

KESKENMENOSTA SELVIYTYMINEN JA NAISEN SPIRITUALITEETTI

Heikki Heinonen
Käytännöllisen teologian pro gradu -tutkielma
Tammikuu 2018

HELSINGIN YLIOPISTO – HELSINGFORS UNIVERSITET		
Tiedekunta/Osasto – Fakultet/Sektion Teologinen tiedekunta		Laitos – Institution Käytännöllisen teologian osasto
Tekijä – Författare Heikki Heinonen		
Työn nimi – Arbetets titel Keskenmenosta selviytyminen ja naisen spiritualiteetti		
Oppiaine – Läroämne Käytännöllinen teologia		
Työn laji – Arbetets art Pro gradu -tutkielma	Aika – Datum Tammikuu 2018	Sivumäärä – Sidoantal 70
Tiivistelmä – Referat <p>Tutkimuksessa tarkastellaan naisten selviytymistä keskenmenosta sekä toisaalta selviytymisen ja naisen spiritualiteetin kytkeytymistä toisiinsa. Spiritualiteettia lähestytään tässä yhteydessä kontekstin, identiteetin ja uskonnollisuuden näkökulmista.</p> <p>Tutkimuksen aineisto kerättiin kahdeksan naisen julkisista blogikirjoituksista. Aineisto analysoitiin teoriaohjaavalla sisällönanalyysilla.</p> <p>Selviytymistä tarkastellaan Lazaruksen ja Folkmanin teorian pohjalta selvittäen, minkälaisia selviytymiskeinoja naiset käyttävät ja minkälaisia ovat heidän selviytymisvoimavaransa.</p> <p>Keskenmenon ajankohdalla todetaan olevan merkitystä selviytymisen kannalta. Muita merkityksellisiä tekijöitä ovat aiempien lasten puuttuminen, psykiatrinen sairaushistoria sekä aiemmat tai päällekkäiset suuret menetykset ja kriisit. Keskenmenosta selviytyminen on monien kohdalla vuosia kestävä prosessi, jonka aikana naiset käyvät läpi monenlaisia tunteita. Näistä aineistossa nousee erityisesti esiin pelon merkitys. Pelkoja ilmenee varsinkin seuraavissa raskauksissa, joiden aikana keskenmenon kokeneet naiset usein tarvitsevatkin lisätukea. Kuoleman konkretisoiminen keskenmenon jälkeen osoittautuu myös tärkeäksi. Tämä korostaa konkreettisten jäähyväisten merkitystä aina, kun niihin on mahdollisuus. Varsinkin alkuraskaudessa tarvitaan kuitenkin usein muutakin konkretisoimista. Myöhäisissä keskenmenoissa taas on tärkeää sikiön hautaaminen vanhempien toivomalla tavalla. Ammattilaisten antaman henkisen tuen merkitys korostuu heti keskenmenon tapahduttua, mutta usein siitä on hyötyä myöhemminkin.</p> <p>Selviytymisen ja spiritualiteetin välistä suhdetta tarkastellaan Ganzevoortin mukaisesti. Hänen teoriaansa sopien naisten selviytyminen keskenmenosta ja heidän uskonnollisuutensa vaikuttavat prosessinomaisesti toinen toisiinsa. Samanlainen vaikutus todetaan selviytymisen ja kontekstin sekä selviytymisen ja identiteetin välillä.</p> <p>Naiset kaipaavat itselleen rinnalla kulkijaa, joka useimmiten on oma puoliso. Myös perheen aiemmat lapset ja uusi raskaus helpottavat selviytymistä. Naiset korostavat ystäviltä saadun tuen merkitystä. Samalla heidän ystäväpiirissään tapahtuu kuitenkin muutoksia. Vertaistuen merkitys on monien selviytymiselle keskeistä.</p> <p>Keskenmenon vaikutukset naisten identiteettiin ovat sekä myönteisiä että kielteisiä. Entistä tärkeämmiltä tuntuvat läheisten kanssa vietetty aika ja tavallinen arki.</p> <p>Naisten uskonnollisuus saattaa syventyä tai pysyä ennallaan, mutta myös etääntymistä ja uskonkriisiin joutumista esiintyy. Erityisen selkeänä tulee tutkimuksessa esiin naisten usko kuolemanjälkeiseen elämään. Tähän liittyy kiinteästi toivo jälleennäkemisestä.</p> <p>Selviytymisprosessin kannalta merkityksellistä on myös se, että naiset kirjoittavat usein kuolleesta lapsestaan joko enkelinä tai enkelivauvana.</p>		
Avainsanat – Nyckelord Keskenmeno, selviytyminen, spiritualiteetti, uskonnollisuus		
Säilytyspaikka – Förvaringställe Helsingin yliopiston kirjasto, Keskustakampuksen kirjasto, Teologia		
Muita tietoja		

Sisällysluettelo

1 Johdanto	1
2 Teoreettinen viitekehys ja avainkäsitteet	3
2.1 Uskonnollisuus ja spiritualiteetti	3
2.2 Suru	5
2.3 Selviytyminen	6
2.4 Aiemmat tutkimukset	9
3 Tutkimuksen toteutus	13
3.1 Tutkimustehtävä	13
3.2 Tutkimuksen aineisto	13
3.3 Aineiston analyysi	15
3.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettiset kysymykset	17
4 Keskenmenosta selviytyminen	20
4.1 Keskenmenosta selviytymiseen vaikuttavia tekijöitä	20
4.1.1 Keskenmenon ajankohta	20
4.1.2 Olen jo äiti	21
4.1.3 Vaiettu asia	21
4.2 Suru ja selviytyminen	22
4.2.1 Tunteet vaihtelevat	22
4.2.2 Pelko	23
4.2.3 Suru ja uupumus	24
4.2.4 Toipuminen	25
4.2.5 Suru mukana koko loppuelämän ajan	26
4.3 Merkityksen etsiminen	27
4.3.1 Miksi?	27
4.3.2 Syy ja syyllisyys	28
4.3.3 Elämän ja Jumalan oikeudenmukaisuus	29
4.4 Kuoleman konkretisoiminen	30
4.4.1 Syntymän jälkeen	30
4.4.2 Hautajaiset	31
4.4.3 Muistona lapsesta	33
4.4.4 Blogi selviytymiskeinona	34
4.5 Ammattilaisilta saatu tuki	35
4.5.1 Henkinen tuki	35
4.5.2 Pappi tukena	36
4.5.3 Hoitajilta ja lääkäreiltä saatu tuki	37
5 Spiritualiteetti	40
5.1 Konteksti	40
5.1.1 Rinnalla kulkija	40
5.1.2 Parisuhde	40
5.1.3 Lapset	41
5.1.4 Sukulaiset	42
5.1.5 Ystävät	44
5.1.6 Vertaistuki	45
5.1.7 Muu konteksti	46
5.2 Identiteetti	48
5.2.1 Identiteetti ennen keskenmenoa	48
5.2.2 Identiteetin muuttuminen	50
5.3 Uskonnollisuus	54
5.3.1 Aiempi uskonnollisuus	54
5.3.2 Uskonnollisuuden muuttuminen	55
5.3.3 Rukoileminen	58
5.3.4 Suhde seurakuntaan	60

5.3.5 Jälleennäkemisen toivo	61
6 Pohdinta ja johtopäätökset	65
Lähde- ja kirjallisuusluettelo	71
Lähteet	71
Kirjallisuus	71
Liitteet	76

1 Johdanto

Raskauksista jopa 10–15 % päättyy keskenmenoon. Keskenmenolla Suomessa tarkoitetaan raskauden keskeytymistä ennen 22. raskausviikon päättymistä. Suomessa syntyi 55759 lasta vuonna 2015. Voidaankin arvioida, että maassamme tapahtuu vuosittain lähes 10000 keskenmenoja. Joka kymmenes keskenmenon kokenut nainen kärsii toistuvista keskenmenoista. Tällöin nainen on kokenut vähintään kolme keskenmenoja. Keskenmenojen ajankohta vaihtelee, mutta suurin osa niistä tapahtuu kahdeksan ensimmäisen raskausviikon aikana.¹

Keskenmenon vaikutus naisen elämään voi vaihdella paljonkin. Erityisesti keskiraskauden keskenmenot saattavat merkitä hänelle samaa kuin täysiaikaisen lapsen menettäminen. Keskenmenoon liittyvä suru voidaan rinnastaa minkä tahansa muun suuren menetyksen aiheuttamaan suruun. Erilaiseksi surun tekee se, että useinkaan ei ole menetetty ainakaan ulkopuolisten silmissä mitään konkreettista.²

Keskenmeno on yhä edelleen usein vaiettu asia. Monet naiset jättävät kertomatta varsinkin alkuraskauden keskenmenoistaan. Päätöksen taustalla saattaa osin olla käsitys oman menetyksen pienuudesta verrattuna muihin menetyksiin. Vaikenemisen seurauksena moni nainen jää kuitenkin vaille kaipaamansa sosiaalista tukea.³

Keskenmenosta selviytymistä ja varsinkaan sen suhdetta naisen spiritualiteettiin ei juurikaan ole aiemmin tutkittu Suomessa. Muualla on tehty joitain tutkimuksia, joissa on selvitetty keskenmenosta toipumista sekä keskenmenoja seuraavaa surua. Erikseen on myös tutkittu uskonnollisuuden merkitystä keskenmenon jälkeisessä surussa. Sen sijaan kansainvälisissä tutkimuksissa ei ole selvitetty keskenmenosta selviytymisen vaikutusta naisen spiritualiteettiin.⁴

Olen aiemmin työskennellyt pitkään neuvolalääkärinä ja psykoterapeuttina. Olen työssäni kohdannut lukuisia keskenmenon kokeneita naisia. Monet heistä tulivat alkuraskauden keskenmenon jälkeen vastaanotolleni lähinnä saadakseen tietää, että ovat fyysisesti toipuneet keskenmenosta normaalisti. Tämän lisäksi heitä kiinnosti usein erityisesti se, kuinka nopeasti on mahdollista yrittää uutta raskautta. Joidenkin kohdalla aiemmin koettu keskenmeno on kuitenkin saattanut vastaanotollani paljastua yhdeksi keskeiseksi taustasyyksi ahdistukselle, masennukselle tai parisuhdeongelmille.

¹ Perinataalitalasto 2015; Ulander et al. 2002, 165.

² Brier 2008, 451; Väisänen 2000, 1511; Ulander et al. 2002, 167.

³ Brier 2008, 451; Pulkkinen 2016, 203.

⁴ Brier 2008, 451–464; Cowchock et al. 2009, 485–497; Mann et al. 2008, 274–279.

Tämän tutkimuksen avulla saadusta tiedosta voi olla apua niin sielunhoidossa kuin terveydenhuollossa keskenmenon kokeneita naisia kohtaaville. Tieto voi auttaa tukemaan heitä niin hengellisessä kuin henkisessä kriisissä. Samalla tutkimus tuo keskenmenon kokeneiden naisten äänen entistä voimakkaammin esiin. Tämä puolestaan auttaa sekä naisia että heidän lähipiiriään.

2 Teoreettinen viitekehys ja avainkäsitteet

2.1 Uskonnollisuus ja spiritualiteetti

Tässä luvussa esittelen aluksi tutkimukseni kannalta keskeisiin avainkäsitteisiin liittyviä aiempia tutkimuksia ja määritelmiä. Näiden pohjalta kuvaan, miten tässä tutkimuksessa itse määrittelen uskonnollisuuden ja spiritualiteetin sekä näiden keskinäisen suhteen. Tämän jälkeen määrittelen vastaavalla tavalla surun ja selviytymisen. Tässä yhteydessä kuvaan myös tarkemmin käyttämäni teoreettista viitekehystä. Luvun lopuksi esittelen aiempaa omaan aiheeseeni läheisemmin liittyvää tutkimusta.

