

## ARTIKKELI



# Nuorten kokemat elämänmuutokset vanhemman kuoleman jälkeen

**Anna-Maija Rajamäki**

Tampereen yliopisto

**Anja Terkamo-Moisio**

Helsingin yliopisto ja Itä-Suomen yliopisto

**Anna Liisa Aho**

Tampereen yliopisto

## Abstrakti

Vanhemman kuolema on nuorelle yksi elämän tuskallisimmista ja haitallisimmista kokemuksista, mikä muuttaa heidän elämäänsä pysyvästi. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata vanhemman kuoleman kokeneiden nuorten elämänmuutoksia.

Tutkimusaineisto koostui vanhempansa nuorena menettäneiden henkilöiden vastauksista (n=86). Tutkimusaineisto kerättiin elektronisen lomakkeen avulla kahden valtakunnallisen vertaistukijärjestön kautta. Kyselylomakkeessa kysyttiin taustatietoja sekä avoimella kysymyksellä nuoren kokemista elämänmuutoksista vanhemman kuoleman jälkeen. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Vanhemman kuoleman jälkeisinä elämänmuutoksina koettiin minuuden muutokset, elämän tasapainoa vavisuttavat muutokset, arjen muutokset ja henkisen hyvinvoinnin lujittuminen. Minuuden muutoksiin liittyivät mielen kuormittuminen, minäkuvan muuttuminen, melankolian lisääntyminen ja tunnekäyttäytymisen muuttuminen. Elämän tasapainoa vavisuttaviin muutoksiin liittyivät perusturvallisuuden järkkyminen, eheyden rikkoutuminen ja terveyden haurastuminen. Henkisen hyvinvoinnin lujittumiseen liittyivät posttraumaattisen kasvun kokeminen ja psyykkinen vahvistuminen. Arjen muutoksiin liittyivät työ- ja opiskeluelämässä tasapainoileminen, vastuuseen kasvaminen sekä perusarjen ja perhedynamiikan muuttuminen.

Nuorten elämänmuutokset liittyvät kokonaisvaltaisesti nuorten psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin sekä nuorten koko elinpiiriin. Perhedynamiikan muutokset vanhemman kuoleman jälkeen korostuivat.

*Avainsanat: nuori, elämänmuutokset, vanhemman kuolema, suru*

## Johdanto

Nuoruus on tärkeää neurologisen, kognitiivisen ja sosiopsykologisen kasvun aikaa (Moretti ja Peled 2004). Vanhemman huolenpito ja nuoren kanssa kommunikointi ovat tärkeitä nuoren terveen kasvun ja kehityksen kannalta. Kuitenkin nuoren tarve paljastaa tunteitaan ja jakaa kokemuksiaan vanhemman kanssa vähenee iän myötä (Grevenstein ym. 2019.) Vaikka nuori alkaa iän myötä viettää enemmän aikaa ikätovereidensa ja ystäviensä kanssa, on vanhemmilla kuitenkin merkittävä rooli nuoren elämässä ja kehityksessä (Moretti ja Peled 2004, Rostila ja Saarela 2011).

Nuori itsenäistyy ja siirtyy asteittain aikuisuuteen nuoruuskehityksen aikana (Aalberg ja Siimes 1999). Tällöin hänelle on ominaista tunne-elämän epävakaus ja herkkyys (Hsu ym. 2002), johon kuuluu olennaisesti nuoren halu itsenäistyä, ja toisaalta taas voimakas riippuvaisuus vanhemmistaan (Hsu ym. 2002). Iän myötä riippuvuus vanhemmista vähenee ja suhde vanhemman kanssa muuttuu vastavuoroisemmaksi (Grevenstein ym. 2019). Myös vanhemman ja nuoren välisen suhteen laatu vaikuttaa siihen, miten he selviävät vaiheesta, jolloin nuori ponnistelee kohti autonomiaa (Moretti ja Peled 2004). Vanhempien tuki on äärimmäisen tärkeää kaikissa elämänvaiheissa nuoren kehityksen kannalta (Aalberg ja Siimes 1999). Jotta nuori kykenee itsenäistymään ja huolehtimaan itsestään, edellyttää se turvallista kasvuympäristöä (Aalberg ja Siimes 1999) ja kiintymyssuhdetta (Sinkkonen 2018). Siteen vanhempaansa turvalliseksi kokevalla nuorella on vähemmän ei-toivottua käyttäytymistä ja mielenterveydellisiä ongelmia. Nuorella on tällöin myös paremmat sosiaaliset taidot, ja hän omaa selviytymiskeinoja stressaavien tapahtumien varalle. (Moretti ja Peled 2004.) Nuoren tervettä ja onnistunutta siirtymistä kohti aikuisuutta helpottavat vanhempien rakkaus, turvallinen kiintymys ja vahva emotionaalinen yhteys nuoreen (Ryan ja Lynch 1989).

Vanhemman kuolema on nuorelle yksi elämän tuskallisimmista kokemuksista (Appel ym. 2013, Hirooka ym. 2017). Menettäessään vanhempansa, nuorilta katkeaa elintärkeä suhde, mikä häiritsee heidän henkistä kasvuaan sekä muuttaa nuoren maailmankuvaa ja käsityksiä elämästä (Shapiro 2013). Kriittinen kehitysvaihe lapsuudesta aikuisuuteen voi hankaloitua vaikuttaen heidän hyvinvointiinsa vielä aikuisenakin (Appel ym. 2013).

On arvioitu, että teollistuneissa maissa arviolta 4 % lapsista menettää vanhempansa vanhemman kuoleman myötä (Bergman ym. 2017). Suomessa kuolee vuosittain tuhansia työikäisiä vanhempia 25–64-vuotiaana. Tilastokeskuksen (2022) mukaan vuonna 2021 kaikista Suomessa kuolleista 57 632 henkilöstä oli työikäisiä eli 25–64-vuotiaita 12,4 % (n=7160), joista 45–64-vuotiaana kuolleiden osuus oli 84,5 % (n= 6051). Kelan (2022) tietojen mukaan lapseneläkettä maksettiin vuonna 2021 yhteensä 14 484 lapselle.

Nuoren ja nuoruuden määrittely on sidoksissa siihen, missä asiayhteydessä (Tiikkainen ja Aho 2019) ja kulttuurissa nuorista keskustellaan (Arnett 2000). Maailman terveysjärjestö (WHO a 2023) määrittelee nuoruuden käsittävän lapsuuden ja aikuisuuden välisen ajan

ialtään 10–19-vuotiaat. Toisaalta taas WHO määrittelee nuorien olevan 10–24-vuotiaita (WHO b 2024). Yhdistyneet Kansakunnat (YK) määrittelee nuorten olevan iältään 15–24-vuotiaita. Huomionarvoista kuitenkin on, että YK on vuonna 1989 määritellyt julkaisemansa *lapsen oikeuksien sopimuksen* koskemaan kaikkia alle 18-vuotiaita lapsia ja nuoria. (United Nations 2023.) Nuorisolaki (2016) määrittelee nuoren alle 29-vuotiaaksi, mitä määritelmää käytetään myös tässä tutkimuksessa, jonka aineisto kertoo jommankumman vanhempansa alle 29-vuotiaana menettäneiden kokemuksista.

Lapsen ja nuoren surusta on jonkin verran tutkimustietoa, mutta nuoren kokemista elämänmuutoksista tai vanhemman kuoleman aiheuttamista seurauksista tietoa on vain vähän (Pham ym. 2018, Cerel ym. 2006). Tämän hoitotieteellisen tutkimuksen tarkoituksena on kuvata nuorena vanhemman kuoleman kokeneiden elämänmuutoksia. Tutkimuskysymys on: Millaisia elämänmuutoksia nuoret ovat kokeneet vanhempansa kuoleman jälkeen? Aineisto koostuu 14-48 vuotiaista vastaajista (N=86). Tietoa voidaan hyödyntää yhteiskunnassamme vanhemman kuoleman aiheuttamien kielteisten elämänmuutosten ennaltaehkäisemisessä.

Vanhemman kuolema on nuoren normaaliin elämäntilanteeseen kuulumaton, traumaattinen tapahtuma (Rostila ja Saarela 2011, Hidalgo 2017). Berg ym. (2016) mukaan vanhemman äkillisellä kuolemalla on voimakkaampi vaikutus kuin kuolemalla, johon nuori on voinut valmistautua. Usein nuorten side äitiin on vahvempi kuin isään, ja siksi äidin kuolema saattaa aiheuttaa nuorille voimakkaampaa ja pitkittyneempää psyykkistä tuskaa (Cinzia ym. 2014). Äidin kuoleman kokeneilla nuorilla on havaittu enemmän psyykkisiä seuraamuksia kuin isän kuoleman kokeneilla (Brent ym. 2009, Brent ym. 2012, Appel ym. 2016, Høeg ym. 2018). Phamin ym. (2018) mukaan äidin kuoleman jälkeen nuoret ja lapset kärsivät yleisemmin masennuksesta.

Vanhemman kuolema vaikuttaa nuoren sosiaaliseen toimintakykyyn, fyysiseen ja henkiseen terveyteen sekä kehitykseen (Cinzia ym. 2014, Palmer ym. 2016). Kuoleman aiheuttamat tunteet ovat erityisen voimakkaita niillä nuorilla, jotka ovat merkittävässä kasvuvaiheessa. Tämän ikäisten nuorten voi olla lapsia vaikeampaa selvittää surustaan, ja sen seurauksena heillä voi ilmetä monitahoisia psyykkisiä, fyysisiä ja käytökseen liittyviä häiriöitä myöhemmällä aikuisiällä (Cinzia ym. 2014), jopa vuosia vanhemman kuoleman jälkeen (Ellis ym. 2013). Appel ym. (2013) mukaan nuoret aikuiset ovat herkkiä vanhemman menettämiseen liittyville psyykkisille vaikutuksille. On olemassa vaara, että nuorille kehittyy vanhemman kuoleman jälkeen masennusta, ahdistuneisuutta, traumaperäistä stressireaktiota, käyttäytymishäiriöitä ja väkivaltaista käyttäytymistä (Cinzia ym. 2014, Bergman ym. 2017, Feigelman ym. 2017, Hidalgo 2017, Dietz ym. 2018), kuten rikollisuutta ja aggressiivisuutta (Cinzia ym. 2014). Nuorten kokemat häiriöt psykososiaalisessa hyvinvoinnissa ilmenevät kuitenkin yleensä huonona itsetuntona (Hsu ym. 2002, Brent ym. 2009, Feigelman ym. 2017), tyytymättömyytenä elämään (Lundberg ym. 2018) ja ihmissuhteisiin (Pham ym. 2018).

