

Lääketieteellisistä syistä tehty raskaudenkeskeytys

Olemme todella pahoillamme menetyksestäsi. Jokainen raskaudenaikainen menetys on oikea menetys ja on täysin ymmärrettävää, että menetyksen jälkeen olo tuntuu rikkiäiseltä ja tyhjältä. Menetyksen suuruus tai surun oikeutus ei riipu menetykseen johtanesta syystä. Jokainen tunteesi, ajatuksesi ja kehon tuntemuksesi on täysin oikea ja oikeutettu tässä hetkessä.

Tiedämme miten raskas tämä polku voi olla. Haluamme, että myös sinä, raskaudenkeskeytyksen 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 menetys on erilainen eikä niihin liittyvää surua ole syytä verrata keskenään. Jokainen suree omalla tavallaan ja surun voimakkuuteen vaikuttaa monet tekijät. Usein ajatellaan, että pelkät raskausviikot vaikuttavat surun kokemukseen tai syvyyteen, mutta siihen liittyy paljon enemmän. Raskausviikot eivät itsessään määritä menetykseen liittyvää surua raskaudenkeskeytyksen kokemuksessa. Suuremmassa roolissa on merkitys, joka raskaudelle ja lapselle on rakentunut, kiintymyssuhde menetettyyn lapseen sekä monet muut asiat ovat niitä, jotka vaikuttavat suuresti surun kokemukseen. Jokaiseen menetystyyppiin liittyy kuitenkin omat erityispiirteensä, joiden takia jokainen menetystyyppi on potentiaalisesti traumaattinen.

Lääketieteellisistä syistä tehdyissä raskaudenkeskeytyksissä keskeytyksen syyt liittyvät joko odottavan äidin tai sikiön terveydentilaan. Valtaosa lääketieteellisistä syistä tehdyistä raskaudenkeskeytyksistä tehdään sikiön terveydentilan takia. Tilanteissa, joissa raskaudenkeskeytyksen syy liittyy vatsassa kasvavan lapsen terveydentilaan, voidaan käyttää myös seuraavia termejä: geneettinen raskaudenkeskeytys, sikiöperusteinen raskaudenkeskeytys, raskaudenkeskeytys sikiöpoikkeavuuden vuoksi tai raskaudenkeskeytys sikiövaurion takia. Myös muista syistä tehty raskaudenkeskeytykset voivat olla todella vaikeita ja moniulotteisia kokemuksia. Päätös keskeytyksestä on äärimmäisen raskas vanhemmille.

Vaikka tilanne olisi selkeä, on kohtuutonta joutua päättämään oman lapsen elämän jatkumisesta ja kantaa tätä taakkaa harteillaan loppuelämän ajan. Tämän lisäksi vanhemmat joutuvat käymään läpi fyysisesti raskaan keskeytys tapahtuman sekä miettimään lapsen hautaamiseen liittyviä asioita.

Menetyksiin itsessään liittyy paljon omia erityispiirteitä. Niin liittyy myös jokaisen aiempi sekä sen hetkinen elämäntilanne.

Menetyksissä on hyvä huomioida, 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 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 raskaudenkeskeytyksen kokenut kokee surun lisäksi muun muassa kateutta, vihaa, pelkoa, avuttomuutta, syyllisyyttä ja häpeää. Monesti myös kiittolaisuus, 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. Tämän takia monet tahtomattaan lohduttaessaan loukkaavat menetyksen kokenutta. Raskaudenkeskeytyksiin liittyy myös erityispiirteitä, kuten päätöksenteko, joka on äärimmäisen painava taakka kantaa. Ne, jotka eivät vastaavaa päätöstä ole ikinä joutuneet tekemää, eivät välttämättä täysin ymmärrä, miten raskasta tätä päätöstä on kantaa.

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 tunnustetaan 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, lääketieteellisistä syistä tehdyn raskaudenkeskeytyksen 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