Tarkastelen seuraavassa ensimmäiseksi haastavana pidettyä uskonnollisuuden ja spiritualiteetin määrittelyä. Lähes yksimielisiä tutkijat ovat ainoastaan siitä, että molemmat määritelmät ovat luonteeltaan moniulotteisia. Apulaisprofessori Doug Omanin mukaan kummallekaan ei ole löydettävissä yhtä ainoaa määritelmää, jota voisi käyttää joka yhteydessä. Hänen mukaansa uskonnon ja spiritualiteetin määritelmät tulisi enemmänkin ymmärtää jonkinlaisina prototyyppeinä, joihin on mahdollista yhdistellä useampia erilaisia ominaisuuksia kerralla. Näiden ominaisuuksien yhdistelmä ja samalla käytetty määritelmä voisi tällöin vaihdella kulloisenkin aineiston, aiheen ja kontekstin mukaan.⁵

Paljon keskustelua ovat herättäneet paitsi uskonnollisuuden ja spiritualiteetin määritelmät, niin myös näiden kahden keskinäinen suhde. Varsinkin aiemmin, mutta osin vielä nykyäänkin, spiritualiteetti on nähty osana uskontoa. Silti viime aikoina yhä useammin spiritualiteettia on alettu pitää kokoavana käsitteenä, jonka alle uskonnollisuus asettuu joko kokonaan tai osittain.⁶

Uskonnollisuuteen liitetään yleensä suhde Jumalaan tai muuhun korkeimpaan voimaan. Käytännön tasolla uskonnollisuus näkyy erilaisina uskonnollisina käytänteinä. Uskonnollisuus voi tulla näkyviin arkisissa toiminnoissa eletyn uskonnollisuuden muodossa. Käytännöllisen teologian professori Ruard Ganzevoortin mukaan uskonnollisuus näkyy kolmella eri tasolla: kokemuksissa, tulkintoina ja käyttäytymisenä. Hän näkee uskonnollisuuden jatkuvasti muutoksessa olevana prosessina, minkä vuoksi sen määrittely on vaikeaa.⁷

Käytännöllisen teologian professori Paavo Kettunen käyttää spiritualiteettia hengellisen elämän synonyyminä. Spiritualiteetti on hänen mukaansa eksistentiaalista, koko olemassaoloamme jäsentävää ja hahmottavaa. Siinä on kyse ennen kaikkea suhteessa

⁵ Oman 2013, 24–25, 33.

⁶ Oman 2013, 42; Saarelainen 2017a 21–22; Saarelainen 2017b, 252–254; Stifoss-Hansen 1999, 25–27.

⁷ Ganzevoort 1998, 264; Saarelainen 2017a, 21.

olemisesta. Tämä suhde syntyy niin Jumalaan, muihin ihmisiin kuin ihmiseen itseensäkin. Systemaattisen teologian professori Antti Raunio mukaan luterilainen spiritualiteetti on luonteeltaan hyvin kokonaisvaltaista. Siihen sisältyy elämä Jumalan yhteydessä, suhde lähimmäisiin, mutta myös ihminen itse kokonaan.⁸

Uskonnon sosiologian professori Nancy Ammerman tutki 95 osallistujan aineistolla, mitä ihmiset jokapäiväisessä elämässään tarkoittavat spirituaaliteetilla. Tutkittavat yhdistivät spiritualiteetin uskonnolliseen traditioon, etiikkaan, Jumalaan, toimintaan, mysteeriiin, merkitykseen, uskoon, yhteyteen, rituaaliin, kunnioitukseen ja omaan ainutlaatuisuuteensa. Vastausten perusteella muodostettiin laajempia ryhmiä kuvaamaan sitä, mitä kaikkea tutkittavat spiritualiteetilla tarkoittavat. Teistisessä ryhmässä spiritualiteetti yhdistyi kiinteästi vastaajan jumalasuhteeseen. Ekstrateistisessä ryhmässä spiritualiteetti yhdistettiin omaan sisimpään, sosiaalisiin kontakteihin, luontoon, taiteisiin tai filosofiaan. Eettisessä spiritualiteetissa painottuivat puolestaan arkipäivän myötätunto ja sen synnyttämät teot.⁹

Euroopan palliatiivisen hoidon yhdistyksen (EAPC) mukaan spiritualiteetti on ihmiselämän dynaaminen ulottuvuus, joka liittyy siihen, miten ihminen kokee, etsii ja ilmaisee merkitystä ja transendenssia. Tähän ulottuvuuteen liittyy sekä yksilöllisiä että yhteisöllisiä lähtökohtia. Se ilmenee suhteessa aikaan, itseen, muihin, luontoon ja pyhään. Spiritualiteetti jaetaan kolmeen pääluokkaan. Eksistentiaalisiin kysymyksiin kuuluvat esimerkiksi identiteetti, merkitys, kärsimys ja kuolema. Arvopohjaisiin näkökulmiin ja asenteisiin kuuluvat jokaiselle ihmiselle kaikkein tärkeimmät asiat kuten suhde itseen, perheeseen, ystäviin, työhön tai elämään itseensä. Uskonnollisiin näkökulmiin ja perusteisiin liittyvät usko ja uskomukset, uskonnolliset käytänteet ja suhde Jumalaan.¹⁰

Tässä tutkimuksessa käyttämäni uskonnollisuuden ja spiritualiteetin määritelmät sekä näiden kahden keskinäinen suhde pohjautuvat edellä esittämiini tutkimuksiin ja eri tutkijoiden määritelmiin. Uskonnollisuudella tarkoitan suhdetta Jumalaan ja tähän liittyvää uskoa, joka ilmenee erilaisina käytänteinä kuten rukoilemisena tai osallistumisena seurakunnan toimintaan. Lisäksi uskonnollisuus voi ilmentyä erilaisina tulkintoina esimerkiksi liittyen kuoleman jälkeiseen elämään. Spiritualiteettia puolestaan käytetään tässä yhteydessä laajempaan käsitteeseen, johon liittyy ihmisen suhde kolmeen eri suuntaan: suhde muihin, suhde itseen ja suhde Jumalaan. Suhde muihin on keskeinen osa kontekstia, jolla tässä tutkimuksessa tarkoitetaan ihmisen koko ajan muuttuvia ihmissuhteita, elinympäristöä ja

⁸ Kettunen 2004, 9–11; Raunio 2003, 35–36.

⁹ Ammerman 2013, 260–272.

¹⁰ Nolan et al 2011, 88.

elämän olosuhteita. Suhde itseen nimetään identiteetiksi. Suhde Jumalaan on keskeinen osa uskonnollisuutta, joka menee osin spiritualiteetin kanssa päällekkäin, mutta ymmärretään silti tässä tutkimuksessa pääosin olevan osa spiritualiteettia.

2.2 Suru

Suru alkaa yleensä jonkun menetyksen tai muunlaisen ikävän tapahtuman jälkeen. Siihen liittyy monenlaisia hyvin voimakkaita tunteita. Niiden lisäksi suru vaikuttaa asenteisiin ja käyttäytymiseen. Jokainen suru on ainutlaatuinen. Siihen vaikuttavat surevan persoonallisuus, aiemmin elämässä koetut menetykset, se minkälainen menetys on ollut kyseessä sekä surun aikana saatu tuki tai sen puute.¹¹

Surun ajateltiin aiemmin etenevän vaiheittain. Tähän liittyy käsitys surun päättymisestä ajan kuluessa. Vähitellen 2000-luvulle tultaessa vaiheiden sijasta on alettu korostaa surun dynaamista luonnetta. Samalla on yhä paremmin ymmärretty jokaisen surun ainutlaatuisuutta. Uuden surukäsityksen myötä on alettu ajatella, ettei kuoleman tarvitse merkitä suhteen loppumista. Sen sijaan se muuttaa luonnettaan: aiemmin konkreettinen suhde siirtyy muistojen ja mielikuvien tasolle. Tällainen suhde puolestaan voi jatkua ihmisen koko loppuelämän ajan. Suhde kuitenkin muuttaa koko ajan muotoaan. Aktiivisin surun vaihe kestää suurten menetysten jälkeen joka tapauksessa vuosia.¹²

Filosofian tohtori Mari Pulkkinen tarkasteli uskontotieteen alan väitöskirjassaan läheisen menettämistä ihmisen kokonaisvaltaisena kokemuksena. Tutkimuksen aineisto muodostui 159 surevan ihmisen kirjeistä. Kun surua tarkasteltiin yksilöpsykologisen prosessin sijasta kokemuksena, muuttui koetun menetyksen luonne vastaamaan muita elämän suuria tapahtumia. Se sai uusia merkityksiä ja oli samalla luonteeltaan pysyvä.¹³

Viime aikoina onkin alettu kiinnittää huomiota enemmän myös surun myönteisiin vaikutuksiin. Erityisesti hieman pidemmän ajan kuluttua sureva saattaa huomata itsessään tapahtuneen henkistä kasvua. Tämän kasvun edellytyksenä on yleensä se, että tapahtuneelle on löydetty jokin merkitys. Tällöin surevan identiteetti voi vahvistua. Hänen elämänsä tärkeysjärjestykset voivat muuttua. Läheisten merkitys korostuu ja elämä itsessään tuntuu aiempaa arvokkaammalta. Hengellinen elämä saattaa syventyä tai uudistua.¹⁴

Tässä tutkimuksessa surua pidetään yksilöllisenä ja dynaamisena prosessina, joka voi kestää muotoaan muuttaen koko ihmisen loppuelämän ajan.

¹¹ Poijula 2002, 18.

¹² Erjanti & Paunonen 2004, 13, 26–27; Poijula 2002, 21; Valentine 2008, 175–176; Walter 1999, XIV–XV, 113–114.

¹³ Pulkkinen 2016, 414.

