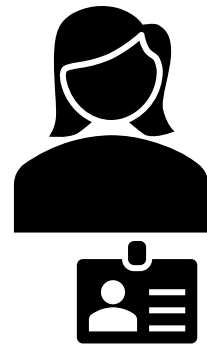
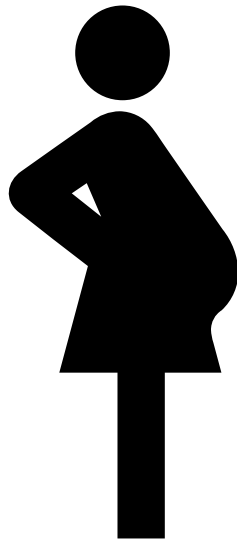


Kuinka olet voinut ja jaksanut?



Kuinka kohdata lapsensa menettänyt äiti seuraavan raskauden aikana

-Opas neuvolan terveydenhoitajille

Hyvä terveydenhoitaja,

Kädessäsi on opas, jonka tarkoituksena on auttaa äitiysneuvolan terveydenhoitajia kohtaamaan ja tukemaan paremmin äitejä, jotka ovat menettäneet lapsen ja tulleet tämän jälkeen uudelleen raskaaksi.

Tämä opas on syntynyt opinnäytetyönä. Oppaan yhteistyökumppanina on toiminut Käpy Lapsikuolemaperheet ry.

Opasta varten on haastateltu äitejä, jotka ovat menettäneet lapsen ja synnyttäneet tämän jälkeen elävän lapsen. Haastatellut äidit on löydetty Käpy ry:n kautta.

Opas on koottu aiemmin tutkitun aiheen tiimoilta ja se on rakennettu siten, että

lihavoidut tekstit ovat terveydenhoitajille tarkoitettuja ohjeita

alapuolella olevat tekstit ovat perusteluja ohjeelle

lainaukset (kirjoitettu kursivilla) ovat äideiltä, jotka ovat menettäneet lapsen

pinkit reunukset ovat äitien tärkeiksi kokemia asioita

pinkit tummennetut laatikot ovat oppaan tekijän korostamia lainauksia teoreettisesta viitekehystä.

Kohdatessa lapsensa menettäneitä äitejä, on tärkeä muistaa, että uuteen raskauteen liittyy tavallista enemmän pelkoja ja huolia, koska edellisen lapsen kuoleman myötä perheen perusturvallisuudentunne on poissa.

Lisäksi on tärkeä huomioida, että surukäsitys on muuttunut viime vuosina. Aiemmin surua kuvattiin prosessina, jossa on erilaisia vaiheita. Kuitenkin tämä voi antaa surusta liian yksipuolisen kuvan ja surija saattaa kokea surevansa väärin. Sen vuoksi olisi parempi puhua lyhyen ja pitkän välin surureaktioista. Surututkimuksen uutena havaintona on, ettei sureminen tarkoita kiintymyssuhteen katkeamista. Sen sijaan, ihmissuhde vaihtuu muistosuhteeksi. Suru ei ole sairaus tai häiriötila, josta tulisi selvitä. Surulle tulee antaa aikaa ja tilaa. Vanhemmille tulisi tarjota moniammatillista tukea, vaikka he eivät olisi olleet aluksi tuesta kiinnostuneita.

Tekijä:

Jennika Koistinen

Terveydenhoitaja AMK

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Kaikki surevat tarvitsevat myötätuntoisia kohtaamisia ammattilaisilta, joissa heidän menetykseensä suhtaudutaan kunnioittavasti. Kaikki surevat eivät tarvitse lääketieteellistä hoitoa eikä raskaskaan menetys aina johda klinisiin häiriötiloihin. Riskinä kuitenkin on, ettei sureva saa apua ja tukea. Ammattilaisten tarjoamalla tuella on suuri merkitys surevan hyvinvoinnille lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. (Surevan kohtaaminen.)

Äitien menettämisen pelko tulee ottaa todesta ja heidän tulee saada tukea ja ymmärrystä.

Aiemman raskauden psyykkiset traumakokemukset aktivoituvat raskauden aikana, joten raskaana oleva tarvitsee paljon henkistä tukea. Ammattilaisten tulisi ottaa asia puheeksi ja keskusteluun tulisi varata runsaasti aikaa.

