

Myöhäinen keskenmeno

Olemme todella pahoillamme menetyksestäsi. Myöhäinen keskenmeno on oikea menetys ja on täysin ymmärrettävää, että menetyksen jälkeen olo tuntuu rikkinäiseltä ja tyhjältä. Jokainen tunteesi, ajatuksesi ja kehon tuntemuksesi on täysin oikea ja oikeutettu tässä hetkessä.

Tiedämme miten raskas tämä polku voi olla. Haluamme, että myös sinä, menetyksen kokenut, sekä kaikki läheisesi saisivat siitä ymmärrystä. Omaa 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 menetyksen 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.

Jokainen raskaudenaikainen menetys on erilainen eikä niihin liittyvää surua ole syytä verrata keskenään. Jokainen myös suree omalla tavallaan ja surun voimakkuuteen vaikuttaa niin monet tekijät, että pelkät raskausviikot eivät kerro menetyksen suuruudesta. Usein ajatellaan, että juuri raskausviikot vaikuttavat surun kokemukseen tai syvyyteen, mutta siihen liittyy paljon enemmän. Merkitys, joka raskaudelle ja lapselle on rakentunut, kiintymyssuhde menetettyyn lapseen sekä monet muut asiat vaikuttavat suuresti surun kokemukseen. Jokaiseen menetystyyppiin liittyy kuitenkin omat erityispiirteensä, joiden takia jokainen menetystyyppi on potentiaalisesti traumaattinen.

Myöhäinen keskenmeno on valtava järkytys ja odottamaton tapahtuma, johon ei pysty valmistautumaan.

Monille myöhäinen keskenmeno on traumaattinen kriisi. Myöhäisissä keskenmenoissa moni on ehtinyt jo hengähtää ja uskoo pahimman vaiheen olevan jo takana. 12 viikon rajapyykki on ohitettu ja moni uskaltaa alkaa tosissaan suunnittelemaan tulevaa ja kertoa raskautestaan muille. Lapsi on jo näillä raskausviikoilla tunnistettavan näköinen ja häneltä pystyy erottamaan raajat selkeästi. Myöhäisen keskenmenon kokeneet kokevat herkästi vähättelyä muiden taholta, koska suhdetta lapseen ei vielä tunnisteta. Myöhäisessä keskenmenossa vanhemmat joutuvat päättämään miten haluaa lapsen haudattavan.

Menetyksiin itsessään liittyy paljon omia erityispiirteitä. Niin liittyy myös jokaisen aiempi sekä sen hetkinen elämäntilanne. Menetyksissä on hyvä huomioda, minkälaisista lähtökohdista kukakin lähtee. Menetys ei ole koskaan irrallinen muusta elämästä. Aiempi historia ja kokemukset lapsuudesta lähtien vaikuttavat. Toisilla on ollut helppo ja mutkaton polku raskaaksi ja toisilla saattaa olla taustalla pitkää lapsettomuutta tai haasteita kumppanin löytämisessä. Osalla menetys on ensimmäinen, osalla voi olla taustalla useita menetyksiä. Jotkut menettävät ensimmäisen lapsensa ja osalla saattaa olla ennestään jo elävä lapsi tai lapsia. Ensimmäisen lapsen menetyksessä läsnä voi olla monta kriisiä, koska samalla surraan primääristä lapsettomuuden kokemusta. Molemmissa tapauksissa suru voi olla valtava, koska juuri tämä lapsi oli jo rakas ja hän on voinut muodostua jo omaksi yksilöksi. Erilaisia elämäntilanteita ei ole tarkoitus vertailla, vaan havainnollistaa, että menetys itsessään satuttaa, mutta elämäntilanne taustalla vaikuttaa osaltaan kokonaisuuteen.

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. On tavallista, että myöhäisen keskenmenon kokenut kokee surun lisäksi muun muassa kateutta, vihaa, pelkoa, avuttomuutta, syyllisyyttä ja häpeää. 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. Se voi liittyä äänioikeudettomuuteen, koska raskaudenaikaisen menetyksen kokemusta ei sosiaalisesti tunnusteta oikeaksi menetykseksi. Yhteiskunta on luonut normeja ja sääntöjä suremiseen. Raskaudenaikaisista menetyksestä nämä puuttuu. Muiden voi olla vaikea ymmärtää, miten kokonaisvaltaisesti menetys koskettaa ja kuinka se voi vaikuttaa lähes jokaiseen elämän osa-alueeseen. Myöhäisen keskenmenon kokeneet voivat herkästi saada osakseen vähättelyä. Ulkopuolisten silmissä menetys ei välttämättä ole vielä todellinen, iso menetys, jota se kuitenkin lapsensa menettäneen näkökulmasta ehdottomasti on. Tämän takia monet tahtomattaan lohduttaessaan loukkaavat menetyksen kokenutta.

Oma identiteetti saattaa olla menetyksen jälkeen täysin hukassa ja nämä vaikutukset identiteettitasoon saakka tekevät menetyksestä syvästi henkilökohtaisen.

Tämä voi myös vaikuttaa yksinäisyyden kokemukseen. Se ihminen, joka oli ennen menetystä, tuntuu olevan poissa ja jäljellä on vain kasa sirpaleita. 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 menetyksestä 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. Vaikka kokemus tuntuu välillä todella yksinäiseltä, myöhäisen keskenmenon kokeneita on paljon. 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 & Marko ♥


LUMANELA