2.3 Selviytyminen

Psykologian professori Richard Lazarus ja integratiivisen lääketieteen professori, psykologi Susan Folkman määrittelevät selviytymisen (coping) jatkuvasti muuttuviksi älyllisiksi tai toiminnallisiksi ponnisteluiksi, joiden avulla käsitellään ja hallitaan sellaisia sisäisiä tai ulkoisia vaatimuksia, jotka kuluttavat tai jopa ylittävät ihmisen voimavarat. Heidän määritelmässään painottuvat enemmän selviytymisen prosessimainen luonne kuin sen lopullinen päämäärä sekä toisaalta kaiken tapahtuminen aina tietyssä erityisessä kontekstissa. Yksilön selviytyminen sisältää lopputuloksesta huolimatta kaiken, mitä ihminen tekee ja sanoo selvitäkseen haasteellisesta tilanteesta. Selviytymisessä ei ole pelkästään kyse tilanteen hallitsemisesta, vaan selviytymiseen kuuluu usein välttelyä, minimoimista, sietämistä ja hyväksymistä. Selviytyäkseen ihminen käyttää erilaisia selviytymiskeinoja, joita hän saattaa vaihdella toisiin selviytymiskeinoin tilanteen muuttuessa.¹⁵

Selviytymiskeinot voidaan jakaa tunne- ja ongelmasuuntautuneisiin keinoihin. Tunnesuuntautuneita selviytymiskeinoja käytetään useammin silloin, kun haastaavaa tilannetta arvioida niin, että sen muuttaminen ei ole mahdollista. Tyypillisiä selviytymiskeinoja voivat tällöin olla välttely tai pakeneminen, vastuun ottaminen itselleen tai sosiaalisen tuen etsiminen. Ihminen voi myös arvioida tilannetta kognitiivisesti uudelleen esimerkiksi hakemalla tapahtuneelle uusia merkityksiä tai pyrkimällä ymmärtämään sitä entistä paremmin. Ongelmasuuntautuneita selviytymiskeinoja käytetään herkemmin silloin, kun arvioidaan haasteita aiheuttavien olosuhteiden olevan muutettavissa. Näiden selviytymiskeinojen tavoitteena on muuttaa ihmisen ja ympäristön välistä suhdetta tai ylipäätään olosuhteita. Muutokseen voidaan pyrkiä vähentämällä omaa osallistumista, ottamalla käyttöön uudenlaisia tapoja käyttäytyä tai hankkimalla tilanteeseen sopivia uusia taitoja. Kun tunnesuuntautuneet selviytymiskeinot ovat luonteeltaan yleisluonteisempia, ovat ongelmasuuntautuneet yleensä aina tilannesidonnaisempia. Joissain tilanteissa molemmantyyppisiä selviytymiskeinoja voi esiintyä myös samanaikaisesti.¹⁶

Selviytymisvoimavarat voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin voimavaroihin. Sisäisiä voimavaroja ovat fyysiset voimavarat, positiiviset uskomukset, ongelmanratkaisutaidot ja sosiaaliset taidot. Positiiviset uskomukset pohjautuvat usein toivon syntymiseen haastavassa tilanteessa. Toivo voi syntyä siitä tunteesta, että pystyy itse kontrolloimaan lopputulosta. Samoin se voi syntyä uskosta johonkin ihmiseen, kuten lääkäriin, tai annetun hoidon tehoon.

¹⁴ Poijula 2002, 62–64.

¹⁵ Lazarus & Folkman 1984, 140–142.

¹⁶ Lazarus & Folkman 1984, 150–154.

Positiiviset uskomukset voivat liittyä myös Jumalaan. Selviytyminen voi puolestaan vaikeutua, jos kontrollin tunne puuttuu tai uskotaan, että kaiken tapahtuneen takana on rankaiseva Jumala. Sosiaalisten taitojen merkitys konkretisoituu kyvyssä ottaa tukea vastaan muilta ihmisiltä tai tehdä tarvittaessa yhteistyötä muiden kanssa. Ulkoisia voimavaroja ovat puolestaan materiaaliset resurssit sekä toisaalta läheisten, ammattilaisten ja vertaisryhmän tarjoama sosiaalinen tuki.¹⁷

Coping voidaan kääntää suomeksi sanoilla elämänhallinta tai selviytyminen. Tässä tutkimuksessa käytetään sanaa selviytyminen Lazaruksen ja Folkmanin edellä määrittelemässä merkityksessä. Tällöin selviytymisellä tarkoitetaan jatkuvasti etenevää prosessia, jolla ei välttämättä ole mitään tiettyä päätepistettä. Selviytyminen ei tällöin myöskään tarkoita uuden tilanteen täydellistä hallitsemista, vaan enemmän pyrkimystä löytää jonkinlainen tasapainotila.

Ganzevoortin mukaan selviytymisen ja uskonnollisuuden suhde pitäisi nähdä kahdensuuntaisena. Lisäksi tarkasteluun pitäisi ottaa samalla kaksi muuta ulottuvuutta eli identiteetti ja konteksti. Ganzevoortin mukaan mitään näistä neljästä ulottuvuudesta ei saa ymmärtää luonteeltaan stabiilina, vaan kaikki tulisi nähdä enemmänkin dynaamisina prosesseina. Nämä ulottuvuudet muuttuvat ja kehittyvät ajan kuluessa. Kaikki neljä prosessia ovat myös vuorovaikutuksessa toinen toisiinsa. Tällöin muutos yhdessä vaikuttaa samalla kaikkiin muihin.¹⁸

Uskonnollisuuden vaikutus selviytymiseen voi näkyä kolmella tasolla. Uskonnolliset kokemukset antavat usein voimaa ja lohtua. Uskonnollisia käsityksiä tapahtuneesta syntyy erityisesti, jos uskonnollinen viitekehys on muutenkin läsnä ihmisen elämässä. Uskonnollinen käyttäytyminen voi monin tavoin helpottaa kriisistä selviytymistä. Yhtenä uskonnollisen käyttäytymisen muotona voidaan pitää uskonnollisia rituaaleja.¹⁹

Erilaisten kriisien yhteydessä ihminen alkaa usein pohtia eksistentiaalisia kysymyksiä. Tämä voi osaltaan selittää sitä, että kriisillä ja siitä selviytymisellä on vaikutusta ihmisen uskonnollisuuteen. Selviytymisen suhdetta uskonnollisuuteen Ganzevoort tarkastelee viidellä eri tasolla. Kriisin aiheuttaneen tapahtuman luonteella ja ajankohdalla ihmisen elämänsäkaressa saattaa olla merkitystä. Myös sillä miten ihminen arvioi tapahtunutta, voi olla vaikutusta hänen uskonnollisuuteensa. Jos tapahtunut arvioidaan ihmiselle itselleen suotuisaksi ja merkitykselliseksi, on seurauksena usein kiittollisuutta ja tunne siitä, että joku

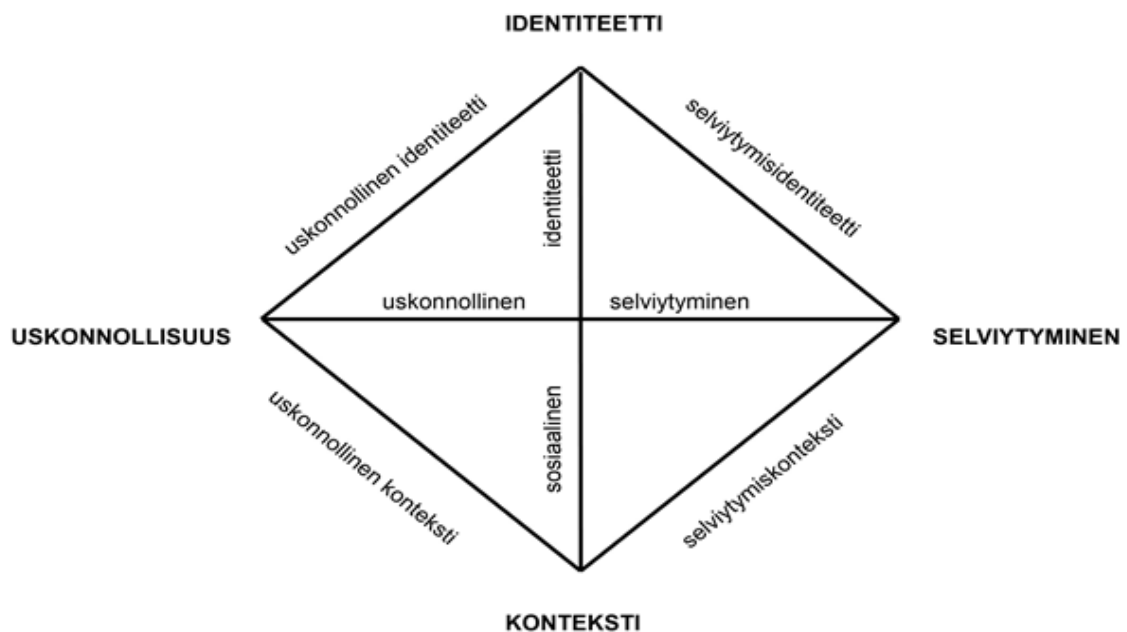
¹⁷ Lazarus & Folkman 1984, 157–164.

¹⁸ Ganzevoort 1998, 260–266.

¹⁹ Ganzevoort 1998, 266–268.

pitää huolta. Ihmisen oma arvio sisäisten ja ulkoisten voimavarojensa riittävydestä tai riittämättömyydestä voi synnyttää uskonnollisia tulkintoja tai vaikuttaa jumalasuhteeseen. Esimerkiksi jos omat voimavarat tuntuvat riittävilä, saattaa tästä olla seurauksena Jumalan läsnäolon tunnetta. Sillä minkälaisia toimintoja ihminen käyttää pyrkiessään selviytymään, on myös merkitystä. Jos ihminen rukoilee ja käy kirkossa, muttei koe saavansa kaipaamansa apua, voi seurauksena olla etääntyminen uskonnosta. Lopuksi Ganzevoort nostaa vielä esiin selviytymisen lopputuloksen merkityksen. Jos ihminen kokee selviytyneensä onnistuneesti, saattaa hän pitää sitä Jumalan lahjana tai merkinä uskon tärkeydestä elämässä. Päinvastaisessa tapauksessa voi taas seurauksena olla uskonnollisen kehityksen ja kokemusten estyminen.²⁰

Tässä tutkimuksessa selviytymisen ja spiritualiteetin kytkeytymistä toisiinsa tarkastellaan Ganzevoortin edellä esittämäni mallin mukaisesti. Uskonnollinen selviytyminen nähdään dynaamisena ja molempiin suuntiin vaikuttavana prosessina. Muina ulottuvuuksina mallissa ovat identiteetti ja konteksti. Kaikki ulottuvuudet vaikuttavat toisiinsa kuvion 1 mukaisesti.



Kuvio 1. Uskonnollisen selviytymisen moniulotteinen malli.²¹

²⁰ Ganzevoort 1998, 269–271.

²¹ Ganzevoort 1998, 266.

2.4 Aiemmat tutkimukset

Aiempaa suomalaista tutkimusta keskenmenosta selviytymisestä on niukasti. Selviytymisen kytkeytymistä naisen spiritualiteettiin ei käytännössä juurikaan ole tutkittu. Sen sijaan vanhempien selviytymistä ja surua oman lapsen menettämisen jälkeen sekä tähän liittyen osin myös heidän spiritualiteettiaan on tutkittu useammistakin eri näkökulmista. Joissain tutkimuksissa lapsensa menettäneiden joukossa saattoi olla joitain keskenmenon tai kohtukuoleman kokeneita. Kansainvälisissä tutkimuksissa on selvitetty keskenmenosta toipumista ja siihen liittyvää surua sekä myös spiritualiteetin vaikutusta keskenmenosta selviytymiseen. Muuallakaan ei kuitenkaan ole tutkittu keskenmenosta selviytymisen vaikutusta naisen spiritualiteettiin.