”Se oli sitä paniikkia aamusta iltaan ja se menetyksen pelko oli niin karsea ja se oli kokoaan läsnä ja iholla. – Se et ei oo mitään kokemusta siitä, et asiat voi päättyä onnellisesti.”

”Ja varsinkin kun tuli ne keskenmenot, ni miten tässä luottais, et asiat voi mennä hyvin.”

Kuolleen lapsen raskausaika ja lapsen kuolema tulee huomioida ja kuollutta lasta muistella myös uuden raskauden aikana.

Surun käsittelyssä menetyksestä halutaan puhua ja muistot tuovat lohtua.

”Molemmat terveydenhoitajat kunnioittavasti puhui kuolleesta lapsesta nimellä ja uskalsi puhua ja kysyä.”

”Ei sitä pidäkään missään vaiheessa unohtaa ja jättää pois laskuista, et se kuollut lapsi kuitenkin on osa sitä perhettä ja sitä ihmistä ja sitä äitiä koko lopun elämän.”

Äitiyttä tulee tukea sekä huomioida kuollut lapsi tasavertaisena perheenjäsenenä.

Ajan kuluessa surevan elämään tulee uusia asioita, mutta ihmissuhde ei katkea menehtyneeseen läheiseen.

”Mä nään et se kokonainen ja ehjä äitiys on sitä, että koko se mun äitiyden historia ja kaikkien mun lasten äitiys kuuluu siihen.”

”Jossain vaiheessa siinä siihen uuteen lapseen alkaa tulla sitä kiintymystä, ni sitten, että saa ihan yhtäläillä olla senkin lapsen äiti ja ilman, että se sulkee pois sitä kuolleen lapsen äitiyttä. Ne molemmat lapset on yhtä tärkeitä ja arvokkaita ja rakkaita sille äidille.”

Keskusteluapua tulee saada useasti ja tuen tulisi liittyä tunteiden ja surun käsittelyyn sekä arjessa tukemiseen.

Tuen saaminen vaikuttaa surun kokemiseen sekä surusta selviytymiseen. Neuvolasta voidaan ohjata perhettä myös muun avun piiriin kuten neuvolapsykologin, perheneuvolan työntekijän tai synnytyspelkoihin erikoistuneiden työntekijöiden luokse.

”Kyllähän sitä surua vielä siinäkin käsitteli ja pelkoja erityisesti, et kyllä se läsnäolo ja kuunteleminen oli ihan tosi tärkeitä. Ja se, et otti tosissaan eikä vähätellyt.”

”Terveystenhoitaja voi kysyä, miten sen surutyön kanssa on mennyt.”

”Sen (keskusteluavun tarjoamisen) pitäis olla automaatio.”

Äidit toivovat pysyvää hoitosudetta sekä tiivistä seurantaa!

Terveystenhoitajalta toivotaan tietoa erilaisista raskausajan komplikaatioista. Äidit toivovat pidempiä vastaanottoaikoja, konkreettisia tukitoimia, lastenhoitoapua sekä tukitoimia vanhempien jaksamisen seuraamiseksi. Työntekijän tulisi pysyä samana, jotta perheelle syntyy luottamus ja vaikeatkin asiat uskalletaan jakaa. Vastaanotolla tulisi olla kiireetön tunnelma ja avoin ilmapiiri, jotta se rohkaisisi perheitä puhumaan myös vaikeista asioista ja tunteista.

”Se tietää kaiken niin se on tosi mukava, ei tarvii joka kerta selittää erikseen ja sen kanssa pystyy tosi avoimesti puhumaan kaikesta.”

”Meille sattuu sellainen neuvolahoitaja joka oli tosi ihana, super lämmin tyyppi, aina sai soittoa, jos oli paniikki ja hätä, aina sai mennä kuuntelemaan sykkeet.”

”Sydänäännet oli tosi tärkeitä.”

”Neuvola ja äitiyspoliklinikka ihan sellaisen pelon kurissa pitämiseen, että ne on tavallaan niitä jotka todistaa sen, että sillä tulevalla lapsella on kaikki hyvin siellä mahassa ja näyttää mulle tavallaan faktaa siitä, ettei sillä oo mitään hätää.”

