim. ”nukkui pois”. Aikakäsitys on myös kehittymätön. Alle 5-vuotiaat uskovat, että aika kulkee kehää, jossa samat asiat toistuvat. Myös syy- ja seuraussuhteet sekoittuvat esim. ”jos menee sairaalaan, niin kuolee”. (Dyregrov 1996, 12).

Pienillä lapsilla on paljon maagista ajattelua. He pitävät itseään tapahtumien keskipisteenä ja uskovat voivansa aiheuttaa tapahtumia itselle ja muille ajatuksilla, tunteilla, toiveilla ja teoilla. He saattavat uskoa, että heidän kostonhalunsa tai vihansa on voinut aiheuttaa jonkun kuoleman tai onnettomuuden. Jotkut lapset haluavat välttää paikkoja, joissa on tapahtunut heille ikäviä asioita, eivätkä halua puhua tapahtuneesta. Tämä liittyy maagiseen ajatteluun ja käsitykseen siitä, että puheet tai ajatukset voivat aiheuttaa lisää tapahtumia. (Dyregrov 1996, 14.)

6-10-vuotiaat ymmärtävät kuoleman lopullisuuden, mutta he eivät ymmärrä omaa kuolevaisuuttaan. Heidän ajattelunsa on konkreettista ja he tarvitsevat surutyöhönsä rituaaleja, kuvia tai hautakiviä. Isommat lapset alkavat ottaa paremmin huomioon muita ihmisiä ja heidän tunteitaan. He alkavat paremmin ymmärtää myös tapahtumien taustalla olevia tapahtumia. Isommat lapset pohtivat asioiden oikeudenmukaisuuksia esim. sitä miksi hyville ihmisille tapahtuu pahoja asioita. (Dyregrov 1996, 15.)

8-ikävuodesta murrosikään tyttöjen ja poikien erot kasvavat. Kouluiässä pojat eivät ilmaise enää niin avoimesti tunteitaan. Kavereiden mielipide on heille tärkeä, ja he voivat sulkea asioita sisälleen, jos kokevat, ettei niiden ilmaisu ole kaveripiirissä hyväksyttyä. Tytöt reagoivat voimakkaammin ja itkevät enemmän. Pojat torjuvat enemmän asiaan liittyviä ajatuksia. Tytöt pystyvät kirjoittamalla ilmaisemaan tunteitaan, mutta vastaavat suullisiin kysymyksiin lyhyesti ja ilmaisevat vähän. Tyttöillä on useammin ystäviä, joille uskoutua ja he puhuvat asiasta enemmän kotona. Pojille opetetaan enemmän tunteiden tukahduttamista ja piilottamista. Yleiset auttamiskeinot sopivat paremmin tyttöjen käyttäytymismalliin. (Dyregrov 1996, 52; Niemelä 2003, 14.) Yli kymmenvuotiailla ajattelu muuttuu abstraktimmaksi ja he ymmärtävät kuoleman lopullisuuden ja myös oman elämänsä rajallisuuden. He pohtivat paljon oikeudenmukaisuutta, kohtaloa ja yliluonnollisia asioita. (Dyregrov 1996, 16; Erkkilä 2003, 21.)

Lapsen reagoivat suruun eri tavoilla. Tavallisimpia reaktioita ovat shokki ja epäily, pelko ja vastustus, apatia ja lamaannus tai kaiken jatkuminen entisellään. Erityisesti pienet lapset pyrkivät kieltämään asian, jotta voisivat välttää tuskan tunteen. Kaikki lapset eivät osoita voimakkaita tunteita. Heille tutut asiat ja niiden toistuminen tuovat turvallisuutta muutoksissa. He omaksuvat tapahtumat vähitellen, jotta tunteet eivät ottaisi kokonaan valtaa. Tällaisen

puolustusmekanismin avulla pystyy kohtaamaan koviakin vaikeuksia. Toiset lapset taas saattavat olla aivan lohduttomia. He pelkäävät ja protestoivat tapahtunutta vastaan. Lohduttomat itkukohtaukset ja rauhallisemmat jaksot vaihtelevat. Toiset taas muuttuvat apaattisiksi ja lamaantuvat. (Dyregrov 1996, 18.)

Joistakin lapsista voi tulla takertuvia ja pelokkaita. Pelot ilmenevät usein nukkumaan mennessä. He voivat viivyttää nukkumaan menoa tai pelkäävät nukkua yksin tai pimeässä. Jotkut lapset tulevat entistä herkemmiiksi havaitsemaan vaaratilanteita ja muutoksia ympäristössä. He ovat varuillaan siitä, että ikävät tapahtumat toistuvat. Tällainen jatkuva valmiustilassa olo aiheuttaa päänsärkyä ja lihaskipuja ja heikentää keskittymiskykyä ja muistia. Kivut ja varuillaanolo vaikeuttavat mm. koulutyöskentelyä. Suru voi ilmetä myös ruumiillisina vaivoina, kuten esim. päänsärky, vatsakivut ja häiriöt ja lihaskivut. Vaivojen avulla voi saada myös huomioita ja läheisyyttä. (Dyregrov 1996, 20.) Mahdolliset oireet voivat tulla viiveellä. Puolesta vuodesta vuoteen voi olla hankalin aika (Niemelä 2003, 111). Jotkut lapset eivät halua aiheuttaa surua omille vanhemmilleen ja piilottavat siksi tunteensa. He saattavat sanoa itkevänsä jonkun kivun vuoksi. Joskus lapsen tarpeet saattavat jäädä syrjään, kun vanhemmat ovat itse surun vallassa ja lapset jäävät ulkopuolelle. (Dyregrov 1996, 23.)

Raivo ja uhkailu ovat tavallisia tapoja ilmaista surua. Syynä voivat olla hämmennys ja ristiriitaiset tunteet. Myös käsittelemätön suru voi ilmetä aggressiivisuutena varsinkin pojilla. Viha voi kohdistua vanhempiin. Lapsi voi syyttää heitä tapahtuneesta ja voi lyödä ja potkia. Sopimaton käytös pakottaa vanhemmat huomioimaan lasta. Se voi herättää vanhemmat omasta surustaan huomaamaan lapsen tarpeita. Aggressiivinen käytös on tavallisempaa pojilla, joiden on vaikea puhua tunteistaan tai muistoistaan tai joiden ympäristö ei salli voimakkaiden tunteiden ilmaisua. Uhittelevalla käytöksellä pidetään myös surullisia tunteita loitolla. (Dyregrov 1996, 24; Erkkilä 2003, 23.)

Harvinaisempia reaktioita ovat regressiivinen käytös ja takertuminen ja palaaminen jo ohitettuun kehitysvaiheeseen. Persoonallisuus voi muuttua ja lapsi voi muuttua syrjään vetäytyväksi, hiljaiseksi ja varuillaan olevaksi. Tapauksen toistumisen pelko saattaa aiheuttaa pessimismiä tulevaisuuden suhteen. Ajatuksiin tulevaisuudesta liittyy suojattomuuden tunnetta ja traumaattista ahdistuneisuutta. (Dyregrov 1996, 30.) Jos lapsi ei saa työstää suruaan läpi, hän saattaa juuttua kehityksessään siihen vaiheeseen, joka hänellä oli menossa, kun surua aiheuttava tapahtuma tapahtui. Lapsi voi myös muuttua kehittyneemmäksi ja kypsemmäksi. Itsekeskeisyys voi vähentyä ja lapsesta tulla myötätuntoisempi ja huolehtivaisempi.

2.3 Tunnetaidot ja tunnekasvatus

Tunnekokemukset muodostavat ihmisen tietoisuuden perustan. Ihmisten keskinäisessä vuorovaikutuksessa tarvitaan tunteita ja kykyä samaistua toisen asemaan. Täytyy osata tunnistaa

toisen tunteita päästäkseen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Tunteet ohjaavat myös päätöksentekoa ja yhdessä rationaalisen mielen kanssa mahdollistavat ajattelun. Järki vaikuttaa myös tunne-elämään. (Jalovaara 2006, 46.)

Usein teemme päätöksiä tunteiden perusteella ja perustelemme niitä sitten järjellä. Tunteilla on tärkeä merkitys ihmisen ajattelussa ja päättelyssä. Tunteet ovat signaalijärjestelmä, joka on nopeampi ja tarkempi kuin tietoinen ja loogisuuteen perustuva. Se kertoo siitä mitä pidämme tärkeänä. Tunnesignaalit kertovat intuitiivisesti onko tekemämme ratkaisu hyvä tai mitä meidän kannattaisi varoa. (Saarinen 2002, 16.)

Tunnetaitona pidetään kykyä tunnistaa tunteita itsessään ja muissa ja nimetä niitä. Kun ymmärtää tunteidensa alkuperän, pystyy vaikuttamaan omaan tunnekäyttäytymiseensä. Tähän liittyy myös kyky käsitellä aggressioita, sietää turhautumia ja impulsseja. Itsetuntemuksen avulla muodostuu kyky aidosti kohdata ja suvaita muita ihmisiä. (Jalovaara 2006, 96.)

Purkamattomat tunteet voivat tulla esiin psykosomaattisina vaivoina ja aiheuttaa sairastumista. Kun tunteita ei pystytä käsittelemään, ne ylläpitävät elimistön stressitasoa. Pitkäaikainen stressi alentaa immuunijärjestelmän tehoa ja vastustuskyky heikkenee. Se aiheuttaa masennusta, ärtyneisyyttä ja ahdistuneisuutta. (Jalovaara 2006, 30.) Myös henkilön temperamentti vaikuttaa siihen, kuinka helposti tunne syntyy, kauanko se kestää ja miten voimakas se on. Tämä selittää myös sitä miksi stressitilanteessa toinen sairastuu ja toinen ei. (Jalovaara 2006, 77.) Kun joku uhkaa ihmisen psyykkistä tasapainoa ja ehjää minäkuvaa, esim. onnettomuus tai menetys, hän käyttää itsesääätelyä voidakseen pitää yllä tasapainoa. Sisäinen hallinta onnistuu psyykkisen työn kautta. Sen kautta ihminen hakee tasapainoa ympäröivän todellisuuden ja sisäisen tilanteensa välille. (Jalovaara 2006, 56.)

Tunneviestinnän ja vuorovaikutuksen alueella eri sukupuolilla on eroja. Naisilla on yleensä paremmat vuorovaikutustaidot ja sosiaaliset kyvyt. Naiset puhuvat enemmän ja hakevat aktiivisemmin puheapua vaikeiksi koetuissa tilanteissa. Omien tunteiden tunnistaminen on myös naisille ominaisempaa. Jo tyttösiikiöt liikuttavat leukojaan vilkkaammin kuin pojat. (Saarinen 2002, 118.) Suomalaisilla tunteiden ilmaisu on usein vaikeaa ja torjuttua. Se voi johtua lapsuuden kielteisistä kokemuksista. Vastavuoroisen vuorovaikutuksen puuttuminen ja ympäristön kielteinen suhtautuminen tunneilmaisuun heikentävät lapsen kykyä ja halua avoimuuteen. Lisäksi yhteiskunnassa olevat tabut kaventavat ilmaisua. Lapsuuden kielteiset kokemukset ilmenevät myöhemmin ihmissuhteissa vaikeuksina tunnistaa ja ilmaista tunteita. (Jalovaara 2005, 105.)