Masennusta, traumaperäistä stressireaktiota ja muita, jopa sairaalahoitoa vaativia mielenterveysongelmia esiintyy enemmän vanhemman itsemurhan tai äkillisen kuin luonnollisen kuoleman kohdanneiden vanhempien jälkikasvulla (Brent ym. 2009, Appel ym. 2013, Pham ym. 2018). Nuoret saattavat kokea merkittävää ahdistuneisuutta välittömästi vanhemman kuoltua, osalla nuorista on masennusoireita ja sosiaalista vetäytymistä pitkän aikaa vanhemman kuoleman jälkeen (Cerel ym. 2006). Silloin, kun oma vanhempi kuolee itsemurhan tai onnettomuuden seurauksena tai hyvin äkillisesti voi nuorten potema masennus tällöin olla vakavaa (Brent ym. 2009), ja riski masennukseen (Feigelman ym. 2017) sekä masennuslääkkeiden tarpeeseen saattaa kestää jopa vuosia (Appel ym. 2016). Bergman ym. (2017) mukaan nuoret kokevat vanhemman kuoleman aiheuttavan myös kontrollin puutetta omasta elämästään. Feigelman ym. (2017) havaitsivat tutkimuksessaan, että vanhemman kuoleman kokemus nuorella iällä vaikutti heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa merkittävästi. Sitä vastoin psyykkisen hyvinvoinnin erot olivat kapeammat niiden nuorten aikuisten (18–26-vuotiaat) välillä, jotka olivat menettäneet vanhempansa ja joilla tätä kokemusta ei ollut (Feigelman ym. 2017).

Useat tutkimukset osoittavat, että nuoren itsemurha tai sen aiheet liittyvät nuorena vanhempansa menettämiseen (Feigelman ym. 2017, Pham ym. 2018, Andriessen ym. 2019). Kuolinsyynä vanhemman itsemurha lisää nuorten masennusta ja ahdistuneisuutta sekä itsemurha-alttiutta (Burrell ym. 2018, Andriessen ym. 2019). Itsemurhan tehneiden vanhempien lapset ovat myös suuremmassa vaarassa huumausaineiden väärinkäyttöön ja psykoosiin, tai he voivat jopa ajautua tekemään väkivaltaisia rikoksia (Wilcox ym. 2010). Guldinin ym. (2015) mukaan nuorena koettu vanhemman itsemurhan jälkeinen riski on jopa 25 vuoden ajan. Myös vanhemman tapaturmainen kuolema, esimerkiksi liikenteessä, lisää nuoren itsemurhariskiä (Hollingshaus ja Smith 2015, Burrell ym. 2018). Rostilan ym. (2016) mukaan vanhemman kuolema ulkoisten syiden tai päihteiden väärinkäytön seurauksena on yhteydessä nuorten itse aiheuttamiin onnettomuuksiin. Myös heikolla perheen yhteenkuuluvuuden tunteella on yhteyttä nuorten lisääntyneeseen riskiin itsensä vahingoittamiseen vanhemman kuoltua (Bylund-Grenklo ym. 2014).

Myös vanhemman kuolemalla ja nuoren kokemilla somaattisilla oireilla sekä stressiherkkyydellä on todettu olevan yhteyttä (Bergman ym. 2017). Dietzin ym. (2018) mukaan vanhemman kuoleman aiheuttama emotionaalinen stressi ja sairastumisriski verisuonisairauksiin ovat yhteydessä toisiinsa. Vanhemman kuolema saattaa lisätä myös nuorten terveydelle haitallista käyttäytymistä, esimerkiksi epäterveellisesti syömistä, vähäistä liikkumista (Dietz ym. 2018) ja päihteiden käyttöä (Brent ym. 2009, Ellis ym. 2013, Dietz ym. 2018). Päihteiden käyttö voi nuorilla olla pakokeino tai tapa välttää tuskaa (Ajnakina ym. 2018). Fyysinen oireilu vaikuttaa usein haitallisesti myös nuorten koulunkäyntiin (Masterson 2012).

Vanhemman kuoleman jälkeen nuoret kokevat usein sekundaarisia menetyksiä (Bergman ym. 2017), kuten muutoksia perherakenteissa (Cinzia ym. 2014), asumisolosuhteissa ja perheen taloudellisessa asemassa (Hidalgo 2017). Vanhemman kuolema muuttaa myös perhedynamiikkaa ja perheenjäsenten välistä vuorovaikutusta sekä aiheuttaa perheessä

roolimuutoksia (Cas ym. 2014, Cinzia ym. 2014). Vanhemman kuolemista saattaa myös seurata asuinpaikan muutoksia, jolloin myös yhteydet ystäviin ja tukiverkostoihin saattavat katketa (Hidalgo 2017, Shapiro 2013). Yhdessä vietetty aika elossa olevan vanhemman kanssa saattaa olla nuorilla vähäisempää toisen vanhemman kuoltua (Hidalgo 2017). Nuoren ja elossa olevan vanhemman suhteeseen voi myös tulla myöhemmin jännitteitä (Cas ym. 2014), esimerkiksi elossa olevan vanhemman päätyessä uuteen parisuhteeseen (Shapiro 2013).

Nuoret saattavat kantaa oman surunsa lisäksi huolta elossa olevasta vanhemmastaan, ja muutokset vanhemman terveydentilassa lisäävät heidän huoltaan (Shapiro 2013). Nuori saattaa myös kokea, että molemmat vanhemmat olisivat kuolleet (Ellis ym. 2013). Aiemmissä tutkimuksissa on noussut esiin molempien vanhempien kuoleman seurausten monitahoisuus (Bergman ym. 2017), mikä korostaa täysorpojen haavoittuvaisuutta (Cas ym. 2014). Nuorilla voi olla myös tarve omaksua kuolleen vanhemman sukupuoleen liittyvä rooli, esimerkiksi sisaruksista huolehtimisessa (Cas ym. 2014, Cinzia ym. 2014). Muiden perheenjäsenten reaktiot vaikuttavat nuorten kokemukseen ja suruun (Cait 2005).

Cerel ym. (2006) mukaan vanhemman kuoleman jälkeen perheen tulotaso saattaa alentua vaikuttaen perheen elämään (Cas ym. 2014), ja aiheuttaen nuorille stressiä (Maier ja Lachman 2000, Cerel ym. 2006). Perheen taloudelliset vaikeudet voivat johtaa satunnaiseen kodittomuuteen tai jatkuvaan asuinpaikan muuttumiseen (Berman ym. 2015). Heikentyneen taloudellisen tilanteen vuoksi nuoret saattavat kokea velvollisuudekseen ottaa vastuuta myös perheen taloudesta (Cas ym. 2014).

Nuorella iällä vanhempansa menettäneillä on ilmennyt myös koulunkäyntiin liittyviä vaikeuksia (Brent ym. 2012, Ellis ym. 2013, Feigelman ym. 2017) ja laiminlyöntejä (Cinzia 2014). Vanhemman kuolema on saattanut johtaa alentuneeseen koulumenestykseen (Hsu ym. 2002, Berg ym. 2014, Hidalgo 2017), heikentyneeseen koulutustasoon sekä epäselviin tulevaisuuden urasuunnitelmiin (Brent ym. 2012, Bergman ym. 2017, Pham ym. 2018). Nuorten heikentynyt toimintakyky on liitetty myös heikentyneeseen työkykyyn ja urakehitykseen (Bergman ym. 2017, Ellis ym. 2013, Pham ym. 2018).

Sosiaalisen tuen puute (Ellis ym. 2013) ja perheen yhteenkuuluvuuden tunteen vähentyminen on uhka nuorten fyysiselle hyvinvoinnille (Dietz ym. 2018) vanhemman kuoleman jälkeen. Vanhemman kuoleman jälkeisiä ihmissuhteisiin liittyviä muutoksia ovat haasteet pitkäaikaisten ja pysyvien ihmissuhteiden luomisessa (Hsu ym. 2002, Rostila ym. 2016) sekä ystäviin kiintymisen vähentymisessä (Hirooka ym. 2017). Vanhemman kuoleman jälkeinen muiden läheisten ihmisten menettämisen pelko voi vaikeuttaa nuoren kykyä solmia pysyviä ihmissuhteita (Høeg ym. 2018). Nuoret kokevat myös riittämättömän sosiaalisen tuen ja vähäisen ymmärryksen heidän menetystään kohtaan vaikeuttavan heidän ihmissuhteitaan vanhemman kuoleman jälkeen (Andriessen ym. 2019).

Olemassa oleva tutkimustieto on suurelta osin keskittynyt vanhemman kuoleman aiheuttamiin kielteisiin vaikutuksiin (Maier ja Lachman 2000, Cerel ym. 2006), eikä

myönteisistä seurauksista juurikaan ole tietoa. Tiedetään kuitenkin, että vanhemman kuolema voi toimia myös kasvun, kypsyyn ja itsetuntemuksen käynnistäjänä. Kriisin tuloksena voi tapahtua myös traumaperäistä eli posttraumaattista kasvua (Calhoun ym. 2000). Esimerkiksi kuolleen vanhemman muistelu edistää nuorten henkistä kasvua, minkä ansiosta nuoret saattavat kyetä nauttimaan ystävistään ja olemaan kiitollisia elämästään (Hirooka ym. 2017). Lundberg ym. (2018) tutkimuksen mukaan nuorten usko hyvään tulevaisuuteen liittyy hyvään suhteeseen elossa olevaan vanhempaan.

## Tutkimukseen osallistujat ja aineiston keruu

Tämän artikkelin pohjalla oleva tutkimus on osa laajempaa nuorten suruun liittyvää tutkimushanketta. Tutkimukseen osallistujia rekrytoitiin vertaistukijärjestöjen *Suomen nuoret lesket ry:n* ja *Surunauha ry:n* kautta, jossa vanhemman kuoleman kokeneita nuoria on rekisteröitynä jäseniksi. Tietoa kyselystä välitettiin järjestöjen Internet-sivuilla, suljetuissa Facebook-ryhmissä ja jäsenille lähetetyssä jäsenkirjeessä. Tutkimuksen saatekirje sisälsi tietoa tutkimuksen tarkoituksesta ja toteutuksesta, osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja osallistujien mahdollisuudesta keskeyttää tutkimus halutessaan. Saatekirjeessä ilmaistiin myös tutkijan yhteystiedot osallistujille mahdollisia lisäkysymyksiä varten.

Tutkimusaineisto kerättiin elektronisella kyselylomakkeella. Kyselylomake sisälsi osallistujiin ja vanhemman kuolemaan liittyviä taustamuuttujia (Taulukko 1 ja 2) sekä avokysymyksiä. Tämän osatutkimuksen aineisto koostui yhdestä avokysymyksestä: *Kuvaile, millaisia muutoksia tai seurauksia vanhempasi kuolemalla on ollut sinun elämääsi.* Vastattu kyselylomake toimi tutkimukseen osallistumisen suostumuksena. Tutkimusaineisto koostuu 86 vanhemman kuoleman kokeneen nuoren kokemuksista.

Vastaajien taustatiedot kuvailtiin kuvailevilla tilastollisilla menetelminä taustamuuttujien osalta. Laadullinen kyselylomakkeella kerätty aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä, jota ohjasi tutkimuskysymys (Erlingsson ja Brysiewicz 2017). Analyysiprosessi aloitettiin perehtymällä aineistoon lukemalla se huolellisesti läpi useaan kertaan, minkä jälkeen valittiin aineistosta kuvaukset nuorten kokemuksista liittyen vanhemman kuoleman aiheuttamiin elämänmuutoksiin.

