

Vastasyntyneen menetys

Otamme syvästi osaa ja olemme todella pahoillamme menetyksestäsi. Oman lapsen menettäminen on monen mielestä suurin mahdollinen suru. Se on painajainen, josta ei herää. Se järkyttää ihmisen koko maailmaa, jokaista solua myöten.

Oman rakkaan lapsen menetys aiheuttaa syvää ja joka paikkaan tunkeutuvaa kokonaisvaltaista kipua, niin henkisesti kuin fyysisestikin. Menetyksen kokenut voikin usein tunnistaa, että tämän maailman sanat eivät riitä kuvamaan kokemuksen kauheutta ja järkyttävyyttä. Vastasyntyneen menettäminen on odottamaton ja traumaattinen tapahtuma, jossa on korkea riski traumatisoitumiselle ja vaikeille surureaktiolle.

Vastasyntyneen menetys voi kohdata perheitä hyvin erilaisista lähtökohdista. Joskus jo raskausaikana vanhemmat saavat tietää vakavista kehityshäiriöistä tai rakenne- tai kromosomipoikkeamasta, joiden vuoksi lapsen eliniän odotetaan olevan lyhyt. Toisinaan menetys tapahtuu synnytyksen aikana tai pian sen jälkeen, esimerkiksi synnytyskomplikaatioiden, infektioiden, keskosuuden tai synnynnäisten sairauksien vuoksi. Joissain tapauksissa lapsi näyttää kehittyvän normaalisti, mutta menehtyy kuukausien iässä äkillisesti, kuten kätkytkuoleman seurauksena, jolle ei löydy selvää syytä. Tämä kaikki tekee vastasyntyneen menetyksestä erityisen vaikean ja arvaamattoman kokemuksen.

Vaikka olisi saanut tietää sairaudesta ja tullut tutuksi menetyksen pelon kanssa, järkkyy koko maailma, kun lapsi kuolee.

Vaikka menetykseen olisi jotenkin valmistautunut, niin sen tunneskaala ja vaikutukset omaan elämään ovat syvyydeltään ja laajuudeltaan sellaisia, mihin on mahdoton valmistautua. Se usein pysäyttää kaiken, vaikka menetykseen olisikin valmistautunut.

Tilanteessa, jossa kaikki on mennyt tähän asti hyvin tai melko hyvin ja todennäköisyydet menetykseen ovat jo minimaalisen pienet, menetys tulee kuin salama kirkkaalta taivaalta ja vaikutukset ovat sen mukaiset. Kaikki on viitannut siihen, että saa lapsen syliinsä ja lapseen on satsannut jo niin paljon tekoja ja rakkautta. Kun lapsi menetetään, putoaa usein kaikelta pohja.

Lapsi on vanhemmilleen korvaamaton, osa omaa sydäntä ja häntä tulee ikävöimään loppuelämän ajan. Tukea tarvitaan usein sekä läheisiltä että ammattilaisilta. Moni kokee keskustelun ja menetyksestä puhumisen tärkeänä suruprosessin kannalta. Kyseessä on elämän kokoinen menetys.

*Yhteinen aika jää aivan liian lyhyeksi ja
muistoja ehtii kertyä aivan liian vähän.*

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.

Vastasyntyneen kuolemat ovat Suomessa harvinaisia ja niitä tapahtuu vuosittain reilu 30. Menetyksen harvinaisuuden takia lähipiiristä voi olla vaikeaa saada vertaistukea juuri tälle kokemukselle. Menetyksen akuutissa vaiheessa, jossa lapsensa menettäneellä voi olla pakokauhun tunnetta siitä, että "tätä tuskaako koko loppuelämä kannetaan mukana", on tuen tarve ja toivon ylläpito äärimmäisen tärkeitä. Vaikka pian menetyksen jälkeen ei voisikaan nähdä surun valtamerestä toivon ja helpotuksen rantaa, niin lupaamme, että sellainen on olemassa. Sinne pääseminen voi viedä pitkän ajan, mutta tämä helpottaa joskus. Suru ja ikävä eivät poistu ikinä, mutta pahin tuska helpottaa ja elämä saa muitakin värejä kuin kivun ja kaipauksen eri sävyt.

*Menetyks on niin valtava, että kaikenlaiset
tunteet ja reaktiot ovat normaaleja.*

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 lapsensa menettänyt 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, sen verran kuin on mahdollista tässä hetkessä. Antaa itselle luvan levätä ja palautua, sekä muistaa syödä edes jotain, vaikka ruokahalua ei olisi.

Puhuttaessa raskaudenaikaisista menetyksistä ovat menetykset tasa-arvoisia. On kuitenkin tärkeää samaan hengenvetoon sanoittaa sitä, että vastasyntyneen lapsen menettämiseen liittyy sellaisia erityispiirteitä, joiden vuoksi sen rinnastaminen esimerkiksi keskenmenoksi tuntuu usein ohittavalta ja loukkaavalta.

Kun kyseessä on vastasyntyneen menetys, ehtii raskaus jatkua pitkille raskausviikoille, monesti ihan täysiaikaiseksi saakka. 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 lapskesenne.*

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. Mikäli perheellä on taloudellisia haasteita, voi apua saada kunnan sosiaalitoimelta myös toimeentulotuen muodossa.

Menetyksen kokemukseen vaikuttaa lisäksi myös jokaisen 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 menetyksen 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, katkeruus, 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 vastasyntyneen lapsensa menettäneet saavat ymmärrystä oman lapsen menetyksen kokemukseen. Siltikin lapsen menettäminen pian raskauden päätyttyä sisältää äänioikeudettomuuden ilmiötä. Muut eivät välttämättä tunnista sitä sidettä, joka lapsen ja vanhemman välillä on ehtinyt syntyä eikä niitä kaikkia toiveita ja odotuksia, joita yhteiseen tulevaisuuteen on liitetty. Ymmärrys menetyksen kokonaisvaltaisuudesta ja sen vaikutuksista menetyksen kokeneeseen ja hänen koko maailmaansa on vielä osin puutteellista.

*Monia asioita elämässä voi ratkaista, mutta menetystä ei voi,
eikä suru tule suremalla 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 vastasyntyneen lapsen menettäneiden 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.

Joskus kun lapsen 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. Sen aika on kuitenkin vasta, kun aikaa on kulunut riittävästi.

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

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. Se vauva, jonka ehti tuntea aivan liian vähän aikaa, on ikuisesti osa menetyksen kokeneen elämää ja tarinaa.

Vaikka kokemus tuntuu välillä todella yksinäiseltä, on vastasyntyneen lapsen menettäneitä kokeneita 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 ja Marjo

Heidi & Marjo


LUMANELA