Kaikki kaipaavat läheisyyttä ja tunteiden jakamista. Tunteet voi kuitenkin olla helpompi osoittaa lemmikkiä kohtaan tai ilmaista esim. kirjallisesti tai musiikin keinoin. Jalovaaran (2006, 106) mukaan Suomessa on välttelevän kiintymyssuhteen kulttuuri. Kiintymyssuhteella

tarkoitetaan lapsen kykyä turvata häntä hoivaavaan aikuiseen ja kiinnittyä häneen. Kiintymyssuhteen laatu vaihtelee sen mukaan miten lapselle on välitetty huolenpitoa, kiintymystä ja rakkautta. Turvallisesti kiinnittynyt lapsi on luottavainen ja avoin. Välttelevästi kiinnittyneet lapset ovat oppineet välttämään erityisesti kielteisten tunteiden ilmaisua ja ratkaisemaan omat turvattomuuden tunteensa ilman aikuista. (Holm & Turunen 2008, 18-19.) Välttelevän kiintymyssuhteen kulttuurissa vältetään ilmaisemasta voimakkaita tunteita. Lasten reippautta palkitaan. Tämä voi kuitenkin johtaa siihen, että tunteet opitaan piilottamaan ja että lapsi ei koe tunnetta läheisyydestä ja huolenpidosta. Tämä puolestaan saattaa johtaa sosiaalisten valmiuksien riittämättömyyteen ja puutteellisiin ihmissuhdetaitoihin. Tunteita piilotetaan nopeuteen, tehokkuuteen ja sanavalmiuteen. (Jalovaara 2006, 106.)

Lapselle on tärkeää oppia ero tunteiden ja käytöksen välillä. Kaikenlaisia tunteita saa tuntea, vaikka kaikenlainen käytös ei olisikaan sallittua. Hänen on myös hyvä oppia nimeämään tunteitaan ryhmässä, jotta hän huomaisi, ettei niissä ole mitään noloa tai piilotettavaa. Ryhmässä lapsi oppii ymmärtämään, että muilla saman ikäisillä on samanlaisia tunteita kuin hänellä. Muutkin ovat surullisia tai iloisia jostain asiasta. Näin empatiavalmiudet kehittyvät ja lapsi ymmärtää miltä muista tuntuu ja osaa asettua heidän asemaansa. (Peltonen 2005, 29 - 30.)

Jos lapsi jää vaille hyväksyvää vastavuoroisuutta, hän kokee häpeää itsestään ja tunteistaan. Häpeää tuottavat myös hylätyksi tulemisen kokemukset. Häpeää kokeva henkilö kokee helposti tulevaisuuden torjutuksi. Tämä vahvistaa häpeän tunnetta. Näin syntyvät arvottomuuden ja huonouden kokemukset ja itsetunto heikkenee. (Jalovaara 2006, 20.) Jos lapsi oppii pelkäämään ja häpeämään omia tunteitaan, hän pelkää ja häpeää myös muiden tunteita. Silloin lapsi ei uskalla lähestyä toista avoimin mielin. Itsetunto rakentuu sen pohjalle, miten yksilö arvioi itseään ja suorituksiaan. Lapsuudessa saatu konkreettinen palaute on oleellista. Itsetunto kehittyy myös, kun lapsi osaa suhteuttaa toisiinsa minäkuvassaan olevat positiiviset ja negatiiviset puolet. (Jalovaara 2006, 109.)

Itsetunto ja empatia liittyvät kiinteästi toisiinsa. Itsetunnoltaan terve ja luottamaan pystyvä lapsi pystyy solmimaan aitoja ihmissuhteita ja kokemaan empatiaa ja on myös valmiimpi liittymään ryhmään. (Mts 2004, 59, 62 - 63.) Huolenpitoa ja hyväksyntää kokeneet lapset oppivat jo nuorina tekemään valintoja sen mukaan, mikä heistä itsestään tuntuu hyvälle, eikä ympäristön vaatimusten mukaan. Tällaisilla lapsilla itsetunto ja minäkuva eivät ole niin riippuvaisia ympäristön vaihteluista. (Mts 2004, 32; Peltonen 2005, 33.)

3 Työskentelykorttien toteutus

3.1 Tiedon hankinta ja analysointi

Aikuisille suunnattujen työskentelykorttien lähtökohta on kokemuksellinen. Surun kokemus on jokaisella yksilöllinen riippuen taustasta, aikaisemmista kokemuksista ja temperamentista. Eri

vaiheet vaihtelevat surevilla henkilöillä eri pituisina ja voimakkuuksina, riippuen elämäntilanteesta tai surukokemuksen syystä. Kun sureva henkilö löytää kortteja selatessaan omia kokemuksiaan ja ehkä tunnistaa sellaisia kokemuksia, joita ei ensin itsessään tiedostanut, hänen ymmärryksensä itsestä syvenee. Kokemus siitä, että joku muukin on tuntenut näin, vähentää eristyneisyyden tunnetta.

Keräsin ilmaisia surusta neljästä eri lähteestä. Ensiksi Martti Lindqvistin kirjasta ”Surun tie”, jonka hän on kirjoittanut menetettyään äkillisesti puolisonsa. Lindqvistin äärimmäinen rehellisyys omia tunteita kohtaan teki kirjasta hyvän lähteen. Toiseksi käytin Elisa Hauhon, Satu Pakkalan ja Jari Sadinmäen kirjaa ”Suru”, johon on koottu kolmen henkilön suruilmaisuja heidän menetettyään äkillisesti kaikille tärkeän henkilön. Tämä nuorten yhdessä tekemä kirja oli hyvin rehellinen. Nuoret ilmaisivat kaunistelematta myös vihan ja syyllisyyden kokemuksia. Valitsin Lindqvistin ja Hauho, Pakkala & Sadinmäen kirjat, koska ne olivat molemmat koskettavia ja vilpittömiä, vahvasti kokemuksellista tietoa. Kävin molemmat kirjat läpi sivu kerrallaan ja poimin niiden tarinoista kaikki surua kuvaavat ilmaisut. Ilmaisuja kertyi Lindqvistin kirjasta 84 ja Hauho, Pakkala & Sadinmäen kirjasta 27 kappaletta.

Kolmanneksi keräsin ilmaisia Mari Pulkkinen väitöskirjasta ”Salattu, suoritettu ja sanaton suru”, jossa hän on tutkinut 159:n suomalaisen kokemusta läheisen menettämisestä. Aineisto on kerätty julkaisemalla kirjoituskutsuja eri lehdissä. Vastauskirjeet ovat toimineen tutkimuksen aineistona. Pulkkinen tutkimus on tuore ja tutkii kirjallisesti ilmaistua surua. Se sisältää henkilöiden omia kertomuksia surustaan. Tämä teki siitä hyvän lähteen. Tästä kirjasta löytyi 24 ilmaisua. Neljäs lähdekirja oli Erjanti ja Paunonen-Ilmosen ”Suru ja surevat: Surevien hoitotyön perusteet”, joka perustuu pitkälti Erjantin väitöskirjaan ”From emotional turmoil to tranquility: grief as a process of giving in”. Tässä kirjassa oli kattava selvitys surun aiheuttamista fyysisistä tuntemuksista. Näitä fyysisistä vaikutuksista kertovia ilmaisia löytyi 16 kappaletta. Kirjallisten lähteiden lisäksi keräsin lähipiirini henkilöiltä ilmaisia, jotka kertovat miltä suru tuntuu. Pyysin heitä kuvailemaan 3-5 sanalla miten he kokivat surun. Näitä ilmaisia kertyi 47 kappaletta.

Käsittelin näin saatua aineistoa sisällönanalyysiä mukaillen. Sisällönanalyysillä tarkoitetaan laadullisen aineiston tiivistämistä siten, että tutkittavia ilmiöitä voidaan kuvailla tai ilmiöiden väliset suhteet saadaan esille. Tutkimusaineistosta pyritään erottelemaan samanlaisuudet ja erilaisuudet. Samanlaiset tekstit luokitellaan merkityksen perusteella samaan luokkaan tutkimuksen tarkoituksen mukaan. Sisällönanalyysin prosessin vaiheita ovat analyysiyksikön valinta, aineistoon tutustuminen, aineiston pelkistäminen, aineiston luokittelu, tulkinta ja tulokinnan luotettavuuden arviointi. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 23, 24.)

Aineiston analyysiyksikkö oli yksittäinen ilmaisu. Analysoin ilmaisia luokittelemalla ne eri luokkiin tutustuakseni niihin ja ymmärtääkseni niitä syvällisemmin. Luokiteltuna aineistoa oli

mahdollista käsitellä. Käytin ilmaisujen luokitteluun löyhästi Kübler-Rossin viisivaiheista mallia. Valitsin sen, koska se perustuu pragmaattis -humanistiseen ajatukseen, joka painottaa ihmisen sisäistä kasvua. Se kuvaa myöskin kattavasti suruun liittyviä tuntemuksia. (Pulkinen 2016, 57.)

Heti lajittelun alussa huomasin, että muitakin kategorioita kuin Kübler-Rossin nimeämät viisi vaihetta tarvitaan, koska ilmaisujen kirjossa tuli esiin myös niihin kuulumattomia asioita. Kuu-
denneksi kategoriaksi lisäsin fyysiset tuntemukset. Surulla on myös kehollinen ulottuvuus. Mieli tuntee sen minkä ruumis on jo ilmaissut (Pulkinen 2016, 157). Joillekin voi olla myös helpointa puhua tunteistaan fyysisten tuntemusten kautta, joten nämä ilmaisut ovat tärkeitä. Seitsemänneksi kategoriaksi lisäsin mystiset kokemukset. Ne ovat yleisiä läheisensä menettä-
neillä. Omainen voi kokea poismenneen läheisensä läheisyyttä, haistaa hänen tupakkansa tai tuntea jo poismenneen lemmikin kuonon kosketuksen, vaikka tämä ei olisi mahdollista. Mystiset kokemukset liittyvät usein vaikeuksiin käsittää tapahtunutta tai sopeutua siihen. (Pulkinen 2016, 146.) Kahdeksanneksi kategoriaksi lisäsin suoraan mielenterveyteen ja sen horjumi-
seen liittyvät ilmaukset. Ilmaisuja kertyi yhteensä 182 kappaletta. Liite 1.

Monet ilmaisuista sopivat ensikatsomalta useampaan kategoriaan ja samaa tarkoittavia ilmai-
suja oli paljon. Luokittelun jälkeen pelkistin aineistoa etsimällä yhteneväisyyksiä ilmaisujen välillä, poistin ylimääräisiä ja yhdistelin samaa tarkoittavia ilmaisuja. Alkuperäinen mieliku-
vani korteista oli, että kuhunkin korttiin tulisi vain yksi tunnetta kuvaava sana. Luovuin kui-
tenkin tällaisesta rajoittavasta ajatuksesta ja päätin antaa tarkoituksen määrätä muodon. Jos lause ilmaisi asian yhtä sanaa paremmin niin käytin lausetta.