Teologian tohtori Harri Koskela tutki väitöskirjassaan lapsen menetyksen vaikutusta vanhemman spiritualiteettiin. Aineiston muodostivat 64 vanhemman kirjeet, joissa käsiteltiin eri-ikäisten lasten kuolemia. Kahdeksan lapsista oli kuollut keskenmenon seurauksena. Aineisto analysoitiin Grounded Theory -metodilla aineistolähtöisesti sekä tämän jälkeen narratiivisella analyysillä. Lapsen kuoleman vaikutukset vanhemman spiritualiteettiin olivat kokonaisvaltaisia ja pitkäaikaisia. Menetyks vaikutti sekä vanhempien sosiaalisiin suhteisiin että heidän identiteettiinsä. Hengellinen elämä saattoi joko aktivoitua tai passivoitua. Monissa kirjoituksissa tuli voimakkaasti esiin kristillinen ylösnousemususko. Tähän liittyi myös jälleennäkemisen mahdollisuuden toivo. Selviytymisprosessissa keskeiseksi nousi merkityksen ja tarkoituksen löytäminen lapsen menettämiselle. Vanhempien kertomusten perusteella muodostettiin kuusi tyyppikertomusta. Nämä kertomukset ilmensivät sitä, miten monin tavoin vanhemman jumalasuhte voi muuttua tapahtuneen jälkeen.²²

Terveystieteen tohtori Hilikka Laakso tutki väitöskirjassaan äidin surua sen jälkeen, kun tämä oli menettänyt alle seitsenvuotiaan lapsensa. Aineisto kerättiin ensin kyselylomakkeen avulla 91 äidiltä. Näin saatuja tietoja syvennettiin puolen vuoden kuluttua haastatteleamalla 50 äitiä. Tutkimuksessa persoonallista kasvua esiintyi enemmän nuoremmilla äideillä. Lapsen kuolema saattoi vaikuttaa sekä myönteisesti että kielteisesti niin vanhempien parisuhteeseen kuin suhteisiin muiden läheisten ihmisten kanssa. Vertaistuki osoittautui äideille tärkeäksi. Ammattilaisilta äidit toivoivat riittävästi tietoa, yksilöllistä kohtelua, huolenpitoa ja toivon ylläpitämistä. Suhte uskoon saattoi vahvistua joko hetkellisesti tai pysyvästi, mutta yhtä hyvin pysyä ennallaan tai heikentyä.²³

²² Koskela 2011, 11–13, 151.

²³ Laakso 2000, 8–9, 101.

Lääketieteen tohtori, psykiatri Leena Väisänen tutki väitöskirjassaan perheiden surua ja toipumisprosessia lapsen kuoleman jälkeen. Aineiston muodostivat 22 perheen kertomukset ja tapaaminen yhden ryhmän kanssa. Kuolemista 14 oli perinataalisia eli kyseessä oli joko kohtukuolema tai lapsen menehtyminen ensimmäisen elinviikon aikana. Toipumisprosessi käynnistyi heti kuoleman jälkeen. Varsinkin aluksi kaikissa perheissä esiintyi traumaattista oireilua. Perheen suru ilmeni monimuotoisesti fyysisenä, psyykkisenä, sosiaalisena ja spirituaalisena prosessina. Keskeisin löydös oli se intensiteetti, jolla vanhemmat joutuivat uudelleen prosessoimaan kiintymyssuhdettaan lapseensa voidakseen toipua. Tässä prosessissa monet loivat itselleen kuvan fantomilapsesta tai enkelivauvasta. Väisänen on myöhemmin kirjoittanut saman aineiston pohjalta artikkelin *Kuolleena syntynyt lapsi*.²⁴

Satu Aarvala tutki sosiaalipsykologian pro gradu -tutkimuksessaan sitä, mitä keskenmenot opettivat kokijalleen. Tutkimusaineistona toimivat 33 alkuraskauden keskenmenon kokeneen naisen kirjoitukset Kerttu Lähteenmäen kirjassa *Keskenmeno: yli 40 tarinaa*. Naiset kokivat oppineensa eniten itsestään. He oppivat myös puolison ja perheen merkityksestä sekä arvostamaan näiltä saamaansa tukea. Lisäksi naiset kertoivat tarkastelevansa elämää ylipäätään hieman uudesta näkökulmasta.²⁵

Katri Grönroos tutki käytännöllisen teologian pro gradu -tutkimuksessaan vanhempien kokemia muutoksia ja henkistä kasvua lapsen kuoleman jälkeen. Tutkimusaineiston muodostivat 25 vanhemman kirjeet, jotka analysoitiin narratiivisella tutkimusotteella. Lapsen kuolemalla oli joko myönteisiä tai kielteisiä vaikutuksia vanhempien identiteettiin, ihmissuhteisiin ja jumalasuhteeseen. Lisäksi huomattiin vaikutusten olevan erilaisia lapsen kuolemaa seuraavina vuosina kuin pidemmän ajan kuluttua. Ajan merkitys korostui erityisesti henkisen kasvun kokemuksissa.²⁶

Hanne Keijonen tutki kirkkososiologian pro gradu -tutkimuksessaan lapsensa menettäneiden kokemuksia uskonnollisuudesta. Aineiston muodostivat 12 lapsensa menettäneiden vanhemman haastattelut, jotka analysoitiin teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä. Vanhemmat kokivat uskonnollisuuden henkilökohtaisena, vapauttavana ja elämän läpäisevänä turvana. Siihen liittyi sekä kielteisiä että myönteisiä käsityksiä. Uskonnollisen käyttäytymisen osalta kuvattiin erityisesti rituaaleja, jotka liittyvät lapsen kuoleman läheisyyteen.²⁷

Eeva Telenius tutki hoitotieteen pro gradu -tutkimuksessaan äidin surua ja suruprosessia lapsen kuoleman jälkeen. Tutkimusaineisto koostui seitsemän äidin

²⁴ Väisänen 1996; Väisänen 2000, 1507–1512.

²⁵ Aarvala 2008, 3, 57–61.

²⁶ Grönroos 2013, 1.

kirjoituksista internetin suljetulla keskustelupalstalla viiden vuoden ajan. Tutkimuksessa suru näyttäytyi pitkäkestoisena ja monimuotoisena prosessina. Tämä prosessi jatkui koko viiden seurantavuoden ajan muuttuen vain ajan kuluessa erilaiseksi. Monet äideistä kuvasivat karttamisen kokemuksia, ulkopuolisuuden tunnetta ja sosiaalisen tuen riittämättömyyttä. Äidit kuvasivat myös elämänarvojensa ja tärkeysjärjestyksiensä muuttuneen.²⁸

Pediatrician ja psykiatrian professori Norman Brier on tutkinut keskenmenon jälkeistä surua. Hän kävi sähköisen haun avulla läpi Medline ja Psych Info -tietokannoista aiemmat aiheeseen liittyneet tutkimukset. Kuvaukset keskenmenon jälkeisestä surusta olivat hyvin samankaltaisia kuin muiden merkittävien menetysten jälkeen. Näin ollen keskenmenosta selviytymisen osalta voidaan käyttää muihin menetyksiin liittyvää tutkimustietoa. Keskenmenon kokeneilla uudelleen raskaaksi tuleminen saattoi edesauttaa selviytymistä. Surureaktion taustalla olevista tekijöistä ei tutkimuksen mukaan voitu tehdä kovin paljon johtopäätöksiä. Raskauden kestolla ja sillä, miten paljon raskaus oli ehtinyt konkretisoitua äidin mielessä, saattoi olla jonkin verran vaikutusta. Aiempien lapsien puuttuminen ja psykiatrinen sairaushistoria voivat syventää surua.²⁹

Joshua Mann et al. tutkivat uskonnollisuuden ja spiritualiteetin merkitystä keskenmenoä seuraavassa surussa. Heidän prospektiivinen tutkimuksensa tehtiin 27 keskenmenon kokeneen naisen aineistolla. Surua ja masentuneisuutta vähensivät naisen korkeampi ikä ja säännöllinen osallistuminen uskonnollisiin tilaisuuksiin. Sen sijaan itse arvioidulla uskonnollisuudella, itse arvioidulla spiritualiteetilla tai päivittäisillä spirituaalisilla kokemuksilla ei ollut vaikutusta keskenmenosta selviytymiseen.³⁰

F. Susan Cowchock et al. halusivat tutkimuksessaan selvittää edesauttavatko uskonnolliset käytänteet selviytymistä keskeytyneen raskauden jälkeen. Tutkimuksessa seurattiin 103 naista vähintään vuoden ajan. Positiivisilla uskonnollisilla selviytymiskeinoilla, sisäisellä tai ulkoisella uskonnollisuudella ja kirkollisiin menoihin osallistumisaktiivisuudella ei ollut yhteyttä siihen, miten naiset selvisivät surustaan. Sen sijaan negatiiviset uskonnolliset selviytymiskeinot yhdistyivät voimakkaampaan surureaktioon. Sisäisellä uskonnollisuudella tarkoitettiin esimerkiksi rukoilemista tai Jumalan johdatukseen uskomista. Ulkoisesta uskonnollisuudesta oli kyse, kun ajateltiin uskonnollisuuden tuottavan helpotusta surun ja epäonnen keskellä. Kirkko taas saatettiin tällöin nähdä paikkana, johon mennään ensisijaisesti sosiaalisista syistä sekä saamaan apua jokapäiväisen arjen ongelmien kohtaamiseen.

²⁷ Keijonen 2017, 2.

²⁸ Telenius 2010, 17–18, 30–32, 61–62, 68–69.

²⁹ Brier 2008, 451–461.

Negatiivisia selviytymiskeinoja puolestaan olivat keskenmenon näkeminen Jumalan rankaisuna, kyvyttömyys ymmärtää Jumalan sallimaa kärsimystä tai suuttumus Jumalaa kohtaan tapahtuneen jälkeen.³¹

Ingrid Jean Rowlands ja Christina Lee haastattelivat omassa tutkimuksessaan yhdeksää naista, jotka olivat kokeneet keskenmenon edeltävän kahden vuoden aikana. Temaattisen analyysin avulla he selvittivät naisten saamaa sosiaalista tukea ja terveydenhuollon tarjoamaa tukea keskenmenon jälkeen. Perheeltä, läheisiltä ja ammattilaisilta saatu sosiaalinen tuki osoittautui tutkimuksessa tärkeäksi.³²

³⁰ Mann et al. 2008, 274–278.

³¹ Cowchock et al. 2009, 485–493.

³² Rowlands & Lee 2010, 274.

3 Tutkimuksen toteutus

3.1 Tutkimustehtävä

Tutkimustehtävänäni on selvittää *keskenmenosta selviytymistä ja sen kytkeytymistä naisen spiritualiteettiin*. Tutkin siis ensinnäkin naisten selviytymistä keskenmenostaan. Oletuksenani on, että selviytymisestä on löydettävissä samanlaisia piirteitä kuin muiden suurten menetysten jälkeen. Tämän lisäksi tutkin keskenmenosta selviytymisen vaikutuksia naisen spiritualiteettiin sekä toisaalta naisen spiritualiteetin vaikutusta keskenmenosta selviytymiseen. Löytääkseni vastauksia tutkimustehtävääni muodostin kaksi tutkimuskysymystä:

1. Millä tavoin nainen selviytyy keskenmenostaan?

2. Miten naisen spiritualiteetti ja selviytyminen keskenmenosta kytkeytyvät toisiinsa? Spiritualiteetilla ymmärretään tutkimuksessani ihmisen suhdetta muihin, itseensä ja Jumalaan. Vastausten saamiseksi toiseen tutkimuskysymykseen tarkastelenkin käyttämäni spiritualiteetin määritelmän pohjalta erikseen kontekstin (suhde muihin), identiteetin (suhde itseen) ja uskonnollisuuden (suhde Jumalaan) kytkeytymistä keskenmenosta selviytymiseen.

3.2 Tutkimuksen aineisto

Keskenmeno on naiselle usein traumaattinen kokemus. Samalla se saattaa olla kokemus, josta on vaikea puhua. Näistä syistä päädyin tutkimuksessani kirjalliseen aineistoon.

Vaihtoehtoiksi jäivät tällöin joko lähteä keräämään kirjeaineistoa tai käyttää valmista kirjallista aineistoa.

