

Kohtukuolema

Olemme todella pahoillamme menetyksestäsi. Kohtukuoleman osuessa omalle kohdalla, on kyseessä painajainen, josta ei herääkään. Se voi järkyttää ihmisen koko maailmaa, jokaista solua myöten. Oman rakkaan lapsen menetys aiheuttaa syvää ja joka paikkaan tunkeutuvaa kokonaisvaltaista kipua, usein niin henkisesti kuin fyysisestikin. Menetyksen kokenut voikin usein tunnistaa, että tämän maailman sanat eivät riitä kuvamaan kokemuksen kauheutta ja järkyttävyyttä.

Kohtukuolema on odottamaton ja traumaattinen tapahtuma, jossa on korkea riski traumatisoitumiselle.

Kohtukuoleman kokenut joutuu synnyttämään tietäen, että syliin tulee vastoin maailmanjärjestystä kuollut lapsi. Lapsi, joka on korvaamaton ja jota tulee ikävöimään loppuelämän ajan. Tukea tarvitaan usein sekä läheisiltä että ammattilaisilta. Kohtukuolemassa lapsen menetyksen kokemusta ja siitä selviytymistä ymmärretään nyt paremmin kuin vuosia sitten. Silti kohtukuolema on edelleen yhteiskunnassa ja keskusteluissa tabu.

Paljon tarvitaan vielä tietoa ja ymmärrystä kokemuksen kokonaisvaltaisuudesta ja sen vaikutuksesta menetyksen kokeneen koko elämään. Niin yhteiskunnan kuin ympäröivien ihmisten tuki näin valtavan koettelemuksen äärellä vaihtelee suuresti. Tästä syystä toiveemme on, että voimme auttaa tiedon lisäämisessä, jotta sinä voisit saada kokemuksen kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisesta sekä läheisesi voivat saada lisää ymmärrystä menetyksen kokemuksen piirteistä ja tuen merkityksestä.

Kohtukuolema on suhteellisen harvinainen, sillä noin 150 raskautta vuodessa päättyy kohtukuolemaan. Siksikin lähipiiristä voi olla vaikeaa saada vertaistukea juuri kohtukuoleman kokemukselle. Menetyksen akuutissa vaiheessa, jossa kohtukuoleman kokeneella voi olla pakokauhun tunnetta siitä, että tätä tuskaako koko loppuelämän kannan mukaan, on tuen tarve ja toivon ylläpito ovat äärimmäisen tärkeitä.

Vaikka nyt ei voisikaan nähdä surun valtamerestä sitä toivon ja helpotuksen rantaa, niin lupaamme, että sellainen on olemassa.

Sellainen on olemassa. Sinne pääseminen voi viedä pitkään aikaa, mutta tämä helpottaa joskus. Menetys on niin valtaisa, että kaikenlaiset tunteet ja reaktiot ovat normaaleita. Oma surua ja voimakkaita reaktioita ei tarvitse peitellä tai vähätellä.

Varsinkin alkuun suru voi tuntua todella brutaalilta ja kaiken allensa hukuttavalta. Ensimmäiset viikot ovat usein vaikeimpia, eikä oikotietä helpotukseen ole tässä asiassa. Menetyksen käsittelyä ei ole tarpeen aloittaa heti menetyksen jälkeen, vaan kohtukuoleman kokenut saa luvan kanssa keskittyä vain tähän hetkeen. Vaikka hätä tulevasta voi olla suuri, ei heti menetyksen jälkeen tarvitse nähdä elämää kovin pitkälle. Sen aika tulee hieman myöhemmin. Tärkeintä heti menetyksen jälkeen on, että keskittyy arjen rutiineihin ja omiin tarpeisiin. Antaa itselle luvan levätä ja palautua, sekä muistaa syödä edes jotain, vaikka ruokahalua ei olisi.

Kohtukuolemassa raskaus ehtii edetä pitkille raskausviikoille. Menetyksen voimakkuuteen vaikuttaa muun muassa luotu kiintymyssuhde lapseen sekä merkitys, joka raskaudelle ja lapselle on rakentunut. Vaikka kiintymyssuhde voi olla vahva jo varhaisista raskausviikoista alkaen, vahvistaa konkreettiset asiat, kuten lapsen liikkeiden tunteminen vanhempien ja lapsen välistä suhdetta. Lapsi on jo kasvanut ja kehittynyt pieneksi vauvaksi, teidän lapseksi.

Puhuttaessa raskaudenaikaisista menetyksistä ovat menetykset tasa-arvoisia. Mutta on tärkeää samaan hengenvetoon sanoittaa sitä, että kohtukuolemalla on sellaisia erityispiirteitä, joiden vuoksi kohtukuoleman rinnastaminen esimerkiksi keskenmenoksi tuntuu usein ohittavalta ja loukkaavalta.

Kohtuuttomassa ja fyysisesti ja psyykkisesti kivuliaassa tilanteessa hautajaisten järjestäminen jää vanhempien vastuulle. Suruista suurimman keskellä on kipeää pohtia hautajaisten järjestelemistä, kun nimijuhla tai kastetilaisuus muuttuvatkin hautajaisiksi. Hautajaisten järjestämiseen voi pyytää apua hautaustoimistoista. Ja mikäli perheellä on taloudellisia haasteita, voi apua saada seurakunnalta myös toimeentulotuen muodossa.

Kohtukuoleman menetyksen kokemukseen vaikuttaa lisäksi myös oma historia ja sen hetkinen elämäntilanne. Joskus elämäntilanteet ja niihin liittyvät asiat voivat kasautua menetyksen kokemuksen päälle ja joskus voi tunnistaa useiden kriisien vievän voimia samanaikaisesti. Tässä on tärkeä sanoittaa, että useinkaan mikään ei vedä vertoja oman lapsen menetyksen kokemukselle. Merkityksellistä on tunnistaa, että menetys ei koskaan tapahdu irrallisena asiana muusta elämästä.