Lisäksi muutin alkuperäisiä sanamuotoja siten, että ajatus säilyi mutta tekijänoikeuksia ei
loukattu. Poistin myös joistain ilmaisuista henkilökohtaisuuksia ja muutin sanamuotoja
useimmille sopiviksi. Ilmaisujen valinnoissa pyrin ottamaan huomioon myös sen, että kaikki
ilmaisut eivät liity kuolemansuruun, vaikka pääosa lähteistä liittyikin. Valitsin osan ilmaisuista
sillä perusteella, että ne esiintyivät kahdessa tai useammassa lähteessä. Aineiston analysoin-
tiin ei kuitenkaan liittynyt sisällönanalyysin mukaista tulkintaa ja tulkinnan luotettavuuden
arviointia.

Harkitsin useaan otteeseen korttien sopivaa määrää. Halusin, että ne ovat kattavat mutta su-
reven henkilön voimavarat huomioon ottavat. Liian paljon kortteja on vaikea hahmottaa ja
raskas käydä läpi, liian vähän taas tekee suppean vaikutuksen. Päätin lähestyä asiaa tavallis-
ten pelikorttien näkökulmasta. Sen kokoista pakkaa pystyy hyvin käsittelemään. Tämän vuoksi
valmiissa ehdotuksessa on 52 korttia, jotka on jaettu neljään eri ryhmään.

Lasten työskentelykorttien suunnitteluprosessi poikkesi melko paljon aikuisten korttien mene-
telmästä. Koska aikuiset ja lapset käsittelevät surua eri tavoilla kävi selväksi, että lasten

kortteja ei voi rakentaa samoin kuin aikuisten kortteja. Lasten kohdalla toiminnallisella menetelmällä saavutetaan enemmän hyötyä kuin sanallisella. Lapsen täytyy myös saada itse säädellä surun määrää ja säilyttää kasvonsa pelitilanteessa. Suru ei saa olla läsnä liian alleviivastusti vaan pikemminkin vaivihkaa.

Tämän opinnäytetyön toinen toimeksiantaja, Petteri Hakanen, toimii kouluttajana ja esiintyy paljon kouluissa, leireillä, seurakunnissa ja lastenjuhliissa. Esitysten teemat ovat usein kasvatuksellisia liittyen esim. kiusaamisen ehkäisyyn tai päihteiden käyttöön. Petteri käyttää työvälineinä vatsastapuhumista, jongleerausta ja beatboxausta.

Hän käyttää Jakke Jääkarhu- nimistä vatsastapuhumisnukkea. Tiina Honkonen ja Petteri Hakanen ovat aiemmin suunnitelleet Jakke Jääkarhun tunnetaitokortit. Vuosi sitten ovat valmistuneet myös Jakke Jääkarhun liikkumistaitokortit Japa ry:lle. Niissä kannustetaan lapsia pyörimään ja käyttämään julkista liikennettä. Näiden kaksien korttien jatkoksi tulevat Jakke Jääkarhun suruaiheiset työskentelykortit. Molemmissa aiemmin valmistuneissa korteissa on 12 paria kuvia Jakesta eri tilanteissa. Suruaiheisia työskentelykortteja tulee sarjaan sopivasti myös 12 paria.

Molempien aiemmin tehtyjen korttien värimaailma on kirkas ja kuvat valokuvia, joissa esiintyy Jakke erilaisissa tilanteissa. Jakke on hahmona tunteisiin vetoava ja "inhimillinen". Jakke venkoilee, jännittää, innostuu ja kapinoi. Hänen hahmonsaa sopii erinomaisesti myös suruaiheisiin kortteihin. Sosionomiopiskelijat Niku & Sarinko Jyväskylän AMK:sta tekivät 2004 opinnäytetyönään oppaan lasten sururyhmien ohjaajille. Heidän ohjaamassaan ryhmässä lapset tekivät jokaisesta tapaamiskerrasta päiväkirjasivun omaan kansioonsa. Tähän kerättiin muistoja jokaiselta toiminnalliselta tapaamiskerralta. Heidän ajatuksenaan oli, että joku hahmo seuraisi koko ryhmän läpi eräänlaisena teemana tai suojelijana. Tämä ajatus sopii hyvin suunnitelmaan Jakke Jääkarhun korteista.

Lasten korttien lähtökohta on toiminnallinen. Lapsi työstää surua sellaisina määrinä kuin kulloinkin kykenee. Lapsen kielellinen ilmaisu ei vielä niin kehittynyt, että hän pystyisi purkamaan asioita sanallisen ilmaisun kautta. Lapselle tärkeintä on tuttujen rutiinien jatkuminen. Niiden puitteissa hän pikkuhiljaa käsittelee surua tuottavaa asiaa oman sietokykynsä mukaan. Lapselle voivat aiheuttaa surua esim. läheisen menetys, vanhempien avioero, läheisen tai oma sairaus, kiusaaminen, ryhmän ulkopuolelle sulkeminen tai ystävyys-suhteen katkeaminen. Lapsi ei halua ryhmässä erityiskohtelua tai huomiota surun vuoksi. Erityisesti pojille on tärkeää kasvojen säilyttäminen. Tämän vuoksi lasten korttien on parempi olla toiminnalliset ja sellaiset, joissa lapsi pystyy itse säätelemään tunteiden käsittelyn intensiteettiä. Jos kortit keskittyvät liiaksi surullisiin tunteisiin, kukaan ei halua pelata niillä. Lähtökohta pitää säilyttää positiivisena ja toiminnallisena, jotta kiinnostus pelaamiseen säilyisi.

Lapsi on toimiva ja aktiivinen luonnostaan. Erilaiset leikit ja toiminta tukevat lapsen kehitystä. Näiden kautta lapsi käsittelee sisäistä maailmaansa, ajatuksiaan ja tunteitaan. Tekemisen ja kokeilemisen avulla hän oivaltaa uusia asioita, selkiyttää käsitystä omasta itsestään ja saamansa palautteen avulla rakentaa itsetuntoaan. (Mts 2004, 60.)

Tietoperustan perusteella päädyin ehdotukseen, jonka lähtökohta on lohdutuksessa. Lohdutuksesta keskusteltaessa lapsi voi hienovaraisesti tunnistaa omia surun tunteitaan, ilmaista niitä ja oppia toisten kertomuksista. Kuhunkin korttiin tulee ehdotus siitä, mitä tehdä, kun kaippaa lohdutusta. Ehdotukset sinänsä ovat arkipäiväisiä toimintoja, joita lapsi muutenkin teki. Pelaamisen vaikutus perustuu ryhmän keskinäiseen vuorovaikutukseen. Pelatessaan lapsi joutuu tunnistamaan oman surun tunteensa ja muistelemaan, miten on käsitellyt sitä aiemmin. Näin surua lähestytään ikään kuin onnistumisen ja selviytymisen kautta. Korteilla pelaaminen ryhmässä antaa mahdollisuuden jakaa tunteita ja opetella uusia tapoja selviytyä erilaisten tunteiden kanssa. Vaikka ryhmä ei olisikaan terapiaryhmä, eikä asioita tulkittaisi tai analysoitaisi, niin jakaminen tukee lapsen sosiaalista ja emotionaalista kehitystä. Se antaa myös lohtua ja resursseja tulevaisuuden haasteisiin. Vaikka lapsi ei itse kertoisi jotain asiaa, hän voi saada muiden kertomuksista. Kaikille ryhmätyöskentely ei kuitenkaan sovi. Herkät ja arat lapset voivat ylikuormittua toisten kertomista asioista ja vetäytyä toiminnasta (Holmgren 2003, 91).

Mielenterveysseuran Tuettu suru -projektista koostetun materiaalin mukaan lasten sururyhmissä käytettäviä toiminnallisia menetelmiä ovat leikit, roolileikit, pelit, liike, kuvataide, sadut, tarinat ja elokuvat, kirjoittaminen, mielikuvaharjoitukset ja rentoutus. (Mts 2004, 60-64.) Valitsin korttien lähtökohdaksi nämä aktiviteetit.

Leikit ovat lapselle luonnollinen tapa käsitellä asioita. Vaikeissa tilanteissa lapsen kognitiivinen ja emotionaalinen kapasiteetti ei aina riitä. Pelottavat, pahat ja epäoikeudenmukaiset tapahtumat vievät uskoa siltä, että maailma olisi hyvä. Leikin avulla voi käsitellä sitä, että myös ikäviä asioita voi tapahtua. Leikeissä voi olla paha, voi kostaa ja rangaista syyllisiä. (Holmberg 2003, 70.) Lapsi kehittyy joka tavalla leikkiessään. Lapsella on sisäinen tarve kohdata kokemiaan asioita ja käsitellä niitä. Leikin kautta lapsi oppii tuntemaan itsensä, alkaa ymmärtää asioita, opettelee ihmissuhteiden sääntöjä, käsittelee tapahtuneita asioita ja niihin liittyviä tunteita ja käyttää huumoria. (Erkkilä 2003, 63.) Tämä auttaa lasta hellävaraisesti eheytyämään. Roolileikeissä lapsi voi samaistua toiseen ihmiseen, eläimeen tai satuhahmoon. Ne tarjoavat mahdollisuuden fantasiointiin ja unelmointiin. Nämä vahvistavat itsetuntoa. Roolihahmossa on helpompi käsitellä vaikeita asioita ja ilmaista tunteita. Lapsi matkii aikuisia ja ympärillä olevia ihmisiä löytääkseen tapoja surra. Lapsi voi ottaa mallia läheisistä aikuisista, toisista lapsista, tv:stä ja ympäristöstä. Hän samaistuu niihin, joista hän pitää. Hän voi kokeilla samaistumista erilaisiin ihmisiin, tyyppeihin ja tilanteisiin ja rooleihin kuten isä ja äiti,

villieläinten kesyttäjä, morsian tai astronautti. (Holmberg 2003, 65.) Tämä perustelee kortin LEIKKI.

Pelaaminen tarjoaa mahdollisuutta irtautua ja levätä ikävistä ajatuksista. Se on toiminnallista ja sosiaalista. Pelit etäännyttävät todellisuudesta sen verran että on helpompi tuoda julki uskomuksia ja ajatuksia. Liikkuminen on lapsen perustarve. Liikunta ja kehon liikkeet tukevat sosioemotionaalista kehitystä ja vahvistavat vuorovaikutusta. Toiminta on lapselle luontevampaa kuin keskusteleminen. Liikunta auttaa myös purkamaan aggressioita ketään vahingoittamatta. (Mts 2004, 61.) Tämän perusteella valitsin kortteihin aiheet URHEILU ja PELAAMINEN.