Kirjeaineistoa onkin käytetty useammassa viittamassani tutkimuksessa. Suurin osa tutkimusten kirjeistä on kirjoitettu useita vuosia tapahtuneen menetyksen jälkeen. Teleniuksen tutkimuksessa äidit sen sijaan aloittivat kirjoittamisen keskustelupalstalla keskimäärin kolme kuukautta lapsensa menettämisen jälkeen.³³

Kirjeaineiston etuna on pitkä seuranta-aika ja tähän liittyen mahdollisuus tehdä havaintoja myös sellaisista muutoksista, jotka ilmenevät vasta pidemmän ajan kuluttua. Myös blogiaineistot mahdollistavat vastaavan havainnoinnin, joskin seuranta-ajat jäävät usein kirjeaineistoja lyhyemmiksi. Verkossa tapahtuvien keskustelujen ja blogitekstien etuna puolestaan on se, että kirjoitushetkellä ajallinen etäisyys tapahtuneesta on paljon lyhyempi. Tämä mahdollistaa paremmin selviytymisen, kontekstin, identiteetin ja uskonnollisuuden prosessimaisen muuttumisen havainnoinnin.

³³ Grönroos 2013, 14–16; Koskela 2011, 135–137, 153–154 ; Pulkkinen 2016, 61–62; Telenius 2010, 24.

Lähdin etsimään tutkimustani varten suomalaisten naisten kirjoittamia blogeja, joissa he käsittelevät keskenmenoaan sekä jollain tavoin myös spiritualiteettiaan. Löysin 12 keskenään varsin erilaista blogia, jotka luin ensin kertaalleen alustavasti läpi. Tässä vaiheessa tiivistin aineistoni yhdeksään blogiin. Hylkäämistäni kolmesta blogista yhden sisällöllinen anti spiritualiteetin osalta jäi liian niukaksi, yhden näkökulma painottui lähes pelkästään lapsettomuuteen ja yhden kirjoittajan keskenmenosta oli kulunut jo useita vuosia. Samalla totesin, että kolmella kirjoittajalla oli toinenkin samoja teemoja käsittelevä blogi. Varsinaisen analyysiprosessin alussa luovuin vielä yhden kirjoittajan blogista. Se oli kestoaltaan muita selvästi lyhyempi eli vain muutamia kuukausia, eikä myöskään sisällöllisesti tuonut mitään lisää kahdeksan muun kirjoittajan blogien rinnalla.

Varsinaisen aineistoni muodostivat näin ollen kahdeksan suomalaisen naisen blogikirjoitukset, joita he olivat kirjoittaneet joko yhteen tai kahteen blogiinsa. Blogit olivat siis luonteeltaan hyvin erilaisia. Osa keskittyi vahvasti naisen selviytymiseen, keskenmenoihin ja ylipäätään perhe-elämään. Osassa blogeista taas käsiteltiin pääasiallisesti muita teemoja kuten sisustamista, muotia tai liikuntaa. Jälkimmäisissäkin naiset kuitenkin keskenmenon koettuaan kirjoittivat siitä avoimesti kertoen samalla selviytymisestään sekä spiritualiteettiin liittyvistä teemoista.

Yksittäisten blogikirjoitusten määrä vaihteli 15 ja 834 välillä. Yhteensä kirjoituksia oli 2333. Lyhin aika, jona nainen blogiinsa kirjoitti, oli 1,5 vuotta. Pisin aika puolestaan oli yli kahdeksan vuotta. Ensimmäiset blogeista on aloitettu vuonna 2009 ja viimeisin 2014. Kolme blogeista päättyi vuosina 2011–2013 ja yksi vuoden 2017 alussa. Neljään blogiin naiset kirjoittavat edelleen.

Kaikki naiset eivät kerro ikäänsä. Nuorin naisista on vähän yli 20-vuotias. Useimpien muiden voidaan päätellä olevan selvästi vanhempia ja kirjoittajien joukossa on monia yli 30-vuotiaita. Useimmat naisista kirjoittavat keskenmenosta ja siihen liittyvistä tuntemuksista samana tai heti seuraavina päivinä. Osa ei halua kirjoittaa asiasta aivan heti, vaan kertoo keskenmenosta blogissaan esimerkiksi joitain viikkoja myöhemmin.

Naisista neljä on kokenut yhden keskenmenon ja kahdella on takanaan kaksi keskenmenoa. Toistuvista keskenmenoista tutkituista kärsii kaksi naista. Toinen näistä on samalla tutkituista ainoa, jolla ei ole omia lapsia. Viidellä naisella on kaksi lasta, yhdellä yksi lapsi ja yhdellä kolme lasta. Liitteessä 1 on yhteenvedot aineistona käytetyistä blogeista.

3.3 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysin avulla aineistoja on mahdollista analysoida systemaattisesti ja objektiivisesti. Analyysi perustuu tulkintaan ja loogiseen päättelyyn. Tavoitteena on kuvata tutkittavaa ilmiötä yleisessä ja tiivistetyssä muodossa. Sisällönanalyysi on ennen kaikkea aineiston järjestämistä johtopäätöksiä varten. Sisällönanalyysi voi olla aineistolähtöistä tai teorialähtöistä. Teoriaohjaava sisällönanalyysi puolestaan etenee aineiston ehdoilla, mutta teoreettiset käsitteet tuodaan analyysiin mukaan jo aiemmin tiedetyn perusteella.³⁴

Ennen varsinaisen analyysin aloittamista määritetään analyysiyksikkö, joka on yleensä joko yksittäinen sana, lause tai ajatuskokonaisuus. Tätä valintaa ohjaavat aineiston laatu ja tutkimustehtävä. Tämän jälkeen tapahtuu aineiston pelkistäminen eli redusointi. Tällöin aineistosta karsitaan tutkimuksen kannalta epäolennaiset osat pois. Pelkistetyt ilmaukset nostetaan aineistosta. Tämän jälkeen nämä ilmaukset ensin ryhmitellään yhtäläisyyksien ja erojen mukaan. Tämän vertailun pohjalta ilmauksista muodostetaan alaluokkia. Näiden pohjalta sitten muodostetaan yläluokat, jotka puolestaan ovat pohjana kokoaville käsitteille.³⁵

Tämän laadullisen tutkimuksen aineisto analysoitiin teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä. Ensin luin läpi aineiston karsien samalla pois tutkimuksen kannalta epäolennaiset kirjoitukset. Mukaan varsinaiseen analyysiin otin vain ne kirjoitukset, joissa naiset kirjoittivat keskenmenoonsa ja siitä selviytymiseen, kontekstiin, identiteettiin tai uskonnollisuuteen liittyvistä teemoista. Nämä neljä tarkasteltavaa teemaa valikoituivat mukaan Ganzevoortin luvussa 2 esitellyn teorian neljän pääluottuvuuden pohjalta. Analysoitavia kirjoituksia oli yhteensä 310. Siirsin nämä Word-tiedostolle, jonka laajuus oli 121 sivua (Times New Roman fonttikoko 12, riviväli 1).

Analyysiyksikkönä toimi yksi ajatuskokonaisuus, jonka pituus tekstissä saattoi vaihdella. Alleviivasin tiedostooni nämä kokonaisuudet, numeroin jokaisen analyysiyksikön ja loin sille pelkistetyn ilmauksen. Liitteessä 2 annan esimerkkejä näistä ajatuskokonaisuuksista ja vastaavista pelkistetyistä ilmauksista. Numeroituja ilmauksia lähdin siirtämään erilliseen tiedostoon. Etsin ilmauksista yhtäläisyyksiä ja eroja, joiden pohjalta muodostuivat lopulta 35 alaluokkaa. Näitä olivat esimerkiksi *Vaiettu asia*, *Pelko*, *Hautajaiset*, *Pappi tukena*, *Identiteetin muuttuminen*, *Parisuhde*, *Ystävät*, *Uskonkriisi* ja *Jälleennäkemisen toivo*. Alaluokat yhdistin yhdeksään pääluokkaan, joita olivat *Keskenmeno*, *Suru ja selviytyminen*, *Vastauksia etsimässä*, *Kuoleman konkretisoiminen*, *Blogi selviytymiskeinona*, *Ammattilaisilta saatu tuki*, *Identiteetti*, *Konteksti* ja *Uskonnollisuus*. Nämä pääluokat yhdistin

³⁴ Tuomi & Sarajärvi 2009, 105–116.

³⁵ Tuomi & Sarajärvi 2009, 110–115.

lopulta teorian pohjalta kahteen kokoavaan käsitteeseen eli *Keskenmenosta selviytyminen ja Spiritualiteetti*. Seuraavassa taulukossa esittelen kaikki alaluokat sekä niiden pohjalta syntyneet pääluokat ja kokoavat käsitteet.

Alaluokka	Pääluokka	Kokoava käsite
Keskenmeno tapahtuu Keskenmenon ajankohta Vaiettu asia Olen jo äiti	Keskenmeno	Keskenmenosta selviytyminen
Keskenmenon jälkeen Tunteet vaihtelevat Suru ja uupumus Pelko Toipuminen Mukana koko loppuelämän	Suru ja selviytyminen	
Miksi? Keskenmenon syy	Vastauksia etsimässä	
Syntymän jälkeen Hautajaiset Muistona lapsesta	Kuolema konkretisoituu	
Blogi selviytymiskeinona	Blogi selviytymiskeinona	
Henkistä tukea Hoitajilta ja lääkäreiltä saatu tuki Eriarvoinen potilaana Pappi tukena	Ammattilaisilta saatu tuki	
Lähtökohdat Minulle tärkeää Identiteetin muuttuminen	Identiteetti	
Rinnalla kulkeminen Parisuhde Lapset Sukulaiset Ystävät Muu sosiaalinen konteksti	Sosiaalinen konteksti	
Aiempi uskonnollisuus Uskonkriisi Suhde Jumalaan Rukoileminen Suhde seurakuntaan Jälleennäkemisen toivo	Uskonnollisuus	

Kuvio 2 Sisällönanalyysin alaluokat, pääluokat ja kokoavat käsitteet.

Tämä luokittelu toimii samalla tutkielmani rakenteen pohjana. Monet luokkien nimistä siirsin sellaisenaan lukujen otsikoiksi. Tässä yhteydessä tapahtui jonkin verran muokkaamista: pääluokasta *Vastauksia etsimässä* syntyi luku 4.3 *Merkityksen etsiminen*. Samalla siirsin kyseiseen lukuun kokonaan alaluokan *Blogi selviytymiskeinona*. Joitain alaluokkia yhdistin keskenään. Esimerkiksi alaluokat *Lähtökohdat* ja *Minulle tärkeää* yhdytyivät luvuksi 5.2.1 *Identiteetti ennen keskenmenoa*. Toisaalta alaluokka *Ystävät* sisälsi myös vertaistukeen liittyvää aineistoa, joka osoittautui jatkoanalyysissä sen verran merkittäväksi, että sen pohjalta syntyi erillinen luku 5.1.6 *Vertaistuki*.

Tutkielman lopullinen rakenne tukee myös vuoropuhelua aiemman teorian kanssa. Ganzevoortin teoriaa käytetään jälkimmäisessä tulosluvussa teoreettisena lähtökohtana tarkasteltaessa spiritualiteetin kolmen pääluottavuuden, kontekstin, identiteetin ja uskonnollisuuden, kytkeytymistä keskenmenosta selviytymiseen. Lazaruksen ja Folkmanin teoria toimii puolesta ensimmäisen tulosluvun taustalla, kun tarkastellaan naisen selviytymistä keskenmenostaan.