Tutkimukseen osallistuneiden vastaukset vaihtelivat pituudeltaan; muutamista sanoista laajoihin kertomuksiin. Pelkistämisvaiheessa aineistosta löydetyt tutkimuskysymykseen vastaavat merkitykselliset ilmaisut tiivistettiin niin, että niiden olennainen sisältö säilyi. Tutkimusaineistosta saatiin 449 pelkistettyä ilmausta, jotka koodattiin, jotta niiden yhteys alkuperäiseen ilmaisuun säilyi. Analyysin ryhmittelyvaiheessa sisällöltään samankaltaiset ilmaisut ryhmiteltiin samaan kategoriaan ja nimettiin niiden sisältöä kuvaaviksi alakategorioiksi. Tämän jälkeen analyysia jatkettiin alakategorioiden ryhmittelemisellä samankaltaisuuksien mukaan yläkategorioiksi, jotka nimettiin niiden sisällön mukaisesti. (Erlingsson ja Brysiewicz 2017.) Analyysin viimeisessä vaiheessa yläkategoriat yhdistettiin

niiden sisällön perusteella pääkategorioiksi (n=4), jotka nimettiin sisältöä kuvaaviksi. Analyysin lopputuloksena muodostuneet alakategoriat (n=45), yläkategoriat (n=13) ja pääkategoriat (n=4) kuvaavat nuorten kokemia elämänmuutoksia vanhemman kuoleman jälkeen. Limittäin pelkistys- ja ryhmittelyvaiheissa tehtiin aineiston abstrahointia eli käsitteellistämistä, jolloin luokkia yhdisteltiin niin kauan kuin se oli mahdollista. Analyysiprosessin jokaisessa vaiheessa palattiin alkuperäiseen aineistoon autenttisuuden varmistamiseksi. Tutkimusryhmässä käytiin keskustelua analyysin jokaisessa vaiheessa, kunnes konsensus saavutettiin. (Erlingsson ja Brysiewicz 2017.) Artikkelissa kerrotaan yleisellä tasolla kaikki ne muutokset, joita nuoret ylipäätään ovat kokeneet vanhemman kuoleman jälkeen.

Tutkimukseen osallistui yhteensä 86 henkilöä, joista suurin osa oli naisia (Taulukko 1). Vastaajien ikä vaihteli 14 ja 48 vuoden välillä, yli puolet vastaajista oli iältään 18–25-vuotiaita. Lähes puolet vastaajista oli vanhemman kuollessa ollut 21–28-vuotiaita, viidennes vastaajista oli menettänyt vanhemman ollessaan alle 15-vuotias. Yli puolella vastaajista oli yhdestä kahteen sisarusta ja yli puolella oli ennen vanhemman kuolemaa ollut kokemus jonkun toisen, yleisimmin isovanhempien tai muun sukulaisen, kuolemasta. Yksi vastaajista oli kokenut sisaruksen ja kuusi ystävän kuoleman.

**Taulukko 1.** Vastaajaan liittyvät taustatiedot.

Muuttuja	N (86)	%
<b>Sukupuoli</b>		
Nainen	77	90
Mies	9	10
<b>Ikä vuosina vastaushetkellä</b>		
14 – 17	12	14
18 – 25	48	56
26 – 35	25	29
36 – 48	1	1
<b>Ikä vuosina vanhemman kuollessa</b>		
alle 15	17	20
16 – 20	32	37
21 – 28	37	43
<b>Sisarusten lukumäärä</b>		
1-2	52	60
3-5	26	30
6-7	2	2

---

**Kokemus läheisen ihmisen kuolemasta ennen vanhemman kuolemaa**

Kyllä	50	58
Ei	36	42

---

Enemmistö vastaajista oli menettänyt toisen vanhempansa, useimmin isän (Taulukko 2). Vanhemman kuolemasta kulunut aika vaihteli vastaushetkellä yhdestä kuukaudesta 24 vuoteen. Yli puolet vastaajista oli menettänyt vanhempansa ilman ennakkovaroitusta. Vanhemmat olivat kuolleet useimmin sairauteen tai itsemurhan seurauksena.

**Taulukko 2.** *Kuolleeseen vanhempaan liittyvät tiedot.*


---

Muuttuja	N (86)	%
<b>Kuollut vanhempi</b>		
Toinen vanhempi	80	93
Molemmat vanhemmat	6	7
<b>Vanhemman kuolemasta kulunut aika</b>		
alle 1 kk – 12 kk	26	30
yli 1 v – 5 v	36	42
6 v – 10 v	15	17
11 v –	9	11
<b>Ennakkovaroitus vanhemman kuolemasta</b>		
Ei ennakkovaroitusta	50	58
Muutama päivä – yksi viikko	7	8
Muutama viikko – muutama kuukausi	19	22
Yli puoli vuotta	10	12
<b>Vanhemman kuolinsyy</b>		
Kuolinsyy ei tiedossa	5	6
Sairaus	47	54
Tapaturma / onnettomuus	5	6
Itsemurha	29	34

---



Suurin osa vastaajista raportoi suhteensa kuolleeseen vanhempaan olleen melko – erittäin hyvä ennen tämän kuolemaa. Samoin vastaajat kokivat suhteensa elossa olevaan vanhempaan olevan melko –erittäin hyvä. Yli puolet vastaajista koki psyykkisen terveydentilansa vähintään melko hyväksi vanhemman kuoleman jälkeen. Heistä myös suurin osa koki fyysisen terveydentilansa olevan vähintään melko hyvällä tasolla.

Enemmistö vastaajista oli saanut ammattiauttajan apua tai tukea vanhemman kuoleman jälkeen. Saatu ammattiapu oli ollut psyko- tai muuta terapiaa, kriisiapua ja psykiatrasta osastohoitoa sekä keskusteluapua terveydenhuollon ammattihenkilön tai koulukuraattorin kanssa. Vastaajat raportoivat saaneensa ammattiapua myös Surunauha ry:n ja syöpäjärjestöjen kautta. Yli kolmannes ilmoitti myös saaneensa vertaistukea vanhemman kuoleman jälkeen.

### **Nuorten kokemat elämänmuutokset**

Vanhemman kuoleman jälkeiset elämänmuutokset olivat minuuden muutokset, elämän tasapainoa vavisuttavat muutokset, arjen muutokset ja henkisen hyvinvoinnin lujittuminen (Kuvio 1).

**Kuvio 1.** Vanhemman kuoleman jälkeiset elämänmuutokset.

<b>Alakategoria</b>	<b>Yläkategoria</b>
<i>Mielen kuormittuminen</i> <i>Minäkuvan muuttuminen</i> <i>Melankolian lisääntyminen</i> <i>Tunnekäyttämisen muuttuminen</i>	<b>Minuuden muutokset</b>
<i>Perusturvallisuuden järkkäminen</i> <i>Eheyden rikkoutuminen</i> <i>Terveyden haurastuminen</i>	<b>Elämän tasapainoa vavisuttavat muutokset</b>
<i>Työ- ja opiskeluelämässä tasapainoileminen</i> <i>Vastuuseen kasvaminen</i> <i>Perusarjen muuttuminen</i> <i>Perhedynamiikan muuttuminen</i>	<b>Arjen muutokset</b>
<i>Posttraumaattinen kasvu</i> <i>Psyykkinen vahvistuminen</i>	<b>Henkisen hyvinvoinnin lujittuminen</b>

### *Muutokset minuudessa*

Minuuden muutoksina koettiin *mielen kuormittuminen, minäkuvan muuttuminen, melankolian lisääntyminen ja tunnekäyttämisen muuttuminen.*

*Mielen kuormittumista* kuvattiin katkeroitumisena, henkisten voimavarojen heikentymisenä ja lisääntyneenä haavoittuvuutena. Osallistujat kuvasivat katkeroitumiseen liittyvinä katkeruuden tunteet, muiden elämän parempana ja omaansa onnellisempaan pitämisen. Myös kokemus oman nuoruutensa liian aikaisin päättymisestä aiheutti katkeroitumista.

*”Elämään on tullut paljon huolia, murheita ja stressiä.” (V: 59, 27-vuotias nainen)*

Henkisten voimavarojen heikentymisenä osallistujat kuvasivat avuttomuuden, voimattomuuden, toivottomuuden ja voimavaroja kuluttavat tunteet. Myös selviytymisen vaikeus, kielteinen elämänsäsenne, haluttomuus erilaisten asioiden tekemiseen, kyvyttömyys asioista innostumiseen sekä keskittymiskyvyn huonontuminen liittyivät henkisten voimavarojen heikentymiseen.

*”Olen negatiivinen, enkä näe hyvää oikeastaan missään.” (V: 49, 17-vuotias nainen)*

Haavoittuvuutena osallistujat kuvasivat elämänhuolien ja stressin lisääntymistä, elämän vaikeutumista ja elämäntilanteen raskautta sekä pientenkin vastoinkäymisten lannistavana kokemista vanhemman kuoleman jälkeen.

*”Elämä tuntuu siltä, että kaikilla muilla menisi paremmin tai että kaikki muut ovat onnellisempia eivätkä he vain tajua sitä.” (V: 65, 18-vuotias nainen)*

*Minäkuvan muuttumiseen* liittyi itsensä erilaiseksi ja juurettomaksi kokemista sekä sukupuoli-identiteettiin liittyvää hämmennystä. Itsensä erilaiseksi kokemista kuvattiin identiteetin, ajatusmaailman ja omien arvojen muuttumisena sekä itsensä täysin eri ihmiseksi kokemisena vanhemman kuoleman vuoksi.

*”...tavallaan koko identiteettini ja ajatusmaailmani on muuttunut.” (V: 5, 27-vuotias nainen)*

Juurettomuuteen liittyi henkilökohtaisen kulttuurin muuttumista ja Suomeen yhteydenpidon tai takaisinmuuttamisen haluttomuutta. Sukupuoli-identiteettiin liittyvänä hämmennyksenä liittyi osallistujien kokema homoseksuaalisuus vanhemman kuoleman jälkeen tai vaikeus kokea itseänsä miehiseksi mieheksi. Myös miehille kuuluvien asioiden

osaamattomuus ja samaa sukupuolta olevien ihmisten kanssa toimeen tulemisen vaikeus koettiin lisääntyneen.

*”En osaa ”miesten juttuja”, en koe itseäni miehiseksi mieheksi, en tule toimeen mieshenkilöiden kanssa ja minusta tuntuu, että olen homoseksuaali.” (V: 30, 16-vuotias mies)*

*Melankolian lisääntymiseen* osallistujat kuvasivat sisältyvän sisäisen herkkyyden ehtymisen, surun kanssa elämään joutumisen, kaihon kokemisen ja elämänhalun kadottamisen. Sisäisen herkkyyden ehtymiseen kuvattiin liittyvän kyvyttömyys nauttia asioista. Myös ikuisten arpien kokeminen ja muiden valitukseen liittyvä empatiakyvyttömyys liittyi sisäisen herkkyyden ehtymiseen. Siihen liittyi myös omalle kohdalle rakkauden ansaitsemattomuuden kokemista sekä seurustelusuhteeseen sitoutumattomuutta. Surun kanssa elämiseen osallistujat kokivat sisältyneen loputtoman ja jokapäiväisen surun läsnäoloa, iloisten asioiden muuttumista surullisemmiksi sekä voimia vievää ja lamaannuttavaa suremista.

*”Toisaalta sydämässäni on loputon suru ja kaipuu, joka ei ehkä koskaan lakkaa.” (V:14, 22-vuotias nainen)*

Kaihon kokeminen sisälsi osallistujien mukaan ikuisen kaipuun tuntemista, murheettomaan aikaan kaipaamista, muistojen vaalimista ja vanhemman ikävöimistä. Elämänhalun kadottamisena koettiin itsetuhoisuutta ja halua kuolla, elämänmotivaation menettämistä, itselleen vahingollisten asioiden tekemistä, elämään tyytymisen vaikeutumista sekä elämästä hyvän katoamista.