Symbolisessa ilmaisussa lapsi voi etäännyttää vaikeita asioita. Hän voi valita sellaisen etäisyyden josta hän pystyy niitä sietämään ja kokemaan. Lapsi voi valita esim. lauluja mieltään askarruttavasta aiheesta, vaikka ei haluaisi suoraan keskustella asiasta. Lapsi voi samaistua laulun aiheeseen. Tällöin kysymys on jonkun toisen elämästä, mutta hän voi samaistua hetkeksi tähän henkilöön. Hän voi tehdä näin niin pitkäksi aikaa kuin kulloinkin sietää tai pystyy. Musiikkia kuunnellessa aikakaudet vaihtelevat, vertauskuvat, symbolit, mielleyhtymät ja tunteet sekoittuvat yhteen ja muodostavat uusia kokonaisuuksia. Musiikki nostaa esiin ja muokkaa mielen sisällä olevia asioita esiin ja toimii porttina ihmismieleen. Musiikin kuuntelua voidaan käyttää rentoutukseen, turvallisuuden tunteen luomiseen, mielen aktivoimiseen tai mielikuvien herättämiseen. (Erkkilä 2003, 47.) Tämän perusteella valitsin korttiin aiheen MUSIIKKI.

Lapsi tuottaa piirtäessään symbolista kieltä ja purkaa toiveitaan, tunteitaan ja ajatuksiaan näkyvään muotoon, kun niitä ei pystytä kielellisesti ilmaisemaan. Kuvia katsellessa on hyvä välttää liiallista analysointia, vaan voi kysyä lapselta itseltään mitä hän haluaa kuvallaan ilmaista. (Mts 2004, 62.) Tämän perusteella valitsin korttiin aiheen PIIRTÄMINEN.

Lapsi voi samaistua henkilöhahmoihin tai tilanteisiin ja siten käsitellä omia tunteitaan. Tarinaa voidaan käyttää myös keskustelun avaajana esim. miltä roolihenkilöstä mahtoi tuntua josain tilanteessa tai mitä olisit itse tehnyt. (Mts 2004, 62.) Tämän perusteella valitsin kortteihin aiheet ELOKUVA ja LUKEMINEN.

Kirjoittaminen auttaa lasta tiedostamaan omat ajatuksensa. Asiat on myös helpompi sanoa ääneen, kun ne on ensin kirjoitettu. Virikkeistä, esim. kuvista tai äänistä, voi kirjoittaa niiden aiheuttamia mielikuvia ja tunteita tai täydentää lauseita. (Mts 2004, 63.) Tämän perusteella valitsin korttiin aiheen PÄIVÄKIRJA.

Lisäsin Mielenterveysseuran listaamien toiminnallisten menetelmien lisäksi kortteihin SYLIN, koska suru lisää lapsen läheisyyden tarvetta. Läheisyys vahvistaa hänen itsetuntoaan vaikeina aikoina. Samoin toimivat KAVERIT. Lisäsin myös kortit LUONTO ja ELÄIMET. Luontoon ja eläimiin liittyvät toiminnot ovat vaikeasti toteutettavissa sisätiloissa, jonka vuoksi ne eivät

yleensä ole mukana sururyhmissä, mutta ne ovat monille lapsille tärkeitä. Samoin lisäsin kortin PELAAMINEN, koska lapset pelaavat paljon tietokoneella, mikä voi olla hyvää sosiaalista toimintaa.

Lasten mielikuvitusta ja sanallista ilmaisua voidaan edistää myös mielikuvaharjoituksilla. Niiden kautta voidaan myös oppia ymmärtämään toisten näkökulmia ja kehittämään omia selviytymiskeinoja. Rentoutusharjoitukset puolestaan helpottavat stressiä ja ahdistuneisuutta. (Mts 2004, 64.) Pidin kuitenkin mielikuva- ja rentoutumisharjoituksia liian abstrakteina kortteilla toteutettaviksi ja luonteeltaan erilaisena toimintana. Tämän vuoksi niitä ei sisällytetty näihin kortteihin.

3.2 Aikuisille suunnatut työskentelykortit ja niiden käyttötavat

Luokittelun ja pelkistämisen tuloksena syntyi ehdotus aikuisille suunnatuista työskentelykor-teista. Liite 3. Kortit jaetaan ryhmiin, koska se helpottaa pakan hahmottamista. Jako toteute-taan kortin taustaväriin avulla ja on pelkästään visuaalinen. On helpompi etsiä jotain tiettyä haluamaansa korttia sinisellä taustalla olevista 13 kortista kuin kaikista 52 kortista.

Palautteessa (Juha Kyllönen) tuli ilmi korttien iso määrä. Se voi aiheuttaa korttien käyttäjälle valinnanvaikeutta ja turhauttaa. Tämän vuoksi kortit jaetaan vielä kahteen pakkaan. Pakka 1 on aloituspakka. Siihen kuuluu 20 korttia, jotka kuvastavat enemmän surun alkuvaiheen tun-temuksia. Pakka 2:n kortit ovat enemmänkin jatkokäyttöön. Niitä on 32 kpl. Ryhmän vetäjä voi valita näistä sopivan pakan tarpeen mukaan.

Korttien ulkoasuksi tulee neutraaleja ja kauniita luontokuvia ja murrettuja värejä. Luonto on suomalaiselle tärkeä. Sillä on rauhoittava ja voimaannuttava vaikutus. Siksi luontokuva sopii tällaisiin kortteihin hyvin.

Kortteja voi käyttää erilaisilla tavoilla. Esim. kortit levitetään pöydälle ryhmässä ja niistä voi valita omaa tunnetta parhaiten kuvaavan kortin. Kortit tuovat pehennystä ryhmän alkuun ja parhaimmillaan turvallisuutta ryhmään asettumisessa sekä auttavat konkreettisesti hahmotta-maan, miltä minusta juuri nyt tuntuu. Vaikka olisi kuinka uuvuksissa ja eksynyt, niin yleensä jaksaa valita korteista miltä tuntuu ja näin pääsee alkuun. Kun ryhmä edistyy voi valita myös ilmaisuja, jotka kuvastavat sitä, millaisia tunteita haluaisi. Toistuvien valintatilanteiden myötä voi myös huomata miltä ei enää tunnu, mikä vaihe on jo ohitettu.

Kortteja voi käyttää myös itsenäisesti. Jos ei ole mahdollisuutta päästä ryhmään tai tuntuu, että ei pysty vielä puhumaan toisten kuullen, voi työskennellä myös itsekseen. Voi esim. va-lita kolme korttia pakasta kuvaamaan sitä miltä tuntuu. Sen jälkeen kirjoittaa ylös kortit ja niistä mieleen tulevat asiat päiväkirjaan. Tehtävän voi tehdä uudestaan aina kun tuntee tar-vetta siihen. Kirjoituksiaan seuraamalla huomaa miten tuntemukset etenevät ja muuttuvat.

Voi antaa myös jonkun luotetun henkilön lukea päiväkirjaa. Tämä voi olla hyvä pohja myös keskustelulle.

3.3 Lapsille suunnatut työskentelykortit ja niiden käyttötavat

Valitsin teoreettisen tiedon pohjalta korttien aiheiksi syli, urheilu, luonto, kaverit, pelaaminen, lukeminen, päiväkirja, piirtäminen elokuva, musiikki, leikki ja eläimet. Seuraavassa ehdotus korttien visuaaliseksi ulkoasuksi jota voi käyttää korttien kuvien valokuvausta suunniteltaessa.

1. Kuvassa Jakke istuu lattialla nukke sylissä. Tekstinä SYLI.
2. Kuvassa Jakella on jalkapallo kädessä tai uimalakki päässä. Tekstinä URHEILU.
3. Kuvassa Jakke istuu lattialla. Taustalla on metsikön kuva. Tekstinä LUONTO.
4. Kuvassa Jakke on kätet olkapäillä jonkun henkilön kanssa. Tekstinä KAVERIT.
5. Kuvassa Jakella on joystick kädessä. Tekstinä PELAAMINEN.
6. Kuvassa Jakke lukee. Tekstinä LUKEMINEN.
7. Kuvassa Jakke kirjoittaa. Tekstinä PÄIVÄKIRJA.
8. Kuvassa Jakella on pensseli kädessä ja maalausteline vieressä. Tekstinä PIIRTÄMINEN.
9. Kuvassa Jakke katselee TV:tä. Tekstinä ELOKUVA.
10. Kuvassa Jakella on kuulokkeet korvilla. Tekstinä MUSIIKKI.
11. Kuvassa Jakella on käsinukke toisessa kädessä ja pehmolelu toisessa. Tekstinä LEIKKI.
12. Kuvassa Jakke silittää kissaa/koiraa/hevosta. Tekstinä ELÄIMET.

Korteilla on erilaisia käyttötapoja. Ennen pelaamista ryhmässä on sovittava, ettei kukaan saa vahingoittaa itseään eikä toisia, eikä myöskään pahoittaa toisen mieltä. Kortit voidaan levittää pöydälle ja pelaajat voivat valita sen kortin, joka kuvastaa keinoa, jota useimmiten käyttävät, kun ovat surullisia. Saman kortin valinneet voivat muodostaa parin ja kertoa toisilleen tilanteen, jossa ovat käyttäneet tätä tapaa. Pelaajan voivat myös jokainen vuorollaan kertoa koko ryhmälle, miten toimivat ollessaan surullisia. Jos ryhmän tunnelma on hyvä, voidaan puhua isossa ryhmässä myös surua aiheuttaneista asioista. Ohjaava aikuinen arvioi kulloistakin tilannetta. Seuraavalla kierroksella pelaajat voivat valita korteista sen tavan, jota halusivat ehkä kokeilla seuraavalla kerralla, kun kaipaavat lohdutusta.

Pelaamista ohjaava aikuinen voi säädellä ryhmän toimintaa ohjaamalla keskustelua kysymysten avulla esim. seuraavaan tapaan: Syli-kortin valinneelle - Kenen syli on paras ja miksi? Urheilu-kortin valinneelle - Mitä lajia harrastat? Luonto-kortin valinneelle - Mitä tykkäät tehdä luonnossa? Mikä on paras vuodenaika? Kaverit-kortin valinneelle - Mitä teette kavereiden kanssa? Mikä siinä on parasta? Pelaaminen-kortin valinneelle - Mitä pelejä pelaat? Miksi olet valinnut juuri ne? Lukeminen-kortin valinneelle - Minkälaisia juttuja luet, jännitystä vai runoja vai tarinoita? Suosikkitarinasi ja miksi? Päiväkirja-kortin valinneelle - Luetko jälkepäin omia kirjoituksiasi? Tuntuvatko asiat erilaisilta, kun niistä lukee myöhemmin? Piirtäminen-kortin valinneelle - Piirrätkö usein? Millaisia aiheita piirrät? Elokuva-kortin valinneelle - Mikä on suosikkielokuvasi? Suosikkihahmosi siinä? Miksi pidät hänestä? Musiikki-kortin valinneelle - Mikä on lempimusiikkiasi? Leikki-kortin valinneelle - Millä leikit eniten? Mikä leikki on paras? Tykkäätkö leikkiä yksin vai kavereiden kanssa? Eläimet-kortin valinneelle - Onko sinulla omia eläimiä? Mitä hoidat mieluiten? Ohjaavan aikuisen rooli on tärkeä tunteiden säätelyssä.