3.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettiset kysymykset

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi ei ole yhtä yksiselitteistä kuin määrällisen tutkimuksen. Yksi keskeinen lähtökohta on kuitenkin tutkijan oman roolin tiedostaminen. Koska tutkija itse vaikuttaa keskeisesti tutkimuksen luotettavuuteen, tulee hänen asemaansa arvioida koko tutkimusprosessin ajan. Tärkeää on myös tuoda esiin tutkijan omat sidokset tutkittavaan aiheeseen.³⁶ Olenkin pyrkinyt johdannossa kuvaamaan sen, miksi olen päätenyt tutkimaan juuri tätä aihetta. Tutkimusprosessin aikana olen jatkuvasti arvioinut asemaani tutkijana sekä siihen liittyen tekemiäni valintoja ja johtopäätöksiä.

Tutkimuksen luotettavuutta pitäisi pystyä kuitenkin arvioimaan muillakin tavoin. Olen kuvannut mahdollisimman tarkasti aineiston kokoamista ja valintaa, mikä edistää tutkimuksen luotettavuutta. Tärkeää on myös analyysivaiheen tarkka kuvaaminen, mikä mahdollistaa periaatteessa analyysin toistettavuuden. Olen lisäksi pyrkinyt esittämään joka luvussa riittävästi suoria lainauksia aineistosta. Tämä antaa lukijalle paremman mahdollisuuden seurata päättelyäni tutkijana.³⁷

Tutkimusraportissani olen vertaillut omia tuloksiani aiempien tutkimusten tuloksiin. Monilta osin aiempi kirjallisuus ja tutkimukset tukivat tutkimustuloksiani. Tällainen vahvistuvuus on yksi laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteeri.³⁸

³⁶ Eskola & Suoranta 1999, 211–212; Hirsjärvi et al. 2009, 231–233; Tuomi & Sarajärvi 2013, 140.

³⁷ Eskola & Suoranta 1999, 216–218; Hirsjärvi et al. 2009, 231–233, 261; Tuomi & Sarajärvi 2013, 140–141.

³⁸ Eskola & Suoranta 1999, 213.

Tutkimuksen eettisyyden huomioiminen on erityisen tärkeää silloin, kun kyse on tutkittaville arkaluontoisesta asiasta. Lisäksi kaikkeen tutkimukseen kuuluu sen pohtiminen, mitä haittaa tai hyötyä tutkimuksesta on tutkittaville. Yleisenä periaatteena pidetään tutkittavien yksityisyyden suojaamista ja tutkimuksen luottamuksellisuuden turvaamista. Tärkeää on myös se tapa, millä tutkittavista kirjoitetaan tai heitä siteerataan.³⁹

Erilaiset kotisivut ja blogit ovat usein vapaasti saatavia tekstejä, jolloin ne tulkitaan luonteeltaan julkisiksi. Tällöin niiden käyttämiseen aineistona ei tarvita minkäänlaisia lupia. Tulosten raportoinnin suhteen on joka tapauksessa erikseen mietittävä, käytetäänkö tutkimuksessa tutkittavien itsestään käyttämiä nimiä vai pyritäänkö tunnistetietojen häivyttämiseen. Anonymiteetin puolesta puhuu se, että blogeja on mahdollista poistaa tai muuttaa, mutta tutkimuksen tulokset ovat luonteeltaan avoimia ja pysyvästi säilytettäviä.⁴⁰

Aineistoni naiset ovat itse päättäneet kirjoittaa avoimesti ja julkisesti kokemuksistaan joko omalla nimellä tai nimimerkillä. Näin ollen koko käyttämäni aineisto on kaikkien julkisesti saatavissa ja naiset tiesivät kirjoittaessaan tekstiensä olevan laajan yleisön luettavissa. Toisaalta tutkimuksen aihe on sensitiivinen, mikä korostaa tutkittavien näkökulman huomioimisen tärkeyttä tuloksia esiteltäessä. Niinpä tämän tutkimuksen puitteissa tutkittavien anonymiteetin huomioimiseen liittyvät eettiset näkökulmat ovatkin tärkeämpiä kuin tutkimuksen luotettavuuden mahdollinen heikkeneminen, kun lähteet eivät ole suoraan lukijoiden arvioitavissa.

Anonymiteetin suojaamiseksi annoin kaikille tutkittaville uuden pseudonyymin riippumatta siitä, ovatko naiset itse käyttäneet blogissaan keksimäänsä pseudonyymia tai omaa nimeään.⁴¹ Pseudonyymit olen antanut naisille kymmenen suosituimman 1980-luvulla syntyneille tytöille annetun nimen joukosta jättäen käyttämättä ne kaksi nimeä, jotka olivat samoja kuin jonkun naisista itsestään blogissa käyttämä nimi.

Eettisyyden kannalta korostuu lisäksi se, millä tavoin tutkittavista kirjoitan ja millä tavoin heitä siteeraan. Pyrin kirjoittamaan heistä arvostavasti ja vältän tarpeetonta leimaamista. Samoja periaatteita käytän myös valitessani suoria sitaatteja tutkimukseeni. Kaikkien suorien lainauksien pohjana toimivat analyysiyksiköt, joita olen tarvittaessa tiivistänyt, laajentanut tai yhdistellyt. Mahdollisen kahden eri tekstikohdan yhdistämisen osoitan lainauksessa merkinnällä ... ja alkuperäistekstissä olevien kirjoitusvirheiden jälkeen

³⁹ Eskola & Suoranta 1999, 56; Kuula 2006, 63–65, 135–136.

⁴⁰ Kuula 2006, 74, 188.

⁴¹ Kuula 2006, 185–186, 215–216.

olen laittanut merkinnän (sic). Naisten anonymiteetin turvaamiseksi olen poistanut sellaisia yksityiskohtia, joista naiset saattaisivat olla tunnistettavissa.

Analyysimenetelmänikin on osittain eettinen valinta: sisällönanalyysissä haluan nostaa esiin ja samalla kunnioittaa juuri niitä asioita, joista naiset itse ovat kirjoittaneet. Tutkimuksen eettisyyden kannalta on tärkeää myös se, että en ole jättänyt raportoinnista pois mitään olennaista.

Tässä työssäni en tutki kahdeksaa keskenmenon kokenutta naista, vaan sitä millä tavoin heidän kirjoituksiensa kautta tulee esiin keskenmenosta selviytymisen ja spiritualiteetin suhte toisiinsa. Tutkimus tuottaa uutta tietoa tutkimusaiheeseeni liittyen. Tältä osin koen tavoittelevani tutkijana paljolti samaa kuin aineiston naiset. He halusivat kertoa keskenmenokokemuksistaan julkisesti ja minä puolestani pyrin lisäämään ymmärrystä heidän kokemustensa suhteen. Tämä kaikki taas auttaa niin keskenmenon kokeneita naisia kuin niitä, jotka tulevat jossain elämänsä vaiheessa kokemaan keskenmenon. Samalla tutkimuksen tulokset hyödyttävät myös kaikkia niitä, jotka työssään kohtaavat keskenmenon kokeneita naisia.

4 Keskenmenosta selviytyminen

4.1 Keskenmenosta selviytymiseen vaikuttavia tekijöitä

4.1.1 Keskenmenon ajankohta

Tässä luvussa käsittelen naisten selviytymistä keskenmenostaan. Samalla kiinnitän huomiota siihen, minkälaisia selviytymiskeinoja he käyttävät ja millaisia ovat heidän selviytymisvoimavaransa. Sisällönanalyysin perusteella keskenmenosta selviytymiseen vaikuttaviksi keskeisiksi tekijöiksi paljastuivat keskenmenon ajankohta, keskenmenosta puhuminen ja tätä kautta tunnustuksen saaminen surulleen, erilaisten pelkojen käsitteleminen, merkityksen etsiminen tapahtuneelle, kuoleman konkretisoiminen sekä ammattilaisilta saatu tuki.

Tarkastelen seuraavassa ensimmäiseksi keskenmenon ajankohdan vaikutusta naisten selviytymiseen. Keskenmeno voi tapahtua huomaamattomasti raskauden ensimmäisten viikkojen aikana. Toisaalta keskenmeno voi tapahtua vasta 22. raskausviikolla. Nämä kaksi ääripäätä merkitsevät jo fyysisesti naiselle aivan eri asioita. Tämän aineiston perusteella keskenmenon ajankohdalla on kuitenkin merkitystä myös keskenmenosta selviytymisen kannalta. Elina kuvaa kokemuksiaan kahden keskenmenonsa jälkeen, joista ensimmäinen tapahtuu 19+4 ja toinen 9+1 raskausviikolla.

Myöhäisessä keskenmenossa perhe menettää lapsen, odotetun ja toivotun ihan samalla tavalla kuin kohtu kuolemassakin (sic). (Elina)

Minä kun en oo surrut sitä ollenkaan, jotenkin tuntunut ettei se ollut oikein mitään sen edellisen "oikean" kunnan vauvan menetyksen jälkeen. (Elina)

Annan keskenmeno tapahtuu raskausviikolla 7 ja Pauliinan viikolla 18. Anna vertaa varhaista keskenmenoaan kohtukuolemaan, kun taas Pauliina vertaa omaa myöhäistä keskenmenoaan varhaiseen keskenmenoon. Molempien mielestä keskenmenon ajankohdalla on suuri merkitys.

Toki on "helpompi" päästä ylitse tällaisesta alkuraskauden keskenmenosta, kuin esimerkiksi kohtukuolemasta. Kaikki osanottoni niille, jotka sen kauheuden ovat joutuneet kokemaan. En voi kuvitellakaan sitä tuskaa, tällä hetkellä kun tuntuu, että jo tämä tuska, mitä koen, on hirveä. (Anna)

Kun ihmisten kanssa keskustelee keskenmenoista, ne käsitetään yleensä ennen viikkoa 12 tapahtuviksi sinänsä todella surullisiksi menetyksiksi. Minä olisin kuitenkin antanut mitä tahansa, että keskenmenoni olisi tapahtunut mieluummin varhaisessa vaiheessa. Keskiraskaudessa jouduin nimittäin synnyttämään lapsen, joka näytti ihan oikealta vauvalta. (Pauliina)

Aiemmissa tutkimuksissa keskenmenon ajankohdan merkityksestä naisen suruprosessille on saatu osin keskenään ristiriitaisia tuloksia. Monien tutkimusten mukaan myöhäisemmissä keskenmenoissa suru on kuitenkin ollut luonteeltaan intensiivisempää ja pitkäkestoisempaa.

Selittävinä tekijöinä tälle saattavat olla voimakkaampien tunnesiteiden kehittyminen naisen ja sikiön välille sekä toisaalta raskauden muuttuminen luonteeltaan julkisemmaksi.⁴² Myös omassa aineistossani myöhäiset keskenmenot tuntuvat naisista selvästi alkuraskauden keskenmenoja raskaammilta. Heidän kohdallaan keskenmeno rinnastuu jo selkeämmin täysiaikaisemman lapsen kuolemaan.