*”Tulin itsetuhoiseksi ja mietin monesti, että haluaisin vain kuolla.” (V: 49, 17-vuotias nainen)*

*Tunnekäyttäytymisen muuttumisena* osallistujat kuvasivat vahvojen kielteisten tunteiden ja mielenherkkyyden lisääntymisen ja haasteet ihmisten kohtaamisessa. Vahvojen kielteisten tunteiden lisääntymiseen liittyi helpommin suuttuminen, huonosti käyttäytyviä ihmisiä kohtaan ärtymyksen lisääntyminen ja itseään kohtaan vihan tunteminen.

*”... haluan välillä tehdä itselleni vahingollisia asioita, kuten heittäytyä sivusuhteisiin.” (V: 39, 31-vuotias nainen)*

Mielenherkkyyden lisääntyminen tarkoitti itsensä alakuloiseksi ja yksinäiseksi tuntemista sekä itkuherkkyyden lisääntymistä.

*”Oloni on usein itkuinen ja alavireinen.” (V: 78, 24-vuotias nainen)*

Ihmisten kohtaamisen haasteina koettiin vuorovaikutussuhteiden vaikeuksia, ihmisten kanssa toimeen tulemisen huonontumista ja voimavarattomuutta ystävien tapaamiseen.

Huonoon ihmissuhteeseen ajautuminen, tunnetasolla sitoutumisen vaikeutuminen ja seurustelukumppanista eroaminen ilmensivät myös osallistujien mukaan ihmisten kohtaamisiin liittyviä haasteita.

### *Elämän tasapainoa vavisuttavat muutokset*

Elämän tasapainoa vavisuttavina muutoksina koettiin *perusturvallisuuden järkkäminen, eheyden rikkoutuminen ja terveyden haurastuminen*.

*Perusturvallisuuden järkkymisenä* osallistujat kokivat turvattomuuden lisääntymisen, luottavaisuuden hiipumisen, tulevaisuuden näköalattomuuden, menettämisen pelon ja tuen puuttumisen. Turvattomuuden lisääntymisenä koettiin turvaverkoston supistuminen, itsensä turvattomammaksi tunteminen ja perusturvallisuuden tunteen järkkäminen. Turvattomuuden kokeminen sisälsi vastaajilla lapsuuteen liittyvän perusturvallisuuden tunteen ja hyväuskoisuuden katoamisen sekä nuoruuden huolettomuuden liian aikaisin loppumisen.

*”Lapsuuden hyväuskoisuus ja perusturvallisuus katosivat, en pystynyt katsomaan tulevaisuuteen, sillä sitä ei ollut.” (V: 32, 22-vuotias nainen)*

Luottavaisuuden hiipumisena osallistujat kokivat jatkuvan epävarmuuden tunteen, perusluottamuksen horjumisen ja terveydenhuoltoon luottamuksen menettämisen. Tulevaisuuden näköalattomuus sisälsi elämän määränpään ja tulevaisuuden epävarmana näkemistä, vaikeutta nähdä tulevaisuutta ja tulevaisuuden suunnitelmien puuttumista sekä elämänsä pysähtymistä.

Menettämisen pelkona kuvattiin jatkuva menetyksen pelko läheisten ja vanhemman sekä oman terveyden menettamisestä. Menettämisen pelko ilmeni myös mustasukkaisuutena, ylenpalttisenä miellyttämisen haluna sekä äkillisissä tilanteissa ylireagoimisena ja pahimman ajattelemisena.

*”... elän jatkuvan menetyksen pelon ja epävarmuuden kanssa.” (V:15, 22-vuotias nainen)*

Tuen puuttumisena osallistujat kokivat seurustelukumppanilta saadun tuen puuttumisen sekä oman ikäisiltä saadun vertaistuen puuttumisen. Lisäksi nuorilta puuttui vanhempien ikäinen seura ja omaa sukupuolta oleva vanhempi.

*Eheyden rikkoutumisena* osallistujat kuvasivat lapsuudenkodin tunnelman muuttumista, nuoren ja vanhemman välisen kiintymyssuhteen päättymistä, tulevaisuuden haaveiden romuttumista, itsensä särkyneeksi tuntemista sekä kokonaisvaltaisia elämänmuutoksia. Lapsuudenkodin tunnelman muuttumisena koettiin lapsuudenkodin muuttuminen erilaiseksi ja epämurheiseksi. Lisäksi lapsuudenkoti oli ilman toista vanhempaa oleva paikka

sekä kuolleesta vanhemmasta muistuttava paikka. Muuttuneiden asumisjärjestelyiden jälkeen koti koettiin vieraana ja vierailut siellä harvenivat.

*”Kun menen lapsuudenkotiini, isä ei ole siellä, vaikka kaikki muistuttaa hänestä.” (V: 78, 24-vuotias nainen)*

Nuoren ja vanhemman välisen kiintymyssuhteen päättymiseen liittyi ilman vanhempaa eläminen, kiinteän suhteen ja yhteyden katkeaminen sekä vanhemman kanssa yhdessäolon päättyminen. Vanhemmalta saatu apu, hoiva ja vanhemman viisaat neuvot sekä roolimalli loppuivat. Tulevaisuuden haaveiden romuttumiseen osallistujat kuvasivat sisältyvän toteutumattomia unelmia, suhteen omaan vanhempaan muodostumatta jäämistä, omissa häissä vanhemman läsnäolon puuttumisen kokemista ja vanhemmalta nuoren ammattiin valmistumisen näkemättä jäämistä. Lisäksi siihen liittyi omien lasten isovanhemmista elämistä ja tulevaisuuden suunnitelmien täydellistä muuttumista. Itsensä särkyneeksi tuntemiseen liittyivät läheisen, parhaan ystävän ja tärkeän perheenjäsenen menettäminen, tyhjiys, itsensä rikkonaiseksi sekä puolikkaaksi kokeminen.

*”Tuntuu kuin jotakin olisi revitty irti minusta enkä saa sitä enää koskaan takaisin.” (V: 3, 14-vuotias tyttö)*

Elämänmuutosten kokonaisvaltaisuutena koettiin koko elämän muuttuminen ja valtaviin muutosten kokeminen. Elämä koettiin erilaiseksi ja sekavaksi vanhemman kuoleman jälkeen.

*”Se tapahtuma muutti elämäni aivan täysin. Kaikki meni täysin uusiksi.” (V:22, 29-vuotias nainen)*

*Terveysten haurastumisena* osallistujat kokivat mielen sairastumista ja fyysistä oireilemistä. Mielen sairastuminen koettiin mielenterveyden kärsimisenä sisältäen masennusta, ahdistusta, trauman oireita ja ahdistuneisuushäiriöön sekä paniikkihäiriöön sairastumista. Vanhemman kotipaikkakunta koettiin ahdistavana ja sairauslomalle jäätiin psyykkisistä syistä.

*”Masennuin pahasti ja sain ja saan yhä ahdistuskohtauksia enemmän kuin ennen tapahtunutta.” (V:85, 25-vuotias nainen)*

Fyysinen oireileminen käsitti osallistujien mukaan syömishäiriöön sairastumisen, fyysisen sairauden pahenemisen ja alkoholin käytön lisääntymisen. Siihen liittyi lisäksi univaikeuksista kärsimistä, univajeen ja jatkuvan väsymyksen kokemista.

### *Arjen muutokset*

Arjen muutoksina koettiin *työ- ja opiskeluelämässä tasapainoileminen, vastuuseen kasvaminen, perusarjen muuttuminen ja perhedynamiikan muuttuminen.*

*Työ- ja opiskeluelämässä tasapainoilemisena* osallistujat kokivat opinnoissa ja töissä haasteiden kohtaamisen ja työelämän kirjavoitumisen. Opintoihin liittyviin haasteisiin kuuluivat koulumenestyksen huonontuminen, opiskelussa aikaansaamattomuus ja osaamattomuus sekä opintojen viivästyminen. Opiskelumotivaatio alentui ja opiskelu keskeytettiin. Opinnoissa kohdatut haasteet liittyivät pääsykokeisiin valmistautumiseen, opiskelun aloittamiseen ja vaihto-opiskelijaksi lähtemiseen sekä kotipaikkakunnan ulkopuolelta opiskelupaikan hakemisen hankaloitumiseen.

*”Olen aina ollut hyvä koulussa, mutta nyt tuntuu, etten osakaan mitään.” (V: 72, 21-vuotias nainen)*

Työhön liittyvät haasteet sisälsivät työllistymisen vaikeutumista, työkyvyn kärsimistä ja työkyvyn menettämistä. Koettiin voimattomuutta työnhakuun ja menetettiin usko ammatilliseen osaamiseen. Vaihdettiin ammattialaa ja jäätiin jopa kokonaan pois töistä. Työelämän kirjavaksi muuttuminen sisälsi osa-aikatyön tekemistä, useassa työpaikassa samanaikaista työskentelemistä, uralla etenemistä sekä pitkien työpäivien tekemistä.

*”Voimia ei jäänyt oman alan työnhakuun ja en löytänyt alan töitä.” (V: 72, 28-vuotias nainen)*

*Vastuuseen kasvamiseen* liittyivät taloudellisen vastuun lisääntyminen, perheenjäsenistä huolehtimisen lisääntyminen ja arjen askareista huolen kantaminen.

Taloudellisen vastuun lisääntymiseen liittyi taloudellisen tilanteen muuttumista ja vaikeutumista. Se sisälsi asumiskustannuksista itse vastaamista ja perintöverojen maksamista. Siihen liittyi lapsuudenperheen tulojen huomattavaa pientymistä, pientyneiden tulojen kanssa pärjäämistä ja perheen taloudesta huolehtimista. Taloudellisen vastuun lisääntymiseen liittyi myös oman perheen elättämistä, taloudellisesti itsenäistymistä ja taloudellista itsevarmuutta. Myös rahankäytön hallinnan puuttumista koettiin. Perheenjäsenistä huolehtimiseen liittyi elossa olevasta vanhemmasta ja sisaruksista jatkuvaa huolen kantamista ja heidän jaksamisestaan huolehtimista. Tuettiin vanhempaa ja pyrittiin minimoimaan vanhemman yksinolo olemalla paljon hänen seuranaan.

*”Minusta tuntuu, että en koskaan saanut elää nuoren aikuisen elämää, vaan minun piti nuoresta ja kokemattomasta tehdä loikkaus täysin vastuulliseksi aikuiseksi, joka itsensä lisäksi oli vastuussa kahdesta muustakin ihmisestä.” (V: 58, 22-vuotias mies)*

Arjen askareista huolen kantaminen sisälsi arjen kokemista erilaiseksi ja ponnistelemista arkielämästä selviytymiseksi sekä arkisten asioiden hoitamisen vaikeutumista. Uusien asioiden opetteleminen ja niistä vastuun ottaminen sekä monista käytännön asioista, kuten kotitöistä huolehtiminen, olivat läsnä. Aikuisille kuuluneita kotiaskareita jaettiin toisten lasten kanssa.

*”Äidin kuoleman jälkeen olen ottanut elämässäni täysin uuden roolin, ja koen velvollisuudekseni pestä pyykit, täyttää ja tyhjentää astianpesukoneen, siivota, laittaa ruokaa...” (V: 65, 18-vuotias nainen)*

*Perusarjen muuttumiseen* liittyivät vapaa-ajan toimintojen muokkautuminen ja asumisjärjestelyjen muuttuminen. Vapaa-ajan toimintojen muokkautuminen sisälsi harrastusten vähenemistä ja matkustelun lisääntymistä. Se sisälsi lapsuudenkodissa ajan viettämistä, siellä keskeneräisten töiden loppuun saattamista ja vapaa-ajalla aikaansaamattomuutta. Nukkuminen hiljaisessa ympäristössä vaikeutui ja television katsomistavat muuttuivat niin, että jännityselokuvia ja pelottavia ohjelmia ei enää katsottu. Asumisjärjestelyjen muuttuminen sisälsi lapsuudenkodista pois muuttamista, kotipaikkakunnan vaihtumista tai takaisin kotipaikkakunnalle tilapäisesti muuttamista. Asumisjärjestelyjen muuttumiseen liittyivät lisäksi pitkäaikaisen lapsuudenkodin myyminen, kotitalosta osan perintönä saaminen, kotitalon omaksi ostaminen tai seurustelukumppanin kanssa yhteen muuttaminen.

*”Perin puolet vanhempieni talosta ja jouduimme miettimään asumisjärjestelymme uudelleen.” (V: 72, 28-vuotias nainen)*

*Perhedynamiikan muuttumiseen* liittyivät perhedynamiikan sisäinen muuttuminen ja perheen tasapainon järkkäytyminen. Perhedynamiikan sisäinen muuttuminen sisälsi perheeseen pienentymistä, perheenjäsenten eri paikkakunnille hajaantumista ja kunkin perheenjäsenen oman elämän uomiinsa asettumista. Se ilmeni oman ajan, mutta myös yhteisen ajan lisääntymisenä. Perheen sisäiseen muuttumiseen liittyi perheen tiiviiden heikentymistä ja vanhemman kuoleman myötä kodin rauhallisemmaksi muuttumista, mutta myös perheen sisäisten suhteiden kiristymistä.

*”Olimme tiivis perhe, ja nyt yksi olennainen osa puuttuu.” (V: 17, 23-vuotias nainen)*

Perheen sisäistä muuttumista oli myös itselleen vanhemman roolin omaksuminen vanhemman kuoleman jälkeen. Perheen tasapainoon vaikuttavat muutokset sisälsivät vahvan vanhemman heikoksi muuttumista ja yksin jäämistä. Vanhemman ansiotöihin lähteminen, yksin kodin maatilasta huolehtiminen, mutta myös töiden vähentyminen sekä perheen liikeyrityksen lopettaminen olivat muutoksia, jotka vaikuttivat perheen tasapainoon. Sisarusten vahva reagoiminen, ikävä kuollutta vanhempaa kohtaan, tunnelukot sekä sisarusten päivähoidon joutuminen sisältyivät perheen tasapainoon vaikuttaviin muutoksiin.

*”Suhteet perheen sisällä ovat kiristyneet, varsinkin äiti ja veli tulevat usein huonosti toimeen keskenään.” (V: 9, 20-vuotias nainen)*

### *Henkisen hyvinvoinnin lujittuminen*

Henkisen hyvinvoinnin lujittumisena ilmeni *posttraumaattinen kasvu ja psyykkinen vahvistuminen*.

*Posttraumaattiseen kasvuun* liittyivät arvomaailman kohentuminen, hetkessä elämään oppiminen, voimaantuminen, vuorovaikutuksellinen vahvistuminen ja tulevaisuuteen suuntautuminen. Arvomaailman kohentumiseen liittyi arvojen selkeytymistä, perheen sekä ympärillä olemassa olevien ihmisten ja asioiden arvostamisen lisääntymistä sisältäen asioiden tärkeysjärjestykseen asettamista ja muuttuneiden arvojen mukaan elämistä. Siihen liittyi myös elämän kunnioittamisen vahvistumista ja rahan merkityksen vähenemistä. Suhtautumisessa elämään ja elämänasenteessa ilmeni avartumista sekä elämäkatsomuksen muuttumista ja elämään uuden näkökulman avautumista. Siihen liittyi myös elämän syvemmän ymmärryksen vahvistumista vanhemman kuoleman jälkeen.

*”Elämäkatsomukseni ja arvoni ovat muuttuneet radikaalisti, ja teen ehkä jopa arkielämässäni tämän myötä asioita eri tavalla.” (V: 15, 22-vuotias nainen)*

Hetkessä elämään oppiminen sisälsi elämästä ja pienistäkin asioista nauttimista, hetkessä ja päivän kerrallaan elämistä sekä onnellisuudelle aikatavoitteiden asettamatta jättämistä. Voimaantuminen sisälsi vanhemman kuoleman kasvattavana kokemista ja kuoleman aiheuttavien hyvien seurausten tunnistamista. Siihen liittyi vanhemman kuoleman aiheuttaman masennuksen lievittymistä ja ajan kuluessa itsetuhoisuuden hälvenemistä. Lisäksi pelkojen väheneminen ja vanhemman kuolemasta selviytyminen olivat osa voimaantumisen kokemusta. Voimaantuminen ilmeni itsetuntemuksen lisääntymisenä ja itseensä luottamisena sekä itseään armollisemmin kohtelemisena, esimerkiksi liian haastavista ja kuluttavista tavoitteista irrottautumisena vanhemman kuoleman jälkeen.

*”... en pelkää enää niin paljon, kun selvisin lapsuuden pahimmasta pelosta.” (V: 70, 26-vuotias nainen)*

Vuorovaikutuksellinen vahvistuminen sisälsi ihmisiin suhtautumisen muuttumista ja ihmisten läheisemmäksi tulemistä. Siihen liittyi läheisten ihmisten merkityksen korostumista ja heidän kanssaan tiiviimmän yhteydenpidon pitämistä. Myös ystävien merkitys korostui ja nuoret pyrkivät iloa tuovien ihmisten pariin. Siihen liittyi myös jokaisen vuorovaikutuksellisen kohtaamisen ainutlaatuiseksi kokemista, läsnä olemiseen pyrkimistä, muiden ihmisten kanssa sovussa elämistä ja kärsimyksen keskellä olevien ihmisten paremmin kohtaamista. Vuorovaikutuksellinen vahvistuminen ilmeni parisuhteen



vahvistumisena, puolisolta ymmärryksen saamisena, elossa olevan vanhemman kanssa lähentymisenä ja seurustelusuhteen aloittamisena. Lisäksi se ilmeni haastavista ja kuluttavista ihmissuhteista irrottautumisena vanhemman kuoleman jälkeen.

*”Monet ihmiset ovat myös tulleet läheisemmiksi ja yhteyttä pidetään tiiviimmin useiden läheisten kanssa.” (V: 6, 21-vuotias nainen)*

Tulevaisuuteen suuntautuminen sisälsi itsensä kokemista tavoitteellisemmaksi ja tavoitteiden saavuttamisen tietoista pyrkimistä sekä elämässä eteenpäin haluamista. Se sisälsi myös haaveiden toteutumista, merkityksellisten valintojen kauaskantoista pohtimista ja turvallisuudelle elämälle pohjaa luovien päätösten tekemistä. Tulevaisuuteen suuntautuminen ilmeni omasta terveydestä kiinnostumisena, mieluisille asioille omistautumisena ja elämässä uuden ajanjakson alkamisena, kuten perheen perustamisena.

*”Kaikkeen ei tarvitse lähteä mukaan, mutta se mihin haluan panostaa, panostan täysillä.” (V: 79, 26-vuotias nainen)*

*Psyykkiseen vahvistumiseen* liittyivät aikuisuuteen kasvaminen, emotionaalinen vahvistuminen, sinnikkyuden lisääntyminen, tietoisien ajattelun kypsyminen ja elämän realismiin kohtaaminen. Aikuisuuteen kasvaminen sisälsi nopeasti aikuistumista, itsenäistymistä, itsestä vastuun ottamista ja vastuullisuuden lisääntymistä sekä henkistä kasvamista vanhemman kuoleman jälkeen. Emotionaalinen vahvistuminen sisälsi tunteiden paremmin tiedostamista, tunnekokemusten syventymistä ja elämän kaikkien sävyjen voimakkaammin tuntemista. Ahdistusta aiheuttavat tekijät tunnistettiin helpommin ja iloa osattiin arvostaa enemmän. Lisäksi itselleen ilon ja nauramisen salliminen sekä rakkauden merkityksen korostuminen koettiin emotionaalisena vahvistumisena.

*”Olin vielä aika varsin huoleton poikanen ennen vanhempani kuolemaa. Vanhemman kuoleman jälkeen jouduin aikuistumaan pikavauhtia.” (V: 28, 27-vuotias mies)*

Sinnikkyuden lisääntyminen sisälsi itsensä rohkeammaksi tuntemista ja päättäväisemmäksi muuttamista. Se sisälsi epäröinnin vähentymistä, rohkeiden ratkaisujen tekemistä ja haasteellisten tehtävien tavoittelemista. Pienistä huolista ja kivuista valittaminen väheni ja järkyttävistä tapahtumista opittiin selviytymään.

Tietoisien ajattelun kypsyminen sisälsi ajatusmaailman avartumista, asioihin eri tavalla suhtautumista ja asioista avoimesti puhumista. Se sisälsi elämän tarkoituksen syvällistä pohtimista, mukaan lukien kuoleman käsittelemistä. Lisäksi siihen sisältyi surua ja traumoja aiheuttavien asioiden käsittelyn helpottumista.

*”Laittoi miettimään elämän tarkoitusta, käsittelemään kuolemaa.” (V: 87, 26-vuotias nainen)*

*”Uskon, että kokemus kuolemasta on saanut minut ajattelemaan tätä elämää enemmän: miten sen vietän ja kenen kanssa.” (V: 67, 20-vuotias nainen)*

Elämän realismin kohtaaminen sisälsi vanhemman kuoleman ja vastoinikäymisten hyväksymistä osaksi elämää, elämän rajallisuuden ja omien rajallisten voimavarojen hyväksymistä sekä ainoastaan tämän hetken varmuuden ymmärtämistä. Se sisälsi myös vanhemman kuoleman käännekohtana kokemista; elämä koettiin repeytyneen kahtia, elämään ennen ja vanhemman kuoleman jälkeen.

*”Kuolema on pikkuhiljaa nivoutunut osaksi elämänkaartani ja siitä on alkanut ”uusi ajanjakso” elämässäni.” (V:67, 20-vuotias nainen)*

## **Pohdinta**

### *Tulosten tarkastelu*

Tutkimuksen tulokset kuvaavat nuorella iällä koetun vanhemman kuoleman tuomia elämänmuutoksia, jotka ilmenevät nuorten koko elämän muuttumisena, erityisesti perheen ympärille kietoutuvina muutoksina. Osallistujien taustatiedot olivat heterogeeniset. Vastaushetkellä tutkimukseen osallistuneiden ikä vaihteli 14 ikävuodesta 48 ikävuoteen, ja vanhemman kuolemasta kulunut aika vaihteli alle yhdestä kuukaudesta 24 vuoteen. Ne nuoret, joilla vanhemman kuolemasta oli kulunut aikaa enemmän, kuvasivat elämänmuutoksiaan rikkaammin. Tutkimukseen osallistujista noin puolet olivat kokeneet jonkin läheisen menetyksen ennen vanhemman kuolemaa. Lisäksi vastaajat olivat kokeneet vanhemman kuoleman pääosin 20–28-vuotiaana, mutta viidennes vastaajista alle 15-vuotiaana. Aiemmassa kirjallisuudessa on kuvattu vanhemman kuoleman seurausten olevan voimakkaampia, mikäli kokemus on tapahtunut nuorella iällä (esim. Feigelman ym. 2017). Tässä laadullisessa tutkimuksessa ei ikäryhmien välistä vertailua toteutettu.

Minuuden muutoksiin liittyvät elämänmuutokset sisälsivät yksilön henkistä hyvinvointia uhkaavia haasteita, joiden seurauksena nuoret kokivat mielen kuormittumista. Nuoret kokivat elämäntilanteensa raskaaksi huolien ja stressin lisääntymisen myötä, mikä on todennettu myös Cerel ym. (2006) tutkimuksessa. Vanhemman kuolema heikensi nuorten henkisiä voimavaroja. Koettiin toivottomuutta, avuttomuutta, innottomuutta, negatiivisuutta sekä katkeruutta. Minäkuvan muuttuminen identiteetin, omien arvojen ja ajatusten muuttumisena ilmeni esimerkiksi sukupuoli-identiteettiin liittyvinä muutoksina, kuten ei-heteroseksuaaliseksi itsensä tuntemisena ja miehisyyden vaikeutena. Frischin ja Hviidin (2006) mukaan miespuoliset vanhempansa menettäneet henkilöt avioituivat merkittävästi harvemmin naisen kanssa kuin molempien vanhempien kanssa eläneet henkilöt.

Tulokset osoittivat, että perhedynamiikan muuttumiseen liittyivät perheen koon pieneneminen ja ydinperheen hajaantuminen. Perheen sisäistä muuttumista olivat perheenjäsenten välisten suhteiden kiristyminen, ilmapiirin ja perheenjäsenten ajan käytön muuttuminen. Vanhemman kuoleman jälkeen perheen tasapainon uudelleen löytäminen on välttämätöntä (Hsu ym. 2002). Rutiinit luovat turvallisuutta, joten nuorilla on tarve jatkaa elämää ja saavuttaa tavanomainen elämä muuttuneesta tilanteesta huolimatta (Cinzia ym. 2014).

Tässä tutkimuksessa myönteisenä elämänmuutoksena nuoret kokivat henkisen hyvinvoinnin lujittumista. Osoituksena posttraumaattisesta kasvusta arvomaailma selkeytyi, ja arvostus ympäröivää maailmaa kohtaan lisääntyi. Elämänasenteet avartuivat, opittiin kunnioittamaan elämää ja elämään tässä hetkessä sekä nauttimaan pienistäkin asioista. Vanhemman kuolema koettiin kasvattavana, ja kyettiin tunnistamaan tapahtuneen seurauksena syntyneitä hyviä seuraamuksia. Voimaantumista olivat itseluottamuksen lisääntyminen ja lapsuuden pahimmasta pelosta eli vanhemman kuolemasta selviytyminen. Nuorena koetun vanhemman kuoleman aiheuttamat mielenterveysongelmat saattavat hälvetä ajan mittaan (Feigelman ym. 2017). Posttraumaattinen kasvu on yksilön kokemus myönteisestä muutoksesta suuren elämän kriisin tuloksena (Calhoun ym. 2000). Kuten Niemen ym. (2006) tutkimuksessa, vuorovaikutuksellista vahvistumista oli läheisten ihmisten ja ystävien merkityksen korostuminen. Vastakohtana tulevaisuuden näköalattomana näkemiseen vanhemman kuoleman jälkeen posttraumaattinen kasvu oli suuntautumista tulevaisuuteen.

Psykykinen vahvistuminen oli aikuisen rooliin kasvamista, aikuistumista, itsenäistymistä ja vastuullisuuden lisääntymistä. Aikuisen roolin omaksuminen oli samaa sukupuolta olevan vanhemman tehtävistä huolehtimista, kuten aikaisemmissakin tutkimuksissa on osoitettu (Cas ym. 2014, Cinzia ym. 2014). Psykykkiseen vahvistumiseen liittyivät nuorten emotionaalinen vahvistuminen ja sinnikkyuden lisääntyminen. Elämän realismi ja elämään kuuluvat haittatapahtumat hyväksyttiin osaksi omaa elämänkaarta. Samansuuntaisesti kuin Niemen ym. (2006) ja Tiikkaisen ja Ahon (2019) tutkimuksissa, vanhemman kuolema koettiin uuden ajanjakson aluksi elämässä.

Nuorilla ilmeni tyytymättömyyttä elämään, jopa elämänhaluttomuutta. Vanhemman kuolema on yhteydessä lisääntyneeseen itsemurhariskiin (myös Bergman ym. 2017), ja siksi itsemurhavaarassa olevat nuoret tulisi tunnistaa. Vanhemman kuolema aiheutti myös melankoliaa, joka ilmeni kaihona, suruna ja jatkuvana ikävänä (myös Tiikkainen ja Aho 2019). Tässä tutkimuksessa nuorten muutokset tunnekäyttäytymisessä näkyivät vahvoina ja kielteisinä tunteina sekä mielenherkkyytenä. Ihmisten kohtaamiseen liittyvät haasteet ilmenivät vaikeuksina vuorovaikutussuhteissa ja tunnetason sitoutumisen ongelmina. Nuorten perusturvallisuuden järkkäminen ilmeni turvattomuutena lapsuuden perusturvallisuutta ylläpitävien rakenteiden rikkouduttua vanhemman kuoltua. Tulevaisuus nähtiin epävarmana, sitä oli vaikea suunnitella. Brent ym. (2012) mukaan nuorten on vaikea suhtautua tulevaisuuteen optimistisesti vanhemman kuoltua ja nuorten tulevaisuus saattaa kadota vanhemman kuoleman seurauksena (Tiikkainen ja Aho 2019).

Nuoren mielenterveyttä uhkaavia riskejä tulisi tunnistaa ja välittömästi puuttua nuoren masennukseen ja ahdistuneisuuteen.

Terveyden heikentyminen psyykkisen terveyden osa-alueella aiheutti nuorille työkyvyttömyyttä. Mielen sairastumista kuvattiin mielenterveysongelmien lisääntymisenä, masennuksena ja ahdistuneisuutena. Nuorten kokemana masennus on yleistä vanhemman kuoleman jälkeen (Hidalgo 2017, Dietz ym. 2018, Pham ym. 2018). Fyysiset oireet liittyivät mm. syömis- ja unihäiriöihin ja lisääntyneeseen päihteiden käyttöön. Lisääntyneen alkoholin käytön on arveltu olevan keino paeta emotionaalista kipua, ahdistuneisuutta ja vanhemman kuolemaan liittyvää avuttomuuden tunnetta (Ajnakina ym. 2018). Sosiaali- ja terveydenhuollossa nuoren fyysistä ja psyykkistä terveyttä sekä sosiaalista hyvinvointia tulisi tukea, esimerkiksi määrääjain toteutettavien terveystarkastusten, keskustelujen ja ryhmätapaamisten avulla.

Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että nuoret kokivat elämänmuutoksia opiskelussa (myös Hsu ym. 2002, Brent ym. 2012) ja työssä (Brent ym. 2012, Pham ym. 2018). Koulumenestys huonontui, koettiin motivaation puutetta ja osaamattomuutta. Työnhaussa koettiin voimattomuutta ja työnsaantivaikeuksia. Nuorten vastuu taloudesta sekä arjesta selviytymisestä kasvoi. Taloudellinen taakka lisääntyi rahallisen avun vähenemisen ja menojen lisääntymisen myötä, mikä johti myös nuorten itsenäistymiseen. Taloudelliset huolet ylimääräisenä stressinä vaikeuttavat vanhemman kuolemasta selviytymistä (Cerel ym. 2006).

### *Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus*

Tutkimuksen toteuttamisessa noudatettiin tutkimuseettisiä periaatteita, kuten rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta sekä terveystieteellistä tutkimusta ohjaavaa lainsäädäntöä (TENK 2012). Tutkimusluvut hankittiin *Suomen lesket ry*:ltä ja *Surunauha ry*:ltä heidän käytänteidensä mukaisesti. Tutkimustiedotteessa ilmaistiin tutkimuksen tarkoitus ja toteutus sekä mahdollisuus keskeyttää osallistuminen. Vastaaajille kuvattiin myös mahdollisuus ottaa yhteyttä päätutkijaan, mikäli he kokivat tutkimukseen osallistumisen aiheuttaneen lisärasitusta. Kukaan osallistujista ei ottanut yhteyttä. Kyselyyn vastaaminen toimi vastaajien tietoon perustuvana suostumuksena.

Vanhemman kuoleman aiheuttamista elämänmuutoksista tai seurauksista on olemassa niukasti aikaisempaa tutkimustietoa, joka toimi oikeutuksena tutkimusaiheen valinnalle (Aho ja Kylmä 2012, Kylmä ja Juvakka 2007). Nuorten elämänmuutoksilla vanhemman kuoleman jälkeen on yhteys sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden tarpeeseen, joten aiheella on lisäksi tärkeä yhteiskunnallinen ulottuvuus (Kylmä ja Juvakka 2007). Tutkimuksen sensitiivinen luonne edellytti sensitiivisyyden huomioon ottamista tutkimusprosessin kaikissa vaiheissa (Aho ja Kylmä 2012). Tutkimusaineisto kerättiin elektronisen kyselylomakkeen avulla, joten tutkija ei ollut suoraan yhteydessä vastaajiin. Kyselyyn vastanneista 43 jätti yhteystietonsa mahdollista lisätiedon hankkimista tai

haastattelemista varten, mutta tarvetta haastatteluille ei koettu rikkaan tutkimusaineiston ansiosta.

Tutkimusaineiston analyysiprosessissa käytettiin numerokoodeja, ja pelkistyksissä käytettiin sanaa vanhempi äidin tai isän sijaan tunnistettavuuden välttämiseksi. Paikkakuntien nimet jätettiin mainitsematta. Tutkija säilytti tutkimusaineiston huolellisesti kaksoistunnistuksen vaativalla OneDrive -kansiossa, jotta osallistujien anonymiteetti turvattiin. Tutkimustulokset esitettiin rehellisesti, tarkasti ja avoimesti.

Tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltiin tutkimusprosessin joka vaiheessa, ja sitä arvioitiin luotettavuuskriteereiden; uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys avulla (Kylmä ja Juvakka 2007). Tutkimuksen uskottavuutta lisäsi osallistujien itse kirjoittama vastaus elektronisen kyselylomakkeen kysymykseen kokemuksensa perusteella. Uskottavuutta lisäsi myös tutkimukseen osallistuneiden määrä sekä heidän valikoitumisensa tutkimukseen tarkoituksenmukaisuusperiaatteen mukaisesti kahden vertaistukijärjestön kautta. Aineiston edustettavuutta on saattanut heikentää se, että tutkimuksessa tavoitettiin vain ne nuoret, jotka ovat saaneet tietoonsa rekrytointikirjeen vertaistukijärjestön kautta. Osallistujien vastaukset vaihtelivat pituudeltaan, mutta vastaajien suuresta määrästä saatiin rikas kuvaus tutkimuskysymykseen. Tutkimusaineiston analysointi tehtiin huolellisesti ja siinä palattiin toistuvasti alkuperäisaineistoon oikean ymmärryksen vahvistumiseksi (Bengtsson 2016). Tutkimusryhmä oli mukana pelkistysten muotoilussa ja ryhmittelyssä sekä kategorioiden nimeämisessä.