Äidit toivovat useita käyntejä äitiyspoliklinikalla sekä synnytys sairaalassa.

Äidit toivovat ultraäänitutkimusta aina ahdistuksen iskiessä sekä myös lääkärin perehtymistä raskauden erityispiirteisiin. Äidit toivovat yhtenäisiä ohjeita kaikilta häntä hoitavilta tahoilta. Seurantakäynnit ja tutkimukset tulee järjestää yksilöllisesti äidin toiveiden mukaisesti, jotta äitien ahdistus syntymättömästä lapsesta helpottaa.

”Mulle oli tärkeitä ne ultrat, et konkreettisesti näki sen et se elää.”

”Se et lääkäri katso ultralaitteella, se oli ainoa mihin pystyi hetkeksi luottaa.”

”Se oli sellainen, et sai aina hetkeksi sen rauhan.”

Lapsen kuoleman kokeneiden äitien kokonaisvaltainen tukeminen tulisi nähdä laadukkaana ja inhimillisenä hoitona ja sen lisäksi merkityksellisenä ennaltaehkäisevänä työnä, jolla on pitkäkestoisia vaikutuksia sekä äidin, syntyvän lapsen sekä koko perheen elämään.

(Aho & Kunnari 2018)

Suremisen tapojen erot voivat aiheuttaa ristiriitoja vanhempien välillä.

Äidit käsittelevät usein surua keskustelemalla ja näyttämällä tunteitansa. Miehet puolestaan ovat usein aktiivisia ulkomaailmaan ja käsittelevät surua tekemällä.

KÄPY-Lapsikuolemaperheet ry tarjoaa vertaistukea suruun.

KÄPY ry:n järjestämissä vertaistukiryhmissä on mahdollisuus tavata muita perheitä, jotka ovat kokeneet lapsen kuoleman. Keskeinen osa toimintaa on se, että ryhmään osallistuu myös heitä, joiden lapsen kuolemasta on kulunut jo pidempi aika. Vertaistukea on tarjolla verkossa Facebookin suljetussa keskusteluryhmässä. Vertaistukea voi etsiä myös Vertaisvirtaa – mobiilisovelluksessa, josta voi löytää vertaistukea samankaltaisen menetyksen kokeneilta vertaisehdokkailta.

”Se oli kyllä paras, kun sai sen vertaisen siihen. Se että se puhuu ihan kuin sun omalla suulla. Se oli niinku pelastus.”

Monelle surevalle vertaistuki on tehokas apu ja osa kokee sen kaikista tärkeimmäksi avuksi ja tueksi.

Moni kokee, että vain saman kokenut voi kunnolla ymmärtää, miltä surevasta tuntuu. Ammatilaiset voivat surevan luvalla antaa surevan yhteistiedot vertaistukijärjestölle yhteydenottoa varten, koska surevalle ei tähän ole välttämättä itsellä voimavaroja.

”Mulle on niin iso kynnyks soittaa mihinkään ja sanoa, että mä tarttis apua. Se on helpompaa, et joku muu tekee sen.”

Tuen saaminen vaikuttaa surun kokemiseen sekä surusta selviytymiseen.

Tukea voidaan saada lähiverkostolta, vertaistuesta sekä ammattihenkilöstöltä. Surusta selviytymisen ennuste on hyvä, mikäli henkilön omat selviytymisresurssit ovat hyvät ja hänellä on saatavilla sosiaalista tukea. Sosiaalinen tuki on yksi tehokkaimmista keinoista edistää surusta selviytymistä. Sosiaalinen tuki ei nopeuta surun kestoa tai tee suruprosessista helppoa tai edes helpompaa, vaikka se auttaisi jaksamaan surussa.

Aina lapsensa menettäneillä vanhemmilla ei ole voimavaroja hakea tukea itselleen. Tällöin ammattilaisten aktiivisuus on tärkeää.