4.1.2 Olen jo äiti

Tutkimusaineisto nostaa esiin myös kysymyksen siitä, ovatko naiset menettäneet keskenmenossa ”oikean” lapsen ja voivatko he tältä osin kutsua itseään äidiksi. Naisista seitsemän pohtii näitä kysymyksiä blogeissaan. He kaikki mieltävät itsensä jo äidiksi ja menettäneensä keskenmenossa lapsensa.⁴³

Minulle tämä lapsi oli lapsi hedelmöityksestä lähtien. (Anna)

Nainen on äiti, ainakin omassa mielessään jo siitä saakka, kun raskaustesti näyttää plussaa. (Helena)

Emilia pohtii omassa blogissaan asiaa hieman perusteellisemmin. Hän tuo kirjoituksessaan esiin äitiyden alkamisajankohdan määrittelyyn liittyvät vaikeudet ja nostaa lopuksi esiin sen, onko ratkaisevinta sittenkin tunnesiteen muodostuminen äidin ja lapsen välille.

Ja mistä äitiys alkaa? Siitä kun tulee raskaaksi vai siitä kun lapsi syntyy. Ja pitääkö lapsen syntyä elävänä? Entäs silloin kun lapsi syntyy liian aikaisin ja kuolee. Entä silloin kun lapsi kuolee jo kohtuun. Onko raskausviikoilla merkitystä? Pitääkö ylittää joku rajapyykki viikoissa. Juu, tiedetään tämä 22 viikon raja laissa. Onko äitiys sittenkin vain tunnekysymys? (Emilia)

Aarvalan tutkimuksessa useimmat naisista kutsuivat itseään äidiksi heti raskauden alusta lähtien. Tämä yhdistyi osin siihen, että samalla alkoi valmistautuminen äitiyteen. Alettiin miettiä nimeä lapselle, kummeja ja vaatteiden hankkimista. Samalla suhde omaan lapseen alkoi syventyä. Joukossa oli kuitenkin joitain naisia, jotka suhtautuivat keskenmenoon fyysisenä tapahtumana. He eivät olleet mieltäneet, että heidän kohdussaan olisi vielä varsinaisesti kasvanut lapsi.⁴⁴ Omassa aineistossani naiset kokevat menettäneensä elävän lapsen, joka kuoli keskenmenon yhteydessä. Raskauden kestolla ei tämän kokemuksen suhteen ole suurta merkitystä.

4.1.3 Vaiettu asia

Aineistoni perusteella naiset joutuvat keskenmenon tapahduttua miettimään sitä, kuinka laajasti haluvat kertoa keskenmenostaan. Samalla he pohtivat osin myös sitä, onko heillä oikeus surra. Naisista useampi kirjoittaa tästä teemasta.⁴⁵

⁴² Goldbach et al. 1991, 461–465.

⁴³ Anna; Elina; Emilia; Hannele; Helena; Kristiina; Pauliina.

⁴⁴ Aarvala 2008, 32–33.

⁴⁵ Emilia; Helena; Johanna; Kristiina; Pauliina.

Jokainen keskenmeno on ollut meille kriisi. Jokainen on ollut suuri suru, jonka kanssa on vaan yritetty pärjätä. En ymmärrä, miksi niistä ei voisi puhua. On lupa surra. (Johanna)

Olen ihmetellyt joskus, miksei näistä asioista puhuta enemmän ääneen. Miksi keskenmenot on vaiettu ja salattu suru. (Emilia)

Aiempien tutkimusten perusteella keskenmenoon liittyy edelleen äänioikeudetonta surua. Tällaisesta surusta on kyse, kun taustalla olevaa menetystä ei tunnusteta, sitä ei surra julkisesti ja sureva jää ilman tarvitsemaansa sosiaalista tukea. Keskenmenon jälkeen moni päätyy salaamaan tapahtuneen kokonaan kenties lähipiiriään lukuun ottamatta. Tätä päätöstä tukee usein se, että alkaneesta raskaudesta ei vielä ole ehditty kertoa muille. Vaikeneminen johtaa kuitenkin siihen, että naiset jäävät ilman sitä sosiaalista tukea, johon he olisivat yhtä oikeutettuja kuin minkä tahansa tunnustetun surun kokeneet.⁴⁶ Tämän tutkimuksen naiset ovat kaikki päätyneet toisenlaiseen ratkaisuun. He ovat kyllä huomanneet, että keskenmenot ovat edelleen osin vaiettu asia. He haluavat kuitenkin tilanteeseen muutosta ja samalla tunnustuksen surulle.

4.2 Suru ja selviytyminen

4.2.1 Tunteet vaihtelevat

Tässä luvussa tarkastelen keskenmenon jälkeistä surua ja keskenmenosta selviytymistä. Sisällönanalyysin pohjalta keskeisiksi teemoiksi näiden kannalta nousivat joidenkin naisten kohdalla surun pitkä kesto, surun komplisoitumisen riski, pelkojen käsitteleminen ja hallinta varsinkin seuraavassa raskaudessa sekä erilaisten selviytymiskeinojen käyttäminen toipumisvaiheessa.

Oman aineistoni perusteella keskenmenoa seuraava suru saattaa kestää hyvinkin pitkään. Selviytymisen kannalta erityisesti ensimmäiset viikot heti keskenmenon jälkeen ovat silti raskaimpia. Elina kuvaa, kuinka hän ei ole omasta mielestään saanut kaipaamaansa ymmärrystä tilanteelleen. Annan kirjoitus puolestaan ilmentää sitä, että myös alkuraskauden keskenmenoa seuraavat viikot voivat olla monella tapaa rankkoja.

Pitäisikö homma kuitata parin päivän sairaslomalla niin kuin flunssassa koska tuo 22 viikkoa ei ollut täynnä ja minulla oli VAIN myöhäinen keskenmenoksi katsottu tilanne? (Elina)

Keskenmenosta on nyt noin kuukausi aikaa. Siitä lopullisesta kohdun tyhjennyksestä. Luulisi, että asiasta olisi päässyt yli? Niin, nimenomaan luulisi. Mutta ei...en koe päässeeni yli. (Anna)

Tutkimukseni naiset kokevat keskenmenon jälkeen monenlaisia tunteita. He kertovat kokeneensa surua, tuskaa, ahdistusta, vihaa, katkeruutta, kiukkua, kateutta ja raivoa. Tyypillistä tunteille on myös se, että ne vaihtelevat nopeasti ja voimakkaasti.

⁴⁶ Brier 2008, 451; Doka 2002, 5–18; Pulkkinen 2016, 203; Rowlands & Lee 2010, 281.

Suru, tuskaa, ahdistusta, vihaa, katkeruutta...

Välillä kaikki on ihan hyvin... Sitten havahdun ja muistan kaiken. Tapahtuneen, tapahtumattoman. On niin paha olla, että oksettaa...

Tunneskaala heittelee ääripäästä toiseen. Sekunnin murto-osassa hymystä hysteeriseen itkuun. Vihasta lohduttomaan suruun. Katkeruudesta kiitollisuuteen. (Emilia)

Kuten Emilia kirjoituksessaan kuvaa, naiset kokevat kaiken keskellä myös positiivisia tunteita. Sonja kirjoittaa blogissaan siitä, kuinka hän koki sisimmässään rauhaa heti keskenmenon tapahduttua.

Sisälläni oli rauha! Ihmettelin sitä tunnetta. Vahva rauha ja sekamelska samaan aikaan. (Sonja)

Tämä tunteiden moninaisuus on kuvattu monissa aiemmissa tutkimuksissa.

Samoin niissä tuli esiin tunteiden hallitsemattomuus tai vuoristoratamainen vaihtelu.

Koskelan tutkimuksessa vanhemmat kirjoittivat määrällisesti kaikkein eniten juuri tunteista.

Tavallisimmin mainittuja tunteita olivat suru, ikävä ja kaipaus, tuska ja kipu, viha ja suuttumus sekä syyllisyys ja itsesyytökset. Myönteiset tunteet liittyivät usein surun keskellä koettuun Jumalan läheisyyteen.⁴⁷

4.2.2 Pelko

Tutkimusaineiston perusteella erilaisten pelkojen käsitteleminen nousee selviytymisen kannalta merkittäväksi tekijäksi. Kuusi naisista kirjoittaa blogeissa peloistaan.⁴⁸ Anna pelkää lapsettomuutta, kun taas Elinaa vaivaa erityisesti pelko siitä, että hänen muille lapsilleen voisi tapahtua jotain paha.

Pelkään suunnattomasti, että menetän mahdollisuuteni saada vielä lapsia. (Anna)

Kuoleman pelko musertaa minut alleen. Pelkään, että jollekin lapsistani sattuu jotain kauheaa. Tahtoisin huolettoman entisen elämän takaisin!!! (Elina)

Kaikkein eniten naiset näyttävät kuitenkin pelkävän siinä vaiheessa, kun he tulevat uudelleen raskaaksi. Tällöin aiemmin koettu keskenmeno saa heidät pelkäämään saman toistumista seuraavassakin raskaudessa.⁴⁹

En viimeksi ehtinyt pidemmälle. Siksi sen rajapyykin ylittäminen myös pelottaa. Entä jos pieni kuolee taas samoilla viikoilla? (Pauliina)

Jos joskus pelkäsin keskenmenoa, pelkään sitä tällä hetkellä kolme kertaa enemmän. Jokainen menetys herää eloon jokaisessa raskaudessa. (Emilia)

Muissakin tutkimuksissa kirjoittajat kuvaavat pelkojaan, mutta esimerkiksi Koskelan tutkimuksessa siitä kirjoitti vain muutama vanhemmista. Lapsen kuoleman jälkeen pelot kohdistuivat erityisesti muiden lasten menettämiseen tai pelkoon uuden raskauden aikaisista

⁴⁷ Aarvala 2008, 34; Koskela 2011, 176–178; Laakso 2000, 80–81, 116; Pulkkinen 2016, 122–123; Telenius 2010, 26–27.

⁴⁸ Anna; Elina; Emilia; Hannele; Johanna; Kristiina; Pauliina.

⁴⁹ Anna; Emilia; Hannele; Johanna; Kristiina; Pauliina.

ongelmista. Aarvala toteaa keskenmenon tuovan mukanaan ikuisen pelon lapsen menettämisestä. Tämän vuoksi naiset tarvitsevat varsinkin seuraavien raskauksien aikana erityistukea.⁵⁰ Vaikuttaakin siltä, että pelko on tunne, jonka keskenmenon kokeneet naiset joutuvat kohtaamaan varsinkin tullessaan uudesti raskaaksi.

Kun ihminen tuntee pystyvänsä kontrolloimaan tilannettaan, toimii tämä samalla positiivisena selviytymiskeinona.⁵¹ Naisten pelkojen merkitys taas on juuri päinvastainen: niihin liittyy tunne siitä, ettei pysty kontrolloimaan tilannetta, mikä puolestaan voi vaikeuttaa selviytymisprosessia.

4.2.3 Suru ja uupumus

Oman aineistoni mukaan naisten kokema suru on erityisesti alkuvaiheissaan hyvin intensiivistä. Raja normaalina pidettävän ja komplisoituneen surun välillä saattaa olla häilyvä. Johanna ja Elina kuvaavat kirjoituksissaan, kuinka menetyksen tuska alkaa vaikuttaa heidän yöuniinsa ja näkyä masennuksenakin.

Vähitellen alkoivat olla solmussa sekä keho että mieli. Ei ihminen kestä määränsä enempää menetyksiä. Ei kestä. Jokainen menetys jättää jäljen ja välillä tuntui, että olen yhtä vereslihaa enkä lähelläkään kokonaista. Unet katosivat, kuten niin usein aikaisempien hankalien kokemustenkin jälkeen. Koko kroppa särki. Menetyksen kipua. Ikävää. Surua. Yksinäisyyttä. Niin suurta yksinäisyyttä ja epäonnistumista, että sitä on vaikea selittää. (Johanna)

Koskaan aikaisemmin en näin kovasti ole joutunut tekemään töitä, että pääsen sängystä ylös ja huomaan miksi sieltä pitäisi nousta...