Vahvistettavuudella tarkoitetaan sitä, miten tutkimustulokset ja aineisto ovat yhteydessä toisiinsa. Vahvistettavuuden vuoksi tutkimusprosessin vaiheet on kirjattu niin, että lukijat voivat seurata tutkimuksen kulkua ja analyysiä. Tutkimusprosessi ja analyysi raportoitii tarkasti käyttäen taulukoita ja kuvioita sekä autenttisia lainauksia, joiden avulla osoitetaan tulosten yhteys alkuperäisaineistoon.

Tutkijan käsitys omista lähtökohdistaan tutkijana sekä ennakkokäsityksistään sisältyvät refleksiivisyyteen. Tutkittavana olevasta ilmiöstä tutkijalla oli omakohtainen kokemus, mikä huomioitiin analyysiä tehdessä, antamatta sen kuitenkaan vaikuttaa analyysiin ja tutkimustuloksiin (Erlingsson ja Brysiewicz 2017). Tämä vahvistettiin kahden tutkijan analyysillä. Tuloksista ilmeni yhteneväisyyksiä ja samankaltaisuuksia osallistujien välillä, ja myös suhteessa aikaisempiin tutkimustuloksiin.

Tutkimusraportissa kuvaillaan tutkimukseen osallistujia, jotta tutkimustulosten käyttökelpoisuutta ja sovellettavuutta voidaan arvioida. Tässä kuvailevassa laadullisessa tutkimuksessa kuvattiin kaikki ne elämänmuutokset, joita nuoret olivat kokeneet vanhempansa kuoleman jälkeen, ilman taustamuuttujien tarkastelua laajemmin. Taustoiltaan osallistujat muodostivat hyvin heterogeenisen joukon, joten tuloksia voidaan laajasti hyödyntää eri-ikäisenä ja erilaisin kuolinsyyn vanhempansa menettäneisiin nuoriin.

Tutkimustulokset kuvaavat sekä lyhyen aikavälin muutoksia että niitä seurauksia, kun vanhemman kuolemasta on jo kulunut aikaa enemmän.

### *Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet*

Tutkimus tuotti ainutlaatuista kokemuksellista tietoa nuorena vanhemman kuoleman kokeneiden elämänmuutoksista suomalaisessa kontekstissa. Elämänmuutokset liittyvät erityisesti tunne-elämään, psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin sekä kokonaisvaltaisesti nuoren koko elinpiiriin ja arkeen.

Nuorten huomioiminen yhteiskunnan eri palvelusektoreilla, kuten opiskeluterveydenhuollossa sekä sosiaali- ja terveydenhuollossa jo vanhemman vakavan sairauden aikana sekä välittömästi kuoleman jälkeen on tärkeää, jotta kuoleman aikaansaamia haittoja voitaisiin ennaltaehkäistä. Riskiryhmässä olevat nuoret, erityisesti vanhemman itsemurhan kokeneet, tulisi tunnistaa ja tukea heidän selviytymistään vanhemman kuolemasta. Nuorten elämänhaluttomuuteen ja mielenterveyden oireiluun tulisi puuttua. Koko perheen sosiaalisen tuen ja olemassa olevien voimavarojen vahvistamisen avulla voidaan edesauttaa nuoren selviytymistä ja kasvamista terveeksi ja tasapainoiseksi aikuiseksi.

Jatkossa tulisi tarkastella elämänmuutoksia ja seurauksia nuorten iän, vanhemman kuolemasta kuluneen ajan ja muiden demografisten taustamuuttujien mukaan, jota tässä laadullisessa kuvailevassa tutkimuksessa ei voitu tehdä. Erityisen tärkeää on tutkia nuorten saamaa ja tarvitsemaa tukea, jotta kielteisiä muutoksia ja seurauksia voitaisiin ennaltaehkäistä.

### **Kirjoittajista**

Anna-Maija Rajamäki (TtM, osastonhoitaja, Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Terveystieteiden yksikkö, Hoitotiede. Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue, Seinäjoen keskussairaala, anna-maija.rajamaki@hyvaep.fi) on ollut tutkijana Tampereen yliopiston surututkimushankkeessa. Tällä hetkellä hän työskentelee osastonhoitajana Seinäjoen keskussairaalassa Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueella.

Anja Terkamo-Moisio (TtT, dosentti, yliopistonlehtori, Helsingin yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta, Kansanterveystieteen osasto ja Itä-Suomen yliopisto, Terveystieteiden tiedekunta, Hoitotieteen laitos, anja.terkamo-moisio@helsinki.fi) toimii yliopistonlehtorina Helsingin ja Itä-Suomen yliopistoissa. Hänen tutkimustoimintansa kohdistuu haavoittuvien ryhmien eettiseen kohtaamiseen sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä voimaannuttavaan ja vaikuttavaan hoitotyön johtamiseen.

---

Anna Liisa Aho (TtT, dosentti, yliopistonlehtori, Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Terveystieteiden yksikkö, Hoitotiede, annaliisa.aho@tuni.fi) toimii yliopistonlehtorina Tampereen yliopistossa. Hän on tehnyt pitkään tutkimusta erilaisten kuolinsyiden jälkeisestä surusta, selviytymisestä, tukemisesta ja surevien elämänmuutoksista eri perheenjäsenten näkökulmasta.

**Abstract in English:**

**Life changing caused by the death of a parent experienced at a young age**

Death of a parent is one of the most painful and detrimental experiences for a young person that which changes his/her life permanently. The purpose of this study was to describe the life changes the adolescent experienced after losing one of their parents at a young age.

The data consisted of individuals' (N=86) responses, who have lost their parent at a young age. The data was collected with an electronic questionnaire among members of two national peer-support organizations. The questionnaire included of closed questions regarding the participants' background factors and one open-ended question of the life changes after the parent's death. The qualitative data was analyzed by inductive content analysis.

The described life changes after the death of their parent included changes in selfhood, disturbed balance of life and alterations in everyday life. The participants described also increasing mental strength. The changes in selfhood were related to mental burden, changes in self-image, increased melancholy, and changes in emotional behavior. Disturbed balance of life included disruption of general sense of security, breakage of integrity and fragility of health. Consolidation of mental well-being was associated with experiences of post-traumatic growth and psychological strengthening. The changes in everyday life were associated with balancing in studies and working life, growth into taking responsibilities and changes in daily routines as well as family dynamics.

The life changes after the death of a parent are comprehensively associated with the psychological and physical well-being of the young person as well as his/her life circumstances. The described changes of family dynamics were highlighted in the results of this study.

*Keywords: adolescent, death of a parent, life changes, grief*

---

## Kirjallisuusviitteet

Aalberg, Veikko, ja Martti A. Siimes. 1999. *Lapsesta aikuiseksi, nuoren kypsyminen naiseksi ja mieheksi*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Aho, Anna Liisa, ja Jari Kylmä. 2012. Sensitiivinen tutkimus hoitotieteessä – näkökohtia tutkimusprosessin eri vaiheissa. *Hoitotiede* 24 (4): 271–280.

Ajnakina, Olesya, Antonella Trotta, Marta Di Forti, Simona A. Stilo, Anna Kolliakou, Poonam Gardner-Sood, Javier Lopez-Morinigo, Fiona Gaughran, Anthony S. David, Paola Dazzan, Carmine Pariante, Valeria Mondelli, Robin M. Murray, ja Helen L. Fisher. 2018. “Different types of childhood adversity and 5-year outcomes in a longitudinal cohort of first-episode psychosis patients.” *Psychiatry Research, Volume* 269:199–206. Viitattu 15.5.2023.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.08.054>.

Andriessen, Karl, Elizabeth Lobb, Jane Mowll, Michael Dudley, Brian Draper, ja Philip B. Mitchell. 2019. “Help-seeking experiences of bereaved adolescents: A qualitative study”. *Death Studies* 43(1): 1–8. Viitattu 15.5.2023. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1426657>.

Appel, Charlotte Weiling, Christoffer Johansen, Isabelle Deltour, Kirsten Frederiksen, Henrik Hjalgrim, Susanne Oksbjerg Dalton, Annemarie Dencker, Jes Dige, Per Bøge, Bo Andreassen Rix, Atle Dyregrov, Preben Engelbrekt, Eva Helweg, Ole Abildgaard Mikkelsen, Mette Terp Høybye, ja Pernille Envold Bidstrup. 2013. “Early parental death and risk of hospitalization for affective disorder in adulthood.” *Epidemiology* 24 (4): 608–615.  
Viitattu 15.5.2023. <https://doi.org/10.1097/EDE.0b013e3182915df8>.

Appel, Charlotte Weiling, Christoffer Johansen, Jane Christensen, Kirsten Frederiksen, Henrik Hjalgrim, Susanne Oksbjerg Dalton, Annemarie Dencker, Jes Dige, Per Bøge, Atle Dyregrov, Ole Abildgaard Mikkelsen, Lasse Wegener Lund, Mette Terp Høybye, ja Pernille Envold Bidstrup. 2016. “Risk of use of antidepressants among children and young adults exposed to the death of a parent.” *Epidemiology* 27 (4): 578–585. Viitattu 15.5.2023.  
<https://doi.org/10.1097/EDE.0000000000000481>.

Arnett, Jeffrey Jensen. 2000. “Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties.” *American Psychologist* 55 (5): 469–480. Viitattu 15.5.2023.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.

Bengtsson, Mariette. 2016. “How to plan and perform a qualitative study using content analysis.” *NursingPlus Open* 2: 8–14. Viitattu 15.5.2023. <https://doi.org/10.1016/j.npls.2016.01.001>.



Berg, Lisa, Mikael Rostila, Jan Saarela, ja Anders Hjern. 2014. "Parental death during childhood and subsequent school performance." *Pediatrics* 133 (4): 682–689. Viitattu 15.5.2023. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-2771>.

Berg, Lisa, Mikael Rostila, ja Anders Hjern. 2016. "Parental death during childhood and depression in young adults – a national cohort study." *The Journal of Child Psychology and Psychiatry* 57 (9), 1092–1098. Viitattu 15.5.2023. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12560>.

Bergman, Ann-Sofie, Ulf Axberg, ja Elizabeth Hanson. 2017. "When a parent dies – a systematic review of the effects of support programs for parentally bereaved children and their caregivers." *BMC Palliative Care* 16 (39), 1–15. Viitattu 15.5.2023. <https://doi.org/10.1186/s12904-017-0223-y>.

Berman, Leslie R., Rachel C. Snow, Jessica D. Moorman, Deena Policicchio, Arlene T. Geronimus, ja Mark B. Padilla. 2015. "Parental loss and residential instability: The impact on young women from low-income households in Detroit." *Journal of Child and Family Studies* 24 (2), 416–426. Viitattu 15.5.2023. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9852-9>.

Brent, David A, Nadine M. Melhem, Bertille Donohoe, ja Monica Walker. 2009. "The incidence and course of depression in bereaved youth 21 months after the loss of a parent to suicide, accident, or sudden natural death." *American Journal of Psychiatry* 166 (7), 786–794. Viitattu 15.5.2023. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2009.08081244>.

Brent, David A., Nadine M. Melhem, Ann S. Masten, Giovanna Porta, ja Monica Walker Payne. 2012. "Longitudinal effects of parental bereavement on adolescent developmental competence." *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* 41 (6), 778–791. Viitattu 15.5.2023. <https://doi.org/10.1080/15374416.2012.717871>.

Burrell, Lisa Victoria, Lars Mehlum, ja Ping Qin. 2018. "Sudden parental death from external causes and risk of suicide in the bereaved offspring: A national study." *Journal of Psychiatric Research* 96, 49–56. Viitattu 15.5.2023. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.09.023>.

Bylund-Grenklo, Tove, Ulrika Kreicbergs, Unnur A. Valdimarsdóttir, Tommy Nyberg, Gunnar Steineck, ja Carl Johan Fürst. 2014. "Self-injury in youths who lost a parent to cancer: nationwide study of the impact of family-related and health-care-related factors." *Psycho-Oncology* 23 (9), 989–997. Viitattu 15.5.2023. <https://doi.org/10.1002/pon.3515>.

Cait, Cheryl-Anne. 2005. "Parental death, shifting family dynamics, and female identity development." *OMEGA - Journal of Death and Dying* 51 (2), 87–105. Viitattu 15.5.2023. <https://doi.org/10.2190/DXNM-MHFD-7T8U-RWQ8>.

Calhoun, Lawrence G., Arnie Cann, Richard G. Tedeschi, ja Jamie McMillan. 2000. "A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing." *Journal of Traumatic Stress* 13 (3), 521–527. Viitattu 15.5.2023. <https://doi.org/10.1023/A:1007745627077>.

Cas, Ava Gail, Elizabeth Frankenberg, Wayan Suriastini, ja Duncan Thomas. 2014. "The impact of parental death on child well-being: Evidence from the Indian Ocean Tsunami." *Demography* 51 (2), 437–457. Viitattu 15.5.2023. <https://doi.org/10.1007/s13524-014-0279-8>.

Cerel, Julie, Mary A. Fristad, Joseph Verducci, Ronald A. Weller, ja Elizabeth R B. Weller. 2006. "Childhood bereavement: psychopathology in the 2 years postparental death." *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 45 (6), 681–690. Viitattu 15.5.2023. <https://doi.org/10.1097/01.chi.0000215327.58799.05>.

Cinzia, Punziano Antonella, Licia Montagna, Chiara Mastroianni, Casale Giuseppe, Michela Piredda, ja Maria Grazia de Marinis. 2014. "Losing a Parent. Analysis of the literature on the experiences and needs of adolescents dealing with grief." *Journal of Hospice ja Palliative Nursing* 16 (6), 362–373. Viitattu 15.5.2023. <https://doi.org/10.1097/NJH.0000000000000079>.

Dietz, Laura J., Steven Pham, Nadine Melhem, Giovanna Porta, ja David A. Brent. 2018. "Blood pressure recovery to social stress in parentally bereaved and non-bereaved youths." *Journal of Psychosomatic Research* 113, 58–65. Viitattu 15.5.2023. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2018.07.016>.

Ellis, Jackie, Chris Dowrick, ja Mari Lloyd-Williams. 2013. "The long-term impact of early parental death: lessons from a narrative study." *Journal of the Royal Society of Medicine* 106 (2), 57–67. Viitattu 15.5.2023. <https://doi.org/10.1177/0141076812472623>.

Erlingsson, Christen, ja Petra Brysiewicz. 2017. "A hands-on guide to doing content analysis." *African Journal of Emergency Medicine* 7 (3), 93–99. Viitattu 15.5.2023. <https://doi.org/10.1016/j.afjem.2017.08.001>.

Feigelman, William, Zohn Rosen, Thomas Joiner, Caroline Silva, ja Anna S. Mueller. 2017. "Examining longer-term effects of parental death in adolescents and young adults: Evidence from the national longitudinal survey of adolescent to adult health." *Death Studies* (41) 3, 133–143. Viitattu 15.5.2023. <https://doi.org/10.1080/07481187.2016.1226990>.

Frisch, Morten, ja Anders Hviid. 2006. "Childhood family correlates of heterosexual and homosexual marriages: A national cohort study of two million Danes." *Archives of Sexual Behaviour* 35, 533–547. Viitattu 15.5.2023. <https://doi.org/10.1007/s10508-006-9062-2>.

Grevenstein, David, Jochen Schweitzer, ja Corina Aguilar-Raab. 2019. "How children and adolescents evaluate their families: Psychometric properties and factor structure of the evaluation of social systems (EVOS) scale". *Journal of Child and Family Studies* 28 (1), 17–29. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1254-6>.

Guldin, Mai-Brit, Jiong Li, Henrik Søndergaard Pedersen, Carsten Obel, Esben Agerbo, Mika Gissler, Sven Cnattingius, Jørn Olsen, ja Mogens Vestergaard. 2015. "Incidence of suicide among

persons who had a parent who died during their childhood: A population-based cohort study.” *JAMA Psychiatry* 72 (12), 1227–1234. Viitattu 15.5.2023.  
<https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2015.2094>.

Hidalgo, Ivette M. 2017. “The effects of children’s spiritual coping after parent, grandparent or sibling death on children’s grief, personal growth and mental health.” Akateeminen väitöskirja. Florida International University. Viitattu 15.5.2023.  
<https://digitalcommons.fiu.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com/jahttpsredir=1jaarticle=4293jacontext=etd>.

Hirooka, Kayo, Hiroki Fukahori, Yumi Akita, ja Miwa Ozawa. 2017. “Posttraumatic growth among Japanese parentally bereaved adolescents: A web-based survey.” *American Journal of Hospice ja Palliative Medicine* 34 (5), 442–448. Viitattu 15.5.2023.  
<https://doi.org/10.1177/1049909115627776>.

Høeg, Beverley Lim, Christoffer Johansen, Jane Christensen, Kristen Frederiksen, Susanne Oksbjerg Dalton, Atle Dyregrov, Per Bøge, Annemarie Dencker, ja Pernille Evold Bidstrup. 2018. “Early parental loss and intimate relationships in adulthood: A nationwide study.” *Developmental Psychology* 54 (5), 963–974. Viitattu 15.5.2023. <https://doi.org/10.1037/dev0000483>.

Hollingshaus, Michael S, ja Ken R. Smith. 2015. “Life and death in the family: Early parental death, parental remarriage, and offspring suicide risk in adulthood.” *Social Science ja Medicine* 131, 181–189. Viitattu 15.5.2023. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.02.008>.

Hsu, Min-Tao, David L. Kahn, ja Chun-Man Huang. 2002. “No more the same: The lives of adolescents in Taiwan who have lost fathers.” *Family ja Community Health* (25) 1, 43–56. Viitattu 15.5.2023. <https://doi.org/10.1097/00003727-200204000-00008>.

Kela. 2022. Taskutilasto 2022.

[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/344345/Taskutilasto\\_2022.pdf?sequence=1jaisAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/344345/Taskutilasto_2022.pdf?sequence=1jaisAllowed=y). Viitattu 15.5.2023.

Kylmä Jari, ja Taru Juvakka. 2007. *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Lundberg, Tina, Ulla Forinder, Mariann Olsson, Carl Johan Fürst, Kristofer Årestedt, ja Anette Alvariza. 2018. “Bereavement stressors and psychosocial well-being of young adults following the loss of a parent – A cross-sectional survey.” *European Journal of Oncology Nursing* 35, 33–38. Viitattu 15.5.2023. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2018.05.004>.

Maier, E. Hailey, ja Margie E. Lachman. 2000. “Consequences of early parental loss and separation for health and well-being in midlife.” *International Journal of Behavioral Development* 24 (2), 183–189. Viitattu 15.5.2023. <https://doi.org/10.1080/016502500383304>.

Masterson, Ann. 2012. "Retrospective reports of the lived school experience of adolescents after the death of a parent." *The Journal of School Nursing* 29 (5), 370–377. Viitattu 15.5.2023.

<https://doi.org/10.1177/1059840512469408>.

Moretti, Marlene, ja Maya Peled. 2004. "Adolescent-parent attachment: Bonds that support healthy development." *Paediatrics ja Child Health* 9 (8), 551–555. Viitattu 15.5.2023.

<https://doi.org/10.1093/pch/9.8.551>.

Niemi, Tarja, Helvi Kyngäs, ja Leena Paasivaara. 2006. Nuoren kokemuksia vanhemman kuolemasta kotihoidossa. *Hoitotiede* 18 (3), 141–150.

Nuorisolaki 1285/2016.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285?search%5Btype%5D=pikajasearch%5Bpika%5D=nuori>. Viitattu 15.5.2023.

Palmer, Michelle, Micah Saviet, ja Jeremy Tourish. 2016. "Understanding and supporting grieving adolescents and young adults." *Pediatric Nursing* 42 (6) 275–281. Viitattu 15.5.2023.

Pham, Steven, Giovanna Porta, Candice Biernesser, Monica Walker Payne, Satish Iyengar, Nadine Melhem, ja David A. Brent. 2018. "The Burden of Bereavement: Early-onset depression and impairment in youths bereaved by sudden parental death in a 7-year prospective study." *American Journal of Psychiatry* 175 (9), 887–896. Viitattu 15.5.2023.

<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17070792>.

Rostila, Mikael, ja Jan M. Saarela. 2011. "Time does not heal all wounds: Mortality following the death of a parent." *Journal of Marriage and Family* 73 (1), 236–249. Viitattu 15.5.2023.

<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00801.x>.

Rostila, Mikael, Lisa Berg, Arzu Arat, Bo Vinnerljung, ja Anders Hjern. 2016. "Parental death in childhood and self-inflicted injuries in young adults – a national cohort study from Sweden." *European Child ja Adolescent Psychiatry* 25 (10), 1103–1111. Viitattu 15.5.2023.

<https://doi.org/10.1007/s00787-016-0833-6>.

Ryan, Richard M, ja John H. Lynch. 1989. "Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood." *Child Development* 60 (2), 340–356. Viitattu 15.5.2023.

Shapiro, Laura J. 2013. "The Loss that lasts a lifetime: The adult's experience of the death of a parent in childhood." Akateeminen väitöskirja, Adelphi University. Viitattu 15.5.2023.

Sinkkonen, Jari. 2018. *Kiintymyssuhteet elämänkaaressa*. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

TENK. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. PDF-julkaisu. [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf). Viitattu 15.5.2023.

Tiikkainen, Lotta-Maija, ja Anna Liisa Aho. 2019. ”Nuoren aikuisen suru vanhemman kuoleman jälkeen.” *Psykologia* 54 (3), 164–177. Viitattu 15.5.2023.

Tilastokeskus. 2023. *Tilastokeskuksen maksuttomat tilastotietokannat. Kuolleet tilaston peruskuolemansyyn (aikasarjaluokitus), iän ja sukupuolen mukaan, 1969–2021*. Viitattu 15.5.2023. [https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin\\_\\_ksyyt/statfin\\_ksyyt\\_pxt\\_11az.px/](https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__ksyyt/statfin_ksyyt_pxt_11az.px/)

United Nations. 2023. Youth. Who Are the Youth? <https://www.un.org/en/global-issues/youth>. Viitattu 15.5.2023.

World Health Organization (WHO a). 2024. Adolescent health. [https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1). Viitattu 19.6.2024.

World Health Organization (WHO b). 2024. Adolescent health. Adolescent health in the South-East Asia Region. <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>. Viitattu 19.6.2024.

Wilcox, Holly C, Satoko J. Kuramoto, Paul Lichtenstein, Niklas Långström, David A. Brent, ja Bo Runeson. 2010. “Psychiatric morbidity, violent crime, and suicide among children and adolescents exposed to parental death.” *Journal of the American Academy of Child ja Adolescent Psychiatry* 49 (5), 514–523. Viitattu 15.5.2023. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2010.01.020>.