Suuret menetykset aiheuttavat yleensä suurta surua.

Suru ei kuitenkaan ole itsenäinen tunne, vaan siihen liittyy monia muita tunteita, vaikka se on jo itsessään valtavan raskas kannettavaksi. Erilaiset tunteet surun lisäksi, kuten kateus, viha, pelko, avuttomuus, syyllisyys ja häpeä ovat todella normaaleja tunteita. Monesti myös kiitollisuus, helpotus ja ilo ovat osa arkea, vaikka niiden tunteminen saattaa aiheuttaa ristiriitaisia tunteita. Jokaisella on niihin kuitenkin oikeus ja niidenkin tunteiden kannattaa antaa olla, koska keho tarvitsee myös pieniä taukoja jaksakseen prosessoida valtavaa menetystä.

Moni voi kokea valtavaa yksinäisyyden tunnetta, vaikka ympärillä olisi ihmisiä, jotka haluavat auttaa. Tätä tunnetta ja sen syytä voi olla vaikea tavoittaa. Useimmiten kohtukuolemassa lapsensa menettäneet saavat ymmärrystä oman lapsen menetyksen kokemukseen. Siltikin lapsen menettäminen raskaudenaikana sisältää äänioikeudettomuuden ilmiötä. Tähän liittyy muun muassa se, että menetyksen kokonaisvaltaisuutta ja se vaikutusta menetyksen kokeneeseen ja hänen koko maailmaansa ei täysin ymmärretä ja tunnisteta.

Menetystä ei voi ratkaista, eikä suru tule valmiiksi.

Kukaan tai mikään ei koskaan voi korvata juuri tätä lasta. Ikävä jää ikuiseksi ajaksi, vaikka se vuosien saatossa löytää oman paikkansa menetyksen kokeneen elämässä. Yhteiskunnassamme ei aina tunnisteta kohtukuoleman jälkeistä tuen tarpeen syvyyttä ja pituutta. Tukea tarvitaan vielä useita kuukausia menetyksen jälkeen. Tähän kaikkeen voi liittyä kokemusta siitä, ettei tule ymmärretyksi ja tuetuksi. Tämä voi näyttäytyä myös yksinäisyyden kokemuksena.

Se ihminen, joka oli ennen menetystä, tuntuu olevan poissa ja jäljellä on vain kasa sirpaleita. Oma identiteetti saattaa olla menetyksen jälkeen täysin hukassa ja nämä vaikutukset identiteettitasoon saakka tekevät menetyksestä syvästi henkilökohtaisen. Tämä voi myös vaikuttaa yksinäisyyden kokemukseen. Monilla itsetunto kärsii menetyksen myötä ja luotto omaan kehoon ja koko maailmaan saa kolhuja. Näiden kolhujen korjaaminen on kuitenkin vielä ajan kuluessa mahdollista.

Monille lapsi on toivottu ja ajatus siitä, että elämää pitää jatkaa ilman omaa lasta on kohtuuton. Vaikka lapsi ei enää fyysisesti olekaan täällä, jatkuu suhde menetettyyn lapseen muistosuhteena. Kiintymyssuhteen vaaliminen tunnistetaan tänä päivänä jo tärkeäksi osaksi suruprosessia ja me haluamme kannustaa luomaan omia tapoja ylläpitää kiintymystä omaan lapseen. Lasta ei ole tarpeen unohtaa, eikä näin voisi ikinä käydäkään.

*Vaikka elämä hiljalleen jatkuu, on menetetty lapsi
aina tärkeä osa menettäneen elämäntarinaa.*

Joskus kun kohtukuolemasta on kulunut jo hieman aikaa, on mahdollista löytää merkitystä menetyksen jälkeiseltä selviytymisen polulta. Menetyksestä itsestään ei tarvitse löytää merkitystä. Lapsen menettäminen on aina hirveä tragedia. Kuitenkin menetyksen myötä voi esimerkiksi tutustua ihmisiin, keihin ei olisi tutustunut ilman menetystä tai kirkastaa omia arvoja ja elää enemmän omien arvojen mukaista elämää. Ajan myötä on mahdollista löytää menetyksestä myös näitä puolia ja löytää ne keinot, joilla pystyy elämään hyvää elämää, jossa menetetty lapsi tai lapset ovat itselle sopivalla tavalla mukana.

Polku on kivinen, mutta siitä on mahdollista selvitä. Selviämisellä tarkoitamme sitä, että päästään taas kiinni arkeen ja voidaan elää hyvää ja täyttävää elämää. Lapsesta ei selvitä, vaan selvitään siitä menetyksen aiheuttamasta traumaattisesta vaikutuksesta omaan elämään. Se pahin puristus ja tuska loppuu joskus.

Menetyksen kanssa opitaan elämään ja kohtukuolemassa kuollut lapsi on ikuisesti osa menetyksen kokeneen elämää ja tarinaa.

Vaikka kokemus tuntuu välillä todella yksinäiseltä, kohtukuoleman kokeneita on muitakin. Moni on kulkenut saman polun ja elää tällä hetkellä elämää, jossa haikeus ja ikävä valtaa välillä mielen, mutta ympäröivään elämään kuuluu myös paljon kauneutta ja onnea.

Olemme pahoillamme siitä, mitä olet joutunut käymään läpi ja minkälainen polku on vielä edessä. Me kuitenkin uskomme, että sinäkin selviät tästä! Me selviämme yhdessä ♥

Tukenasi,

Heidi & Marjo ♥


LUMANELA