Voimat riittää nippa nappa arjen pyörittämiseen ja huomiseen selviämiseen...

Painajaiset vaivaa kaiket yöt ja nukkuminen on mennyt niiden takia tosi kehnoksi...

Olen myös kärsinyt masennuksestakin.. Ja yksin olemisesta on tullut minulle tosi vaikeaa. (Elina)

Aiempien tutkimusten mukaan suruun liittyy usein monia kielteisiä vaikutuksia kuten psyykkistä turtumusta, haavoittuvuutta ja heikentynyttä terveyttä. Surevan toimintakyky voi alentua pitkäksikin aikaa. Suru voi komplisoitua, jolloin siihen liittyy usein depressiota. Surun komplisoitumiselle saattavat altistaa aiempi ahdistuneisuus tai masentuneisuus, läpikäymättömät aiemmat kriisit sekä sosiaalisen tuen puute. Väisäsen tutkimuksessa useimmat vanhemmista kokivat posttraumaattisia oireita, joita saattoivat olla esimerkiksi levottomuus, ahdistavat ajatukset tai univaikeudet. Väisäsen mukaan näitä oireita voidaan kuitenkin pitää normaaleina reaktioina poikkeukselliseen tilanteeseen. Myös muissa tutkimuksissa on tutkittavilla kuvattu masentuneisuutta, turtuneisuutta ja univaikeuksia.⁵²

Aiempaa tutkimustietoa niistä tekijöistä, jotka saattavat vaikuttaa keskenmenoan seuraavan surun komplisoitumiseen tai pitkittymiseen, ei ole kovin paljon. Raskauden kestolla

⁵⁰ Aarvala 2008, 36; Grönroos 2013, 39, 61–63; Koskela 2011, 176–178; Pulkkinen 2016, 122–123; Telenius 2010, 27.

⁵¹ Lazarus & Folkman 1984, 159–160.

voi olla jonkin verran vaikutusta. Myös aiempien lasten puuttuminen tai psykiatrinen sairaushistoria saattavat suurentaa surun komplisoitumisen riskiä. Naisen korkeamman iän on puolestaan todettu vähentävän surua ja masentuneisuutta.⁵³

Johanna ja Elina reagoivatkin normaalilla tavalla hyvin poikkeukselliseen tilanteeseen. Ennen keskenmenoa molemmat ovat elämässään kokeneet asioita, joiden tiedetään aiempien tutkimusten perusteella vaikuttavan keskenmenon jälkeiseen suruun. Johanna kertoo kärsineensä toistuvien keskenmenojen lisäksi traumaperäisestä stressihäiriöstä. Elina puolestaan oli menettänyt hiljattain ennen keskenmenoaan itselleen rakkaat isovanhemmat.

4.2.4 Toipuminen

Tutkimusaineisto osoittaa, että surusta toipuminen ja selviytyminen alkavat vähitellen. Aluksi arjesta kiinni pitäminen voi olla vaikeaa ja vaatia ponnistelua. Suremisen suhteen jokaisella on oma tapansa ja omat aikataulunsa. Vielä toipumisvaiheessakin tyypillistä on voinnin nopea vaihtelu. Suru saattaa tuolloin iskeä aivan yllättäen.

Elämän on jatkettava, ja arjesta on pidettävä kiinni. Sänkyyn ei voi jäädä rypemään. (Anna)

Jokainen saa surra omalla tavallaan, juuri niin paljon tai vähän miltä tuntuu. Ei ole mitään oikeaa tai väärää tapaa surra. Ei ole aikarajaa milloin pitää lopettaa. Onhan tässä jo eteenpäin menty. Mutta suru tulee kuin yllättävä vieras, lupaa kysymättä istuu olkapäälle. (Emilia)

Toisaalta väliin mahtuu hetkiä, joista voi iloita. Tosin naiset joutuvat usein surunsa keskellä pohtimaan sitä, onko oikein iloita, kun on hiljattain kokenut suuren menetyksen elämässään.

Elämästä saa nauttia, vaikka pienen on menettänyt. (Pauliina)

Tietenkin nämä kesäiset menot vähän nostattavat mieltä, tarttuu lasten riemu ja innostus asioista hieman minuunkin. Välillä tulee kuitenkin tunne kun on iloinen, että hymy pois akka, sulla on surua. Ei jotenkin uskalla antaa itselle lupaa iloita kun elämässä on niin suuri suru. (Elina)

Toipumisprosessissa naiset käyttävät monenlaisia selviytymiskeinoja. Johanna kuvaa blogissaan, kuinka käsitöiden tekeminen toi hänelle lohtua toistuvien keskenmenojen jälkeen.

Olen virkannut, aloitin kesällä alkionsiirrosta isoäidin neliöistä peiton. Nyt se on jo puolivälissä. Surupeitto, se siitä tuli. Virkkaan siihen kaiken surun lapsettomuudesta, keskenmenoista, odotuksesta, toivosta, kaipauksesta. Surupeitto... (Johanna)

Emilia taas haluaa tarkastella asioita uudesta näkökulmasta siinä vaiheessa, kun keskenmenosta on jo kulunut riittävästi aikaa. Uudet ajatukset ja tulkinnat tukevat samalla hänen toipumistaan.

Mutta jossain mielen sisällä aukesi ovi uusiin ajatuksiin. Kaiken voi kääntää pääläelleen, löytää uuden tulkinnan. (Emilia)

⁵² Grönroos 2013, 57; Poijula 2002, 19, 65, 176–177; Telenius 2010, 27; Väisänen 1996.

⁵³ Brier 2008, 457–460; Mann 2008, 274.

Lapsen kuoleman jälkeen usein ensimmäisen vuoden lopulla alkaa aiempien tutkimusten perusteella hyvien hetkien määrä elämässä lisääntyä. Tähän yhdistyy samalla yleinen toiveikkuuden lisääntyminen. Selviytymisprosessissa auttavat monet tekijät, joista sosiaalisen tuen merkitys usein korostuu. Varsinkin oman puolison rooli on keskeinen. Tärkeäksi tunnesuuntautuneeksi selviytymiskeinoksi nousee myös merkityksen löytyminen tapahtuneelle.⁵⁴ Emilian edellä kuvaama uuden tulkinnan etsiminen liittyy vahvasti juuri tähän merkityksen etsimiseen.

Selviytymistä tukevat kuitenkin tutkimusten mukaan monet muutkin tekijät. Eniten helpottaa usein puhuminen niin puolisolalle, muille läheisille kuin ammattilaisille. Selviytymiskeinoja voivat olla myös lukeminen, kirjoittaminen, maalaaminen tai musiikin kuuntelu. Monet saavat lohtua liikunnan, käsitöiden tai arkiaskareiden kautta. Joillekin tärkeää on tehdä muutoksia elämässään esimerkiksi töihin tai opiskeluun liittyen. Kaikkia näitä edellä mainittuja voidaan pitää ongelmasuuntautuneina selviytymiskeinoina.⁵⁵ Johannan kuvaama surupeiton virkkaaminen on hyvä esimerkki tällaisesta.

4.2.5 Suru mukana koko loppuelämän ajan

Oma aineistoni osoittaa surun hälvenevän keskenmenon jälkeen vähitellen, mutta silti se saattaa jollain tasolla olla naisen elämässä mukana hänen koko loppuelämänsä ajan.

Selviytymisprosessin pituutta kuvastavat Emilian kirjoitus kaksi vuotta keskenmenonsa jälkeen sekä Helenan kirjoittama runo kolme vuotta aiemmin kuolleen ”enkeli-poikansa” muistoksi.

Suren tänään kuitenkin vähemmän kuin vuosi sitten, vielä vähemmän kuin kaksi vuotta sitten. Minuun koskee enää murto-osa siitä mitä silloin. Unohtaa en voi varmaan milloinkaan. (Emilia)

Tyhjä talo, seiniä ja kattoa vailla. Raamit seisoo lujina ja lattia.
Siinä sieluni tila, ajoittain.
Se on tila missä kipu yhä tuntuu.
Voiko sinne jäädä?
Toisinaan mieleni tekisi.
Vai onko se vain paikka, mihin polkuni välillä vie.
Pyyhin lumet pois polulta ja kahlaan läpi.
Käyn tarkistamassa, miltä siellä näyttää.
Mutta ei sinne voi jäädä asumaan. (Helena)

Erityisen vaikeita naisille ovat päivät, jotka jollain tavoin muistuttavat tapahtuneesta. Tällaisia ovat keskeytyneen raskauden laskettu aika ja keskenmenon vuosipäivät. Seuraavassa raskaudessa edellisen keskenmenon ajankohta tuo usein muistot uudelleen pintaan.

Eilen oli pikkuisemme laskettu aika... Pahalta se tuntui, mutta niin kai kuuluukin. (Pauliina)

⁵⁴ Laakso 2000, 117; Laakso & Paunonen-Ilmonen 2005, 169; Lazarus & Folkman 1984, 150–154; Telenius 2010, 29.

⁵⁵ Laakso 2000, 85, 117; Laakso & Paunonen-Ilmonen 2005, 169; Lazarus & Folkman 1984, 150–154.

Alkaa vuosipäivä painamaan sisintä ja tuomaan asiaa pintaan. Ehkä sen käsittelyä on jatkettava vielä, ehkä ammattilaistenkin kanssa. (Elina)

Vaikeita ovat usein myös erilaiset juhlapyhät kuten joulu tai äitienpäivä. Johanna kuvaa tuntemuksiaan keskenmenonsa jälkeen, kun hän joutuu heräämään äitienpäivään ilman omaa lasta.

Sunnuntaina joku muu saa herätä äitienpäivään...

Joku muu saa olla äiti. Minä saan muistaa niitä, jotka eivät voineet tulla valmiiksi. Minä itken niin, että silmäni ovat turvoksissa ja nenä tukossa. (Johanna)

Lapsen kuolemaa käsittelevissä tutkimuksissa todettiin surun kyllä muuttavan vuosien myötä luonnettaan, mutta jatkuvan ainakin vuosia tai peräti vuosikymmeniä. Jopa vuosien ajan lapsi saattaa olla vanhempien mielessä päivittäin. Suruprosessin aikana moni asia muuttuu perheissä menetyksen seurauksena. Samalla nämä muutokset vaikuttavat perheenjäsenten identiteetteihin ja maailmankuviin.⁵⁶

Lapsen kuoleman jälkeen lapsen syntymä- ja kuolinpäivät sekä toisaalta erilaiset juhlapyhät ovat aiempien tutkimustulosten perusteella vanhemmille vaikeita. Ensimmäisinä kuolemanjälkeisinä vuosipäivinä vanhemmat saattavat jopa olla työkyvyttömiä. Huomattavaa lisäksi on se, että vielä vuosien jälkeen lapsen menettämiseen liittyvä kipu aktivoituu usein juuri tällaisina päivinä.⁵⁷ Keskenmenon vaikutukset tutkimuksen naisiin vaikuttavat tältä osin siis hyvin samanlaisilta kuin lapsensa menettäneiden kohdalla. Toki erojakin on, koska keskenmenon kokeneilla vuosipäivät ovat hieman erilaiset: erillistä syntymä- ja kuolinpäivää ei ole, mutta toisaalta naisille myös raskauden laