

Läheiselle

Otamme osaa menetykseesi! Oli lapsensa menettänyt ystäväsi, lapsesi, hänen kumppaninsa tai joku muu läheinen ihminen, myös sinä olet kokenut menetyksen. On mahdollista, että olit ehtinyt jo suunnitella tulevaa, jossa sinä ja tämä pieni lapsi olisitte viettäneet aikaa yhdessä. On ymmärrettävää, että tämä menetys on koskettanut myös sinua.

Lapsen menetyksen lisäksi on raskasta nähdä, miten lapsensa menettänyt vanhempi - sinulle tärkeä ihminen - voi huonosti. Halu auttaa ja poistaa tuska voi olla houkutteleva. Tätä tuskaa ei kuitenkaan pysty poistamaan, mutta sinä pystyt kyllä osaltasi auttaa kantamaan sitä, jolloin menettänyt vanhempi ei joudu kantamaan taakkaa yksin.

Läheisen rooli ei ole helppo, mutta toivottavasti muutaman vinkin avulla voimme antaa muutamia keinoja siihen. Ensin on tärkeää ymmärtää, mitä lapsensa menettänyt vanhempi on oikeastaan menettänyt. Kokonaistilanteen ymmärtämisen jälkeen on helpompaa tarjota keinoja olon helpottamiseksi. Muistathan kuitenkin samalla kuunnella omaa vointiasi. Mahdollisuuksien mukaan olisi myös hyvä, jos sinä saat jutella jonkun kanssa siitä, miltä menetys sinusta tuntuu.

Miksi raskaudenaikainen menetys aiheuttaa monille ison reaktion?

Raskaudenaikainen menetys on valtava menetys sitä läpi käyvälle perheelle. Menetys koskettaa kokonaisvaltaisesti sen kokijaa. Kyse ei ole pelkästään raskauden menetyksestä, vaan vanhemmat menettävät haaveilemansa lapsen ja kaiken, mitä siihen liittyy. Haave sisältää paljon suunnitelmia tulevaisuudesta, jotka ovat pyyhitty menetyksen myötä pois.

Positiivisen raskaustestin tekemisen jälkeen moni mieltää lapsen merkitykselliseksi yksilöksi, joka on jo kiinteä osa perhettä. Kiintymyssuhde on ehtinyt muodostunut jo vahvaksi. Elämää ja valintoja mietitään vauvan tarpeiden näkökulmasta. Tämän takia erilaiset kehotukset ja kannustukset mennä kotiin tekemään uutta lasta tuntuvat monien mielestä loukkaavilta ja vähätteleviltä, koska ne viestivät, että tämä lapsi ei ollut merkityksellinen ja on helposti korvattavissa uudella.

Lapsen myötä menetetään usein myös paljon muita asioita. Menetys vaikuttaa ihmiseen lähes jokaisella elämän osa-alueella. Se voi vaikuttaa suhteeseen omaan kehoon, itseluottamukseen ja itsetuntoon, sekä kokemukseen omasta pystyvyydestä ja kyvykkyydestä. Moni kuvaa elämää ennen menetystä ja elämää menetyksen jälkeen, koska se on niin iso ja elämää mullistava tapahtuma, jonka jälkeen suhde itseen ja maailmaan usein muuttuu.

Läheisten rooli tukijoina

Suru on tunneperäinen reaktio vaikka surun syy on järkipерäinen. Moni menettänyt kokee, että heti menetyksen jälkeen läheiset ovat tärkeänä tukena ensimmäisistä viikoista selviytymisessä. On kuitenkin tunnistettu, että tuen saanti saattaa hiipua ensimmäisten viikkojen jälkeen. Tutkimusten perusteella menetykseen liittyvä suru usein kestää monia kuukausia tai jopa vuosia, joten lapsensa menettäneet vanhemmat tarvitsevat usein tukea vielä pitkään ensimmäisten viikkojen jälkeen.

Menetyksen kokeneen voi olla vaikea tunnistaa ja ilmaista toiveitaan ja tarpeitaan. On luonnollista, että kokee suurta tarvetta muiden tuelle ja läheisyydelle, mutta samaan aikaan voi tuntua, että kuormittuu valtavasti muiden ihmisten läsnäolosta ja tarvitsee paljon omaa tilaa. Läheinen saattaa kokea menetyksen kokeneen palautteet torjuvana, vaikka tarkoitus on hyvä. Me suosittelemme sinnikkyyttä. Vaikka menetyksen kokenut torjuisi avun tarjouksesi, kokeile sinnikkäästi vähän ajan päästä uudelleen.

Läheisen rooli ei aina ole helppo. Menetyksen kokenut on sensitiivisessä tilassa ja helposti pahoittaa mielensä hyvää tarkoittavista kommentteista. Läheisen voi olla vaikea tietää mitä uskaltaa sanoa ja mitä ei. Usein riittää, että kuuntelee. Menetyksen kokeneella on usein kova tarve puhua menetyksestään, joten läheisen rooliksi voi riittää vain kuuntelu ja myötäily. Käymme läpi muutamia lauseita, joita menetyksen kokenut todennäköisesti ei halua kuulla. Annamme myös muutaman vinkin, joita voit näiden lauseiden sijasta sanoa.



Älä sano:

“Onneksi kyse oli melko varhaisilla viikoilla tapahtuneesta menetyksestä,
eikä raskaus ehtinyt jatkua pidemmälle”

Sano mieluummin:

“Vaikka raskaus ei ehtinytkään jatkua pitkälle,
on menetys silti suuri ja on ymmärrettävää, että suret menetystä”



Älä sano:

“Olet vielä nuori, ehdit saada monta lasta”

(Iästä ei kannata puhua ellei menettänyt itse ota aihetta esiin,
se harvoin helpottaa menetyksen kokeneen oloa)

Sano mieluummin

“Olen pahoillani menetyksestäsi”



Älä sano:

“Onneksi et ehtinyt tutustua vielä lapseesi. Menetys olisi varmasti satuttanut enemmän, jos lapsesi olisi kuollut syntymän jälkeen”

Sano mieluummin

“Olit haaveillut lapsesta jo kauan eli hän oli varmasti ehtinyt muodostua sinulle jo tärkeäksi”



Älä sano:

“Onneksi sinulla on jo yksi elävä lapsi”

Sano mieluummin:

“Sure tätä menetettyä lasta niin kauan kuin koet tarpeelliseksi. Ymmärrän, että menetys on valtava, vaikka olisikin jo elossa olevia lapsia. Kukaan ei voi korvata tätä menetettyä lasta.”

Minkälaisilla konkreettisilla toimilla voi tukea lapsensa raskauden aikana menettänyttä?

Olemme listanneet muutamia konkreettisia toimia, joilla voit osoittaa tukesi menetyksen kokeneelle ja mahdollisesti helpottaa hänen arkea.

- ♡ Jos lapselle on annettu nimi, puhu hänestä tällä nimellä.
- ♡ Tarjoudu auttamaan jossain kotiaskareissa esimerkiksi tuomalla ruokaa tai siivoamalla.
- ♡ Tarjoudu auttamaan asioiden hoidossa esimerkiksi tukemalla sairausloman jatkamista, jos menettänyt ei koe olevansa vielä työkykyinen.
- ♡ Tarjoudu kuuntelemaan, kuuntelemaan ja kuuntelemaan.
- ♡ Tarjoudu antamaan menettäneelle jotain muuta ajateltavaa, esimerkiksi viemällä hänet harrastamaan jotain

Tukenasi,

Heidi & Heikki


LUMANELA