4 Arviointi

Opinnäytetyön idea tuli toimeksiantajilta. He kokivat tarvetta tällaisille korteille. Lisäksi oli jo jonkin aikaa suunniteltu jatkokortteja Jakke Jääkarhun tunnetaitokorteille. Pidin ideaa hyvänä ja kiinnostavana ja koin itsekin, että tällaisille korteille olisi käyttöä. Yhteistyö toimeksiantajien kanssa sujui hyvin. Keskustelimme suunnitteluvaiheessa aiheesta ja heidän toiveistaan työn suhteen. Koska olimme tehneet aiemminkin yhteistyötä korttien toteutuksessa, tiesin, mitä he odottivat. Toimeksiantajat olivat mukana hyväksymässä työn suunnitelmavaiheen. Tämän jälkeen sain vapaat kädet viedä työn loppuun. Koin tämän niin, että he odottivat kiinnostuneena, tulisiko aiheeseen jotain uusia näkökulmia. He halusivat uuden näkemyksen asiaan, eivätkä sen vuoksi halunneet puuttua toteutukseen. Heillehän jäi loppujen lopuksi oikeus tehdä muutoksia ehdotukseen, mikäli haluaisivat niin tehdä.

Teoreettinen viitekehys toimi pohjana työlle antaen tietoa ja määritellen aihetta. Teoreettinen viitekehys muodostui työn alkuvaiheessa asettamieni avainsanojen suru, tunnetaidot, itsetuntemus ja surutyö käsittelystä. Tunnetaitojen ja tunnekasvatuksen käsittelyn kautta perustelin ennaltaehkäisevän työn merkitystä. Lasten ja aikuisten erilaiset tavat käsitellä surua toivat yllätyksiä ja muuttivat alkuperäistä mielikuvaani ja suunnitelmaani työn kulusta.

Tietoperustan valinnassa korostin kokemuksellista tietoa, rehellisyyttä ja koskettavuutta, mutta myös tutkimusta. Pulkkisen väitöskirja ja Erjantin kirja ”Surevien hoitotyön perusteet”, joka perustuu pitkälti hänen väitöskirjaansa, sijoittuvat suomalaiseen kuolemankulttuuriin ja tutkivat nimenomaan kokemusta. Atle Dyregrov puolestaan on norjalainen psykologi, joka toimii Bergenin yliopistossa professorina. Hän on erikoistunut lasten kriisiterapiaan. Mielenterveysseura taas on ollut käynnistämässä Suomessa lasten sururyhmiä ja tehnyt materiaalia ryhmiä ohjaavien käyttöön. Minulla ei ole ollut tarkoituksena kuvata tässä työssä surun proses-

seja tai luopumisen dynamiikkaa, vaan olen pyrkinyt pitämään näkökulman nimenomaan ilmaisun tukemisessa. Koska työ korostaa kokemuksellisuutta, kertomukset omasta surusta ovat avainasemassa. Ne ovat myös ajattomia.

Opinnäytetyön prosessi venyi pitkäksi. Tämä johtui siitä, että työn rajaus ei ensin ollut sopiva. Alkuperäinen aihe, tunnetaidot, oli liian laaja. Tehtävän rajaaminen suruaiheeseen helpotti käsittelyä huomattavasti. Toinen toteutusta venyttävä asia oli työssäolo, kun opinnäytetyölle ei tahtonut jäädä aikaa eikä voimia. Toisaalta aiheella oli aikaa kypsyä, sisäistyä ja ottaa muotoansa.

Opinnäytetyön tavoitteet saavutettiin ja ehdotukset suruaiheisiksi työskentelykortteiksi on tuotettu lähteiden ja niiden herättämien johtopäätösten pohjalta. Ehdotukset kumpiinkin kortteihin ovat sellaisenaan valmiit graafiseen toteutukseen, mikäli toimeksiantajat eivät tee niihin muutoksia. Molemmat korttisarjat on helppo toteuttaa ja ne ovat toimeksiannon mukaisia. Korttien suunnittelua varten on koottu tietoa eri lähteistä ja varmistettu käytettyjen tietojen yhteneväisyys eri lähteiden välillä. Korttien käyttö on myös helppoa eikä vaadi erillistä koulutusta. Työn tulokset olivat mielestäni hyvin hyödynnettävissä työelämässä. Graafisen toteutuksen jälkeen korttiehdotukset menevät painettaviksi. Tämän jälkeen ne ovat valmiina asiakkaille myytäviksi. Jatkossa kuka tahansa voi ostaa itselleen sekä lasten, että aikuisten työskentelykortit verkkokaupan kautta.

Pidin aikuisten korttien toteutustapaa hyvänä. Tiedot useissa lähteissä olivat hyvin samankaltaisia ja niiden yhdistäminen antoi luotettavan tuloksen. Lasten kortteissa koin epävarmuutta. Olen työskennellyt pääasiassa aikuisten kanssa, eikä minulla ole kovin paljon kokemusta siitä mitä lapset itse pitäisivät hyvänä. Lähteistä saadut tiedot olivat kuitenkin hyvin samansuuntaisia ja tein johtopäätökset niihin perustuen. Jouduin seuraamaan omaa tuntumaa ja tekemään omat johtopäätökset, koska ei ollut käytössä mitään aiempaa vastaavaa työtä, josta olisi voinut hakea osviittaa. Tämä tuntui välillä nuorallakävelyiltä. Jouduin työstämään ajatusiani paljon saadakseni lähdetietojen perusteella aikaan konkreettisen ehdotuksen kuvakortteista. Vaikka prosessi ei ollut helppo, olen lopputulokseen tyytyväinen.

Tekoprosessin aikana on tullut paljonkin muutoksia alkuperäiseen suunnitelmaan. Ne ovat syntyneet teoreettiseen viitekehukseen perehtymisen kautta. Aikuisten korttien tekemisen suhteen minut yllätti se, kuinka paljon surussa, henkilökohtaisista eriävyyksistä huolimatta, on yhteistä. Samat teemat ja perustunteet toistuivat eri lähteissä. Eniten hämmänsi varmaankin se, miten paljon vanhat menetykset aktivoituvat surutilanteessa. Kyseessä ei olekaan vain kulloinenkin hetki, vaan tilanteessa on läsnä ihmisen koko historia. Vanhat hylkäämiskokemukset lapsuudesta lähtien, häpeän tunteet ja oman arvottomuuden kokemukset nousevat surutilanteessa uudestaan pintaan.

Kun luokittelin lähteistä kerättyjä surun ilmaisuja, koin konkreettisesti vaiheisiin jakamisen vaikeuden. Eri vaiheet lomittuivat toistensa kanssa ja monet ilmaisut sopivat useampaan vaiheeseen. Jouduin myös tekemään valintoja ja karsimaan aineistoa. Erityisesti masennusta koskevia ilmaisuja olisi ollut paljon enemmän kuin oli kohtuullista käyttää.

Eteen tulevista yllätyksistä huolimatta prosessi eteni sujuvasti. Luovuin ajatuksesta käyttää aikuisten korteissa vain tunteita kuvaavia sanoja ja muutin ilmaisut minä- muotoisiksi, jotta niihin olisi helpompi samaistua. Käytin myös kokonaisia lauseita, jos ne kuvasivat tuntemusta paremmin. Oletin aineiston olevan hajanaisempaa ja siinä olevan paljonkin vaihteluita, mutta se olikin melko yhtenäinen. Tämän vuoksi täsmällisemmät ilmaisut sopivat paremmin. Yhtenä haasteena tuli esiin se, että lähteissä painottuivat kuolemansuruun liittyvät kokemukset, vaikka tarkoituksenani oli tehdä yleisesti suruilmaisuun liittyvät kortit. Tämän vuoksi jouduin huomioimaan ilmaisuja valitessani sen, että ne sopivat muunkinlaisiin tilanteisiin.

Lasten korttien suunnittelu vaivasi mieltäni paljonkin. Alkuperäinen ajatus erilaisten surullisten tunteiden käsittelystä korteissa alkoi tuntua sitä mahdottomammalta, mitä enemmän tutustuin lähteisiin. Kun ymmärsin kuinka eri tavalla lapset käsittelevät surua kuin aikuiset, minun piti miettiä koko korttien perusajatus uudestaan. Piti ottaa aivan uusi lähtökohta ja miettiä millaisilla korteilla lapset voisivat haluta pelata. Kukaan ei olisi halunnut pelata sellaisilla korteilla, joita aluksi suunnittelin, ainakaan toista kertaa. Piti myös pohtia, millaisista korteista lapsille olisi hyötyä ilman että ohjaajalla pitäisi olla terapeutista koulutusta. Ei ole tarkoitus repiä rikki jotain sellaista mitä ei ole mahdollisuutta korjata. Uudeksi lähtökohdaksi muodostui tehdä jotain arkista ja kaikille sopivaa, joka kuitenkin auttaisi lasta tunnistamaan surullisen olon niin, että hän voisi oppia toisten kokemuksista ja jakaa omiaan.

Olen kokenut tämän opinnäytetyön hyvin kiinnostavaksi ja mielisiksi tehtäväksi. Itsenäinen työskentely on kehittänyt omaa ajattelua ja rohkeutta. Myös itseluottamus ja pitkäjänniteisyys ovat kehittyneet vaikeista kohdista selviytymisen johdosta. Työn alussa mietin paljon sitä, että minulla ei ollut mitään mitattua ja eksaktia tietoa, johon olisin voinut nojautua ilman epäilystä sen paikkaansa pitävydestä. Prosessin edetessä olen kuitenkin oppinut luottamaan kokemukselliseen tietoon ja arvostamaan sitä. Johtopäätöksistä voidaan keskustella, mutta tieto pitää paikkaansa.

Pyysin palautetta lasten korteista toimeksiantajilta, TM, artisti Petteri Hakaselta ja YTM, opettaja Tiina Honkoselta. Molempien palaute oli samansuuntainen. Molemmat pitivät hyvänä korttien myönteisyyttä ja toiminnallisuutta. Tiina Honkonen korosti aikuisen ohjaajan roolin tärkeyttä ja korttien turvallisuutta, Petteri Hakanen taas korttien kuvien samaistuttavuutta ja huumorin käyttöä. Molemmat pitivät kortteja hyvänä työkaluna.

Aikuisten korteista pyysin palautetta sairaalapastori, psykoterapeutti Henrik Honkaselta Jorvin sairaalasta ja johtava sairaalapastori, työnohjaaja Juha Kyllöseltä OYS:stä. Henrik Honkainen olisi valmis käyttämään kortteja työssään, samoin Juha Kyllönen. Kyllönen käyttää jo nyt työssään kortteja apuvälineenä sururyhmän alussa. Hän pitää tässä työssä suunniteltujen korttien sanavalintoja kattavina ja monipuolisina. Ne tarjoavat riittävästi väljyyttä surevan kokemukselle ja tunteelle. Toisaalta hän myös pohtii korttien määrää. Liian monta korttia tuo vallinnan vaikeutta ja surevan voimavarat ovat rajalliset. Olen itse pohtinut samaa ja tämän vuoksi päätin tehdä vielä yhden korjauksen valmiiseen korttiehdotukseen ja jaoin pakan kahteen osaan. Kaikki palautetta antaneet olivat halukkaita käyttämään kortteja apuvälineenä. Pidän tulosta sellaisena, jota työllä tavoittelinkin.