Tukea voi saada seuraavista paikoista:

- **Käpy** (vertaistukiryhmät, tukihenkilö, vertaislomat)
- **Psykiatriset palvelut** (lähete terveyskeskuslääkäriltä tai työterveyshuollosta)
- Sairasloma (terveyskeskuslääkäriltä tai työterveyshuollosta)
- Työterveyspsykologi (lähete työterveyslääkäriltä)
- Opiskelu- ja kouluterveydenhuolto (sairasloma, ohjaus psykiatriin palveluihin)
- Suomen Mielenterveysseura ry (valtakunnallinen kriisipuhelin, kriisikeskukset, vertaistukiryhmät, verkkopalvelut)
- Seurakunta (sairaalapastori, oman seurakunnan diakoniatyöntekijä tai pappi, palveleva puhelin, vertaistukiryhmät)
- Oman alueen kriisipäivystys
- Sairaala (hoitanut lääkäri ja hoitaja sekä sairaalapastori ja sosiaaliryöntekijä)
- Kela ja sosiaalitoimisto (taloudellinen tuki, palvelutarvearvio sekä kotipalvelu)

Lähteet:

- Aho, A-L. & Kunnari, L. (2018). Tukea lapsen kuoleman jälkeiseen raskauteen. *Terveystieteellinen aikakauslehti* 2. 40–41.
- Aho, A-L., Kaunonen, M. & Manninen, S. (2017). Vanhempien parisuhteeseensa toivoma tuki lapsen kuoleman jälkeen. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti vol. 54 no. 2*, 121-133.
- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. (2015). *Terveystieteellisen osaamisen* (2. uud. p.). Helsinki: Edita.
- Hotus. (2018.) *Äkillisesti kuolleen henkilön läheisten tukeminen*. Saatavilla 31.5.2019 <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2018/11/killisesti-kuolleen-henkilon-laheisten-tukeminen.pdf>
- Itkonen, J. (2017). Miten tunnistaa erityisessä tuen tarpeessa olevat surevat? Lapsen menettäminen ja suru. *Duodecim vol 133. no. 22 s. 2110-2115*. Saatavilla 9.2.2020 <https://www-terveysportti-fi.anna.diak.fi/xmedia/duo/duo14018.pdf>
- Itkonen, J. (2018). *Kun vauvaonni vaihtuu kuoleman suruun. Narratiivinen tutkimus kohtukuolemasta, lapsen kuoleman aiheuttamasta surusta ja selviytymisprosessista sekä kirkon tuesta*. Helsingin yliopisto. Teologian tiedekunta. Väitöskirja. Saatavilla 17.4.2019 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/241216/KUNVAUVA.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Klemetti R. & Hakulinen-Viitanen T. (2013). *Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan* Opas 29/2013. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 2.3.2019 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL_OPA2013_029_verkko.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Kokemuskouluttajat (2016). *Lapsensa menettäneen perheen tukeminen neuvolassa*. Saatavilla 2.3.2019 <https://kapy.fi/wp-content/uploads/2016/10/Lapsensa-menett%C3%A4neen-perheen-tukeminen-neuvolassa.pdf>
- Käpy. (2020). *Vertaistukea verkossa*. Saatavilla 25.1.2020 <https://kapy.fi/surevalle/vertaistukea-verkossa/>
- Käpy. *Tietoa KÄPY ry:stä*. Saatavilla 2.3.2019 <https://kapy.fi/kapy-ry/>
- Käpy. *Vertaistukiryhmät*. Saatavilla 2.3.2019 <https://kapy.fi/surevalle/kapy-ryn-vertaistuki/vertaistukiryhmat/>)
- Laitinen, M. (2018). Miten terveydenhoitaja voi auttaa suuren surun keskellä? *Terveystieteellinen aikakauslehti* 7, 21–23. Surevan kohtaaminen. *Avun kanavia*. Saatavilla 29.5.2019 <https://www.surevankohtaaminen.fi/avun-kanavia/>
- Surevan kohtaaminen. *Mistä sureva saa vertaistukea?* Saatavilla 31.5.2019 <https://www.surevankohtaaminen.fi/vertaistuki/>
- Surevan kohtaaminen. *Mitä suru on?* Saatavilla 31.5.2019 <https://www.surevankohtaaminen.fi/suru/#suru>