Jatkojalostukseen on erilaisia vaihtoehtoja. Molempiin kortteihin voi hyvin jatkossa tehdä lisäosia ja muutoksia käyttäjien parannusehdotusten pohjalta. Aikuisille voi tehdä erilaisiin elämäntilanteisiin sopivia kortteja, esim. avioerotilanteisiin tai kiusaamista kokeneille. Itseäni, kiinnostaisivat erityisesti työyhteisön ristiriitojen selvittämiseen sopivat kortit. Jakke Jääkarhu kortteihin voisi jatkoksi tehdä esim. toisiin kulttuureihin liittyviä tutustumiskortteja, joiden avulla lapset voisivat opetella uusia näkökulmia ja oppia ymmärtämään toisiaan. Molempiin kortteihin voi lisäksi kehittää tässä työssä annettujen lisäksi uusia tapoja käyttää niitä.

Opinnäytetyössä on prosessin ja rakenteen kannalta kohtia, jotka ovat merkityksellisiä työn eettisyyden kannalta. Tällaisia eettisiä pisteitä ovat aiheen valinta ja sen rajaus perustelluineen, ongelman/tehtävän asettelu, metodivalinnat, lupa aineistojen hankkimiseen, aineiston kokoaminen ja käsittely, tulosten käyttö ja niiden tulkinta ja tulosten raportointi ja julkistaminen (KAMK, 2019).

Tässä työssä aiheen valintaan on vaikuttanut toimeksiantajien halu tukea ihmisiä suruprosesseissa. Surun tunteiden ilmaisu nopeuttaa toipumista ja ennaltaehkäisee psyykkisiä ja fyysisiä sairauksia. Lisäksi se lievittää psyykkistä kärsimystä. Suomessa tunneilmaisu on niukkaa ja apuvälineisiin on tarvetta. Kortit on rajattu suomenkielisille ja aineisto on kerätty suomalaista suruilmaisua tutkineilta henkilöiltä. Lasten kortit on suunnattu kouluikäisille, jotka pysyvät jo käsittelemään tunteitaan kielellisesti. Käyttötapa on hienovarainen ja lapsen tunteita kunnioittava.

Tehtävänasettelu oli hyvin konkreettinen: hakea aineistoa, joista pystyy kokoamaan kattavasti kortteihin tarvittavan materiaalin. Aineisto on hankittu pääasiassa kenen tahansa saatavilla olevista julkaisuista, joista on kerätty niin paljon yhteneväistä aineistoa, että aineiston analyysistä tuli luotettava. Pieni osa aikuisten korttien materiaalista on tuotettu haastatteluilla. Koska kyseessä ei ollut varsinainen tutkimus - haastattelut oli tehty lähinnä ilmaisun rikastuttamiseksi - tutkimuslupaa ei tarvittu. Haastattelussa korostin sen vapaaehtoisuutta ja

pyysin vastaajaa kuvaamaan 3-5 sanalla miltä suru tuntuu. Haastateltavia informoitiin siitä, mihin tarkoitukseen heidän ilmaisujaan käytettiin. Lopputuloksesta on mahdoton tunnistaa yksittäisiä henkilöitä. Aineisto on koottu yhteen ja sen käsittelyprosessia voi seurata liitteinä olevista dokumenteista. Tekijänoikeudet on huomioitu muotoilemalla alkuperäiset ilmaisut uudelleen.

Pohdin tätä opinnäytetyötä tehdessä myötätunnon ja lohdutuksen merkitystä. Surevat kokivat, että heidän suruaan yritetään lohduttaa pois, jotta ympäristön ei tarvitsisi ahdistua heidän surustaan. Toiset kokivat myös, että selityksin yritetään viedä kipu pois, ikään kuin väheksytään sen suuruutta. (Lindqvist 1999, 90; James 2010, 26; Hauhio, Pakkala & Sadinmäki 2008, 49.) Kuitenkin vain kärsimyksen ja pahuuden todellisuuden tunnustamisen kautta positiiviset asiat pääsevät näkyviin. Tyhjät positiivisuusmantrat voivat johtaa aidon myönteisyyden katoamiseen ja sellaiseen pakottamiseen, joka peittää todellisen pahoinvoinnin ja kärsimyksen (Pihlström 2018, 196).

Etiikka etsii ns. hyvän elämän ehtoja tai olemusta. Tämä ei onnistu, ellei samalla yritetä ymmärtää pahaa ja väärää. Kärsimykselle ei ole oikeutusta eikä selitystä, pahan ongelman ratkaisua ei ole olemassa. Toisen kärsimyksen lievittäminen perustuu moraalisiin. Tavallisessa hyveiden mukaisessa elämässä näkyy arjen moraalit, joka mahdollistaa toisen ihmisen kohtaamisen ja hyväksymisen ilman hyötynäkökohtia, hänen itsensä vuoksi. Jokainen voi kehittää ns. moraalista näkökykyä eli kykyä nähdä tilanteita, joissa kanssaihminen tarvitsee apua ja lohdutusta. (Pihlström 2018, 43-45.) Voimme lohduttaa ilman vaatimuksia, pelkästään olemalla läsnä. Kun hyväksymme läheisemme oikeuden olla surullinen, autamme häntä parhaiten.

Menetykset ovat aina yksityisiä, ainutlaatuisia ja omaa, mutta kukaan ei välty siltä elämän aikana. Kollektiivinen suru on koko yhteisöä koskeva menetys, johon sen jäsenet reagoivat kuten henkilökohtaiseen suruun. Suru yhdistäisi ihmisiä, mutta korostaako meidän yhteiskuntamme liikaa yksin suremista? Olisiko yhteinen suru kuitenkin helpompi kantaa? Puuttuuko meiltä käytäntöjä ja rituaaleja sellaiseen? Pitääkö yksilöllisyyttä korostavassa elämäntavassa kaikki kantaa yksin? Onko se vapauden hinta?

Miten sitten itse näen surun? Onko se prosessi, luopumista vai risti, joka jokaisen on kannettava? Näen sen ehkä hintana, joka Pikku Prinssin tapaan on maksettava, kun on kerran antanut kesyttää itsensä. Se tekee kipeää, mutta millaista elämä olisi, jos emme koskaan kuuluisi kenellekään? ”Kaikki kanat olisivat samanlaisia ja ihmiset samoin.” (De Saint-Exupéry 2003, 72.)

Romanien hengellinen laulu, ”Ei kukaan meistä säily kyynelleittä”, kiteyttää mielestäni hienosti koko surun ja kärsimyksen kuvan: ”Ei aamua ilman yötä pimeää, ei valoa ilman synk-

kyyttä, ei täyttymystä ilman tyhjyyttä, ei liekkiä ilman sytyttäjää. Ei kukaan meistä säily kyyneleittä, jokainen orpouttaan itkee ajallaan. Kovimmat kasvotkin täyttyy kyynelistä. Se sielun peilin kauniiksi kuvastaa.” K. Roth & E. Ehnroth.

5 Lähteet

- De Saint-Exupery, A. 2003. Pikku Prinssi. Suomentaja Packalen, I. Porvoo: Bookwell.
- Dyregrov, A. 1996. Sureva lapsi. Suomentaja Makkonen, M. Jyväskylä: Gummerus.
- Erjanti, H. & Paunonen-Ilmonen, M. 2004. Suru ja surevat: Surevien hoitotyön perusteet. Vantaa: WSOY.
- Erkkilä, J. 2003. Musiikkiterapian mahdollisuudet lapsen surussa teoksessa Surevan lapsen kanssa. Suomen mielenterveysseura. Tuettu suru- projekti. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Hauhio, E., Paakkala, S. & Sadinmäki, J. 2008. Suru. Helsinki: WSOY.
- Holm, T & Turunen, T 2008. Minun suruni. Aikuisen opas. Psykologien kustannus oy. Jyväskylä: Gummerus.
- Holmberg, T. 2003. Leikkiin on kirjoitettu lapsen surun sanat. Teoksessa Surevan lapsen kanssa. Suomen mielenterveysseura. Tuettu suru- projekti. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- James, J. & Friedman, R. 2010. Surun työstäminen: toimintaohjelma kuoleman, eron tai muiden tunneperäisten menetysten työstämiseen. Suomentaja Puolakanaho, E. Göteborg: Göteborgstryckeriet i Mölndal.
- Jalovaara, E. 2006. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus.
- Kübler-Ross, E. & Kessler, D. 2006. Suru ja surutyö. Suomentaja Porceddu, L. Tallinna: Raamatutrükikoja.
- Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2003. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: Sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WS Bookwell Oy.
- Lindqvist, M. 1999. Surun tie. Juva: WSOY.
- Niemelä, S. 2003. Kädenojennus lapselle surussa. Teoksessa Surevan lapsen kanssa. Suomen mielenterveysseura. Tuettu suru- projekti. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Niku, A. & Sarinko, E. 2004. Ohjaa surevaa lasta. Opas lasten sururyhmien ohjaajille. Opinäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala, sosiaalialan koulutusohjelma.
- Saarinen, M. 2002. Tunneälyn ja itsetuntemuksen työkirja. Helsinki: WSOY.
- Pulkinen, M. 2016. Salattu, suoritettu ja sanaton suru. Läheisen menettäminen kokonaisvaltaisena tutkimuksena. Väitöskirja. Helsinki: Unigrafia.
- Peltonen, A & Kullberg-Piilola, T. 2000. Tunnemuksu. Jyväskylä: Gummerus.
- Pihlström, S. 2018. Ota elämä vakavasti. Negatiivisen ajattelijan opas. Norderstedt: Books on Demand.
- Sähköiset
- American Society of Clinical Oncology, Asco. 2019. Viitattu 14.7.2019. <https://www.cancer.net/>

Helsingin Yliopisto. Verkkolehti. 5.6.2015. Muurinen, H. Digileikkejä ja tarinoiden taikaa. Viitattu 14.9.2019. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/koulutus-kasvatus-ja-oppiminen/digileikkejä-ja-tarinoiden-taikaa>

Kajaanin ammattikorkeakoulu, KAMK. Opinnäytetyöpakki. Viitattu.8.2019.

<https://www.kamk.fi/fi/opari>

6 Liitteet

Liite 1: Aikuisten korttien ilmaisut, vaihe 1	32
Liite 2: Aikuisten korttien ilmaisut, vaihe 2	37
Liite 3: Aikuisten korttien ilmaisut, valmis.....	41

Liite 1: Aikuisten korttien ilmaisut, vaihe 1

kieltäminen, epäuskoa tapahtuneesta, järkytys ja lamaantuminen

en ymmärrä mitä on tapahtunut, S
 haluaisin, että joku selittäisi tämän minulle niin että ymmärtäisin, S
 kaikki pysähtyy, S
 oma tuhoutuminen, L
 kauhu, L, P
 maailmanloppu, L
 pelko, L, P, H
 epäusko, H

8 kpl

viha, epäoikeudenmukaisuus, paniikki, suru, loukkaantuminen, hylätyksi tulemisen tunne ja yksinäisyys.

- tämä kaikki on väärin, S
 - minä en hyväksy, S
 - se on epäoikeudenmukaista, S
 - missä on oikeudenmukaisuus, H
 - viha, mutta kenelle tai mille, S
 - älkää pilatko utelemisellanne meidän kaipausta, S
 - turhautuminen, S
 - missä on oikeudenmukaisuus, L
 - kostonhalu, L
 - katkeruus, L, P
 - yksinäisyys, L
 - hylätyksi tuleminen, L
 - viha, L, P, H
 - kateus heitä kohtaan, joilla on hyvin, L
 - kateus, L
 - minut on petetty, H
 - raivo, P
- 17 kpl

kaupanteko, syyllisyydentunteet

- kannan oma syyllisyytesi, L
- syyllisyys olisinko voinut estää sen mitä tapahtui, H
- surenko oikein, P
- saanko vielä tuntea iloa?, P
- syyllisyys, P
- ”Anteeksi kun en vähään aikaan ajatellut sinua”, S
- onko mulla oikeutta nauraa, S
- miksi juuri minä/hän, H

8 kpl

masennus on reaktio tyhjyyden tunteeseen, kun suru käy syvältä

- haluan upota tähän suruun ja kääntää selkäni kaikelle, S
- olen ontto ja tyhjä, S

- minusta on puolet poissa, S
- mikään ei voi lohduttaa, S
- elämän arkiset velvollisuudet eivät merkitse mitään, S
- tuska, S, P
- lähelle ei saa tulla, mutta saa myötäelää, S
- Älkää sanoko, että ymmärrätte. Ette te voi. Ette kykene. Olkaa hiljaa. , S
- Haluaisin, että joku kysyisi vointiani, mutta ei vaatisi mitään. , S
- sysimusta loukko, L
- suru lähtee suremalla, L
- avuttomuus, L, P, H
- tapahtunut tuhoaa sen hyvän, johon on uskonut, L
- millään ei ole ollut mitään arvoa, L
- vanhat, tuskalliset muistot nousevat pintaan, L
- ajatukset vievät menneeseen, L
- suru koskettaa aina toisia suruja, yhteinen kaikupohja, L
- kukaan ei voi täysin ymmärtää mitä koen, L
- eristäytyminen, L
- kaipaus, L, P
- anna surulle tilaa, L
- itsepetos, torjutuksi tuleminen ja häpäisy, L
- häpeä, P
- aamulla muistaa ensimmäisenä oman menetyksensä, L
- suru muiden puolesta, L
- vaikea ottaa vastaan lohdutusta, L
- surua ei kuulu lohduttaa pois, L
- kehän kiertäminen, L
- liian suuret tunteet pienessä ihmisessä, L
- mikä on kaiken tämän tarkoitus, L
- tunneupumus, L
- uupumus, P
- tunnepuhdistuminen suuret tunteet poistavat tukkoja ja jähmeyttä, saavat muistoja liikkeelle, L
- epävarmuus tulevaisuudesta, L
- yö on kuin avoin hauta, L
- ympäristön on vaikea kestää surevan ahdistusta, L
- suru aiheuttaa lähipiirissä pelkoa omasta mahdollisesta menetyksestä, L
- ihmiset kääntyvät pois, kun eivät tiedä mitä sanoisivat, L
- hylätyksi tuleminen, H
- ikävä, H, P
- yksinäisyys, H, P
- rikkoutunut unelma, H
- odotukset eivät toteutuneet, H
- vanhat haavat aukeavat, H
- musta esirippu vedetään eteen, H
- raastava, H
- repivä, H
- paikoilleen naulitseva, H
- loputon musta, H
- tarvitsen lohdutusta, H
- heikkouden tunne, H
- muistot, H
- tuo pintaan aikaisemmat surut, H
- anna minulle aikaa, H
- päättymätön, H

- musertava, H
- voimattomuus, H
- häpeä, H, P
- autio ja tyhjä, H
- pettymys, H
- tyhjiys, H, P
- vieraus, H
- suojattomuus, H
- turvaton, paljastunut, alaston, H
- haluan kuolla, H
- vanhat haavat aukeavat, H
- asiat unohtuvat, H
- arkiaskareet eivät onnistu, H
- kosketus omaan kipuun, H
- haluan tietää mitä tapahtui, H
- epäonnistumisen tunne, H
- kipu, P
- väsymys, P
- mielipaha, P
- ahdistus, P
- epätoivo, P
- masennus, p
- turvattomuus, P
- helpotus, P
- ulkopuolisuuden tunne, P

79 kpl

hyväksyminen, uuden tilanteen pysyvyyden ymmärtämistä, hyviä päiviä on enemmän kuin huonoja, menetys saa oikeat mittasuhteet ja vuorovaikutus lisääntyy

- Elämässä on vielä paljon iloa. Suru voi kulkea siinä rinnalla, S
- lloitsen ajasta, jonka sinulta sain, S
- Olet sielussani, sydämessäni ja muistoissani, S
- Olet mukanani koko ajan, S
- Kestää kauan tajuta, että oma elämä jatkuu., S
- Veit puolet minusta mukanasi, mutta on alkanut tuntua siltä, että alat vähitellen tulla takaisin puolikkaakseni, osaksi minua. etkä enää koskaan lähde pois., S
- muistoja ei voi ottaa pois, L
- tärkeysjärjestys muuttuu, L
- elämä muuttuu/mikään ei palaa ennalleen, L
- vanhakin näyttää uudelta, L
- syntyä luopumisen kautta uuteen elämään, L
- ihmisen ja ihmiskunnan ikiaikaisessa alkusurussa on jokin sanaton ymmärrys siitä, että elämän tärkein tapa uudistaa itsensä kulkee sisäisen luopumisen kautta s.18, L
- jokin minussa kuolee, jotta uusi voisi syntyä, L
- suru on tie, L
- surussa on läsnä kaikki se onni ja rikkaus, minkä olet saanut osaksesi asiassa, josta joudut luopumaan, L
- luopuminen suremisen kautta, L
- suru on tie uuteen kotiin, kun vanha on menetetty, L
- totuus vapauttaa, L

- tieto siitä mitä oikein tapahtui, L
 - monet muut ovat kokeneet saman, L
 - avaudu ja jaa, L
 - toisen kokemus voi antaa voimaa ja ymmärrystä, L
 - turha karisee pois, L
 - raskaskin totuus antaa rauhan sielulle, L
 - helpotus, L
 - yksi aika päättyi, toinen alkoi, H
 - tämä tapahtuu myös muille, H
 - anteeksianto, H
 - menetys elää minussa, se on osa minua, H
 - kaikki turha karisee pois, H
 - yhtä hyvin minä kuin sinä, H
 - muistoja ei voi ottaa pois, H
- 32 kpl

fyysiset oireet

- hengitys salpaantuu, L
 - ruumis särisee, L
 - vatsaa kouristaa, L
 - huimaa, L
 - jäsenet ovat lyijynraskaat, L
 - sydän hyppää kurkkuun, L
 - kylmä hiki, L
 - jäinen koura työntyy ruumiin sisään, L
 - unettomuus, E
 - liiallinen nukkuminen, E
 - syömättömyys, E
 - ylensyöminen, E
 - rintaa puristaa, E
 - seksi ei kiinnosta, E
 - seksi kiinnostaa liikaa, E
 - itkuherkkyys, E
 - psykomorinen hidastuminen, E
 - psykomotorinen kiihtyneisyys, E
 - sydämentykytykset, rytmihäiriöt, E
 - jäsenten puutuminen, E
 - tukehtumisen tunne, E
 - huimaus, H
 - suun kuivuminen, H
 - pala kurkussa, E
- 24 kpl

mystiset kokemukset

- mystiset kokemukset (valo, nopea liike, lento, tahattomat lihasten liikkeet, väreily ihon pinnalla), L
 - Tunne menetetyn läheisen läsnäolosta, P
- 2 kpl

mielenterveyteen liittyvät

- tarvitsen ammattiapua, L
- itsekseen puhuminen, L
- mielialojen vaihtelu, L

- ajoittainen taantuminen lapsen maailmaan, L
 - sivullisuuden tunne, L
 - ulkopuolisuuden tunne, P
 - turta, L
 - omiin tunteisiin ei ole kosketusta, LE
 - täydellinen uupumus, L
 - sekoamisen pelko, L
 - sekavat unet, L
 - pelko elämän hallinnan menettämisestä, L
- 12 kpl

yht 182 kpl

Ilmaisun alkuperä:

Haastattelut, H

Erjanti, E

Lindqvist, L

Hauho, Pakkala ja Sadinmäki, S

Pulkkinen, P

Liite 2: Aikuisten korttien ilmaisut, vaihe 2

kieltäminen

en ymmärrä mitä on tapahtunut - **En ymmärrä mitä on tapahtunut**
 haluaisin, että joku selittäisi tämän minulle niin että ymmärtäisin, S
 kaikki pysähtyy - **Kaikki pysähtyy**
 oma tuhoutuminen, L
 kauhu – **Tunnen kauhua**
 maailmanloppu, L
 pelko - **Pelkään**
 epäusko – **En usko tätä**
 5 kpl

viha

- minä en hyväksy, tämä kaikki on väärin, se on epäoikeudenmukaista, S, missä on oikeudenmukaisuus – **Missä on oikeudenmukaisuus?**
 - viha, mutta kenelle tai mille – **Vihaan, mutta ketä tai mitä**
 - älkää pilatko utelemisellanne meidän kaipausta, S
 - turhautuminen, S
 - kostonhalu – **Haluan kostaa**
 - katkeruus – **Tunnen katkeruutta**
 - yksinäisyys, yksinäisyys, H, P – **Tunnen itseni yksinäiseksi**
 - hylätyksi tuleminen, L
 - kateus heitä kohtaan, joilla on hyvin, kateus, L - **Tunnen kateutta niitä kohtaan, joilla on hyvin**
 - minut on petetty, H, pettymys, H
 - raivo – **Tunnen raivoa**
- 8 kpl

kaupanteko, syyllisyydentunteet

- kannan oma syyllisyytesi, L
 - syyllisyys olisinko voinut estää sen mitä tapahtui – **Olisinko voinut estää sen mitä tapahtui?**
 - surenko oikein, P
 - saanko vielä tuntea iloa? onko mulla oikeutta nauraa, S – **Saanko vielä tuntea iloa?**
 - syyllisyys, ”Anteeksi kun en vähään aikaan ajatellut sinua”, S – **Tunnen syyllisyyttä**
 - miksi juuri minä/hän – **Miksi juuri minä/hän?**
- 4 kpl

masennus on reaktio tyhjyyden tunteeseen, kun suru käy syvältä

- elämän arkiset velvollisuudet eivät merkitse mitään, S, olen ontto ja tyhjä, S, mikään ei voi lohduttaa, S, minusta on puolet poissa, S, millään ei ole ollut mitään arvoa, L, haluan kuolla, H, epätoivo, – **Olen lohduton**
- tuska – **Tunnen tuskaa**
- Haluaisin, että joku kysyisi vointiani, mutta ei vaatisi mitään., S, lähelle ei saa tulla, mutta saa myötäelää, S
- suru lähtee suremalla, L
- avuttomuus – **Tunnen itseni avuttomaksi**

- tapahtunut tuhoaa sen hyvän, johon on uskonut - **Se mitä tapahtui tuhosi uskoni hyvään**
- kukaan ei voi täysin ymmärtää mitä koen, Älkää sanoko, että ymmärrätte. Ette te voi. Ette kykene. Olkaa hiljaa., S – **Kukaan ei voi täysin ymmärtää miltä minusta tuntuu.**
- itsepetos, torjutuksi tuleminen ja häpäisy, L, häpeä, P, häpeä, H – **Tunnen häpeää**
- suru muiden puolesta, L
- eristäytyminen, L, haluan upota tähän suruun ja kääntää selkäni kaikelle, S, anna surulle tilaa, L, anna minulle aikaa, H, -**Tarvitsen tilaa ja aikaa**
- vaikea ottaa vastaan lohdutusta, L
- surua ei kuulu lohduttaa pois, L
- mikä on kaiken tämän tarkoitus, L, kehän kiertäminen, L, päättymätön, H
- tunneupumus, L, liian suuret tunteet pienessä ihmisessä, L
- uupumus, P, väsymys, P, täydellinen uupumus, L -**Olen uupunut**
- tunnepuhdistuminen suuret tunteet poistavat tukkoja ja jähmeyttä, saavat muistoja liikkeelle, L
- epävarmuus tulevaisuudesta, L
- ympäristön on vaikea kestää surevan ahdistusta, L, suru aiheuttaa lähipiirissä pelkoa omasta mahdollisesta menetyksestä, L, ihmiset kääntyvät pois, kun eivät tiedä mitä sanoisivat, L
- hylätyksi tuleminen – **Tunnen itseni hylätyksi**
- ikävä, kaipaus - **Kaipaen ja ikävöin**
- odotukset eivät toteutuneet, H, rikkoutunut unelma, H - **Unelma on rikkoutunut, odotukset eivät toteutuneet.**
- vanhat haavat aukeavat, H tuo pintaan aikaisemmat surut, H, vanhat, tuskalliset muistot nousevat pintaan, L, suru koskettaa aina toisia suruja, yhteinen kaikupohja, L – **Vanhat kipeät muistot nousevat pintaan**
- musta esirippu vedetään eteen, H, sysimusta loukko, L, loputon musta, H, yö on kuin avoin hauta, L, aamulla muistaa ensimmäisenä oman menetyksensä, L
- raastava, H
- repivä, H
- paikoilleen naulitseva, H
- tarvitsen lohdutusta, H
- voimattomuus, H, heikkouden tunne, H, musertava, H, -**Olen voimaton**
- autio ja tyhjä, H, tyhjyys, H, P – **Tyhjyyden tunne**
- turvaton, paljastunut, alaston, H, suojaattomuus, H, turvattomuus, P- **Oloni on turvaton**
- arkiaskareet eivät onnistu, H, asiat unohtuvat, H
- kosketus omaan kipuun, H
- haluan tietää mitä tapahtui, H, raskaskin totuus antaa rauhan sielulle, L, totuus vapauttaa, L
- tieto siitä mitä oikein tapahtui, L – **Totuus vapauttaa. Haluan tietää mitä tapahtui.**
- epäonnistumisen tunne, H
- kipu, P
- mielipaha, P
- ahdistus, P
- masennus, p
- ulkopuolisuuden tunne, P, vieraus, H, sivullisuuden tunne, L, omiin tunteisiin ei ole kosketusta, L - **En saa kosketusta omiin tunteisiini. Tunnen itseni sivulliseksi.**

hyväksyminen, uuden tilanteen pysyvyyden ymmärtämistä, hyviä päiviä on enemmän kuin huonoja, menetykset saa oikeat mittasuhteet ja vuorovaikutus lisääntyy

- Kestää kauan tajuta, että oma elämä jatkuu., S
- Veit puolet minusta mukana, mutta on alkanut tuntua siltä, että alat vähitellen tulla takaisin puolikkaakseni, osaksi minua. etkä enää koskaan lähde pois., S, Elämässä on vielä paljon iloa. Suru voi kulkea siinä rinnalla, S, menetykset elää minussa, se on osa minua, H, Iloitsen ajasta, jonka sinulta sain, S - **Suru kulkee ilon rinnalla. Menetykset on osa minua.**
- elämä muuttuu/mikään ei palaa ennalleen, L, tärkeysjärjestys muuttuu, L, yksi aika päättyi, toinen alkoi, H, vanhakin näyttää uudelta, L, – **Surun kautta syntyy uusi elämä**
- ihmisen ja ihmiskunnan ikaikaisessa alkusurussa on jokin sanaton ymmärrys siitä, että elämän tärkein tapa uudistaa itsensä kulkee sisäisen luopumisen kautta s.18, L, suru on tie uuteen kotiin, kun vanha on menetetty, L, suru on tie, L, jokin minussa kuolee, jotta uusi voisi syntyä, L
- surussa on läsnä kaikki se onni ja rikkaus, minkä olet saanut osaksesi asiassa, josta joudut luopumaan, L, luopuminen suremisen kautta, L, syntyä luopumisen kautta uuteen elämään, L, -**Suru on luopumista**
- avaudu ja jaa, L, monet muut ovat kokeneet saman, L, toisen kokemus voi antaa voimaa ja ymmärrystä, L, tämä tapahtuu myös muille, H- **On muitakin, jotka ovat kokeneet saman. Saan voimaa avautumisesta ja jakamisesta.**
- turha karisee pois, L, kaikki turha karisee pois, H, - **Tärkeysjärjestys elämässä muuttuu ja turha karisee pois.**
- helpotus, L, helpotus, P – **Olen helpottunut**
- anteeksianto- **Annan anteeksi sinulle. Annan anteeksi itselleni.**
- ajatukset vievät menneeseen, L, muistot, H, muistoja ei voi ottaa pois, H, Olet sielunsi, sydämessäni ja muistoissani, S, Olet mukana koko ajan, S, muistoja ei voi ottaa pois, L - **Muistoja ei voi ottaa pois.**

8 kpl

fyysiset tuntemukset

- hengitys salpaantuu, L
- ruumis tärisee, L
- vatsaa kouristaa, L - **Vatsaa kouristaa.**
- huimaa, L – **Minua huimaa usein**
- jäsenet ovat lyijynraskaat, L
- sydän hyppää kurkkuihin, L
- kylmä hiki, L
- jäinen koura työntyy ruumiin sisään, L
- unettomuus, E - **En saa nukuttua/nukun liikaa.**
- liiallinen nukkuminen, E
- syömättömyys, E - ylensyöminen, E - **En saa syötyä/ syön liikaa.**
- rintaa puristaa, E - **Rintaa puristaa.**
- seksi ei kiinnosta, E
- seksi kiinnostaa liikaa, E
- itkuherkkyys, E - **Itken herkästi.**
- psykomorinen hidastuminen, E
- psykomotorinen kiihtyneisyys, E
- sydämentykytykset, rytmihäiriöt, E - **Sydän tykyttää. Minulla on rytmihäiriötä.**
- jäsenten puuttuminen, E
- tukehtumisen tunne, E

- huimaus, H
- suun kuivuminen, H
- pala kurkussa, E - **Minulla on koko ajan pala kurkussa**
9 kpl

mystiset kokemukset

- mystiset kokemukset (valo, nopea liike, lento, tahattomat lihasten liikkeet, väreily ihon pinnalla), L
- Tunne menetetyn läheisen läsnäolosta, P - **Mystiset kokemukset. Tunne menetetyn läheisen läsnäolosta.**
1 kpl

mielenterveyteen liittyvät tuntemukset

- tarvitsen ammattiapua, L
- itseksen puhuminen, L – **Puhun itsekseni**
- mielialojen vaihtelu, L – **Mielialani vaihtelevat**
- ajoittainen taantuminen lapsen maailmaan, L
- turta, L
- sekoamisen pelko, L- **Pelkään sekoavani**
- sekavat unet, L
- pelko elämän hallinnan menettämisestä, L
4 kpl

Liite 3: Aikuisten korttien ilmaiset, valmis

kieltäminen

- En ymmärrä mitä on tapahtunut. Pakka 1
- Kaikki pysähtyy. Pakka 1
- Tunnen kauhua. Pakka 1
- Pelkään. Pakka 1

viha

- Missä on oikeudenmukaisuus? Pakka 1
- Vihaan, mutta ketä tai mitä? Pakka 1
- Haluan kostaa. Pakka 1
- Tunnen katkeruutta. Pakka 2
- Tunnen itseni yksinäiseksi. Pakka 2
- Tunnen kateutta niitä kohtaan, joilla on hyvin. Pakka 2
- Tunnen raivoa. Pakka 1

kaupanteko, syyllisyydentunteet

- Olisinko voinut estää sen mitä tapahtui? Pakka 1
- Saanko vielä tuntea iloa? Pakka 2
- Tunnen syyllisyyttä. Pakka 1
- Miksi juuri minä/hän? Pakka 1

masennus

- Olen lohduton. Pakka 1
- Tunnen tuskaa. Pakka 2
- Tunnen itseni avuttomaksi. Pakka 1
- Se mitä tapahtui tuhosi uskoni hyvään. Pakka 2
- Tunnen häpeää. Pakka 2
- Kukaan ei voi täysin ymmärtää miltä minusta tuntuu. Pakka 1
- Tarvitsen tilaa ja aikaa. Pakka 2
- Olen uupunut. Pakka 2
- Tunnen itseni hylätyksi. Pakka 2
- Kaipaan ja ikävöin. Pakka 2
- Olen pettynyt. Odotukset eivät täyttyneet. Pakka 2
- Vanhat, kipeät muistot nousevat pintaan. Pakka 1
- Minulla on tyhjä olo. Pakka 2
- Totuus vapauttaa. Haluan tietää mitä tapahtui. Pakka 2
- Tunnen epäonnistuneeni. Pakka 2
- En saa kosketusta omiin tunteisiini. Tunnen itseni sivulliseksi. Pakka 2
- Olen voimaton. Pakka 2
- Oloni on turvaton. Pakka 2

hyväksyminen

- Suru kulkee ilon rinnalla. Menetyks on osa minua. Pakka 2
- Surun kautta syntyy uusi elämä. Pakka 2
- Suru on luopumista. Pakka 2
- On muitakin, jotka ovat kokeneet saman. Saan voimaa avautumisesta ja jakamisesta. Pakka 2

- Tärkeysjärjestys elämässä muuttuu ja turha karisee pois. Pakka 2
- Olen helpottunut. Pakka 2
- Annan anteeksi sinulle. Annan anteeksi itselleni. Pakka 2
- Muistoja ei voi ottaa pois. Pakka 2

fyysiset tuntemukset

- Vatsaa kouristaa. Pakka 1
- En saa nukuttua/nukun liikaa. Pakka 2
- En saa syötyä/ syön liikaa. Pakka 2
- Rintaa puristaa. Pakka 1
- Itken herkästi. Pakka 2
- Sydän tykkyttää. Minulla on rytmihäiriöitä. Pakka 2
- Minulla on koko ajan pala kurkussa. Pakka 1

mystiset kokemukset

- Mystiset kokemukset. Tunne menetetyin läheisen läsnäolosta. Pakka 1

mielenterveyteen liittyvät tuntemukset

- Puhun itsekseni. Pakka 2
- Mielialani vaihtelevat. Pakka 2
- Pelkään sekoavani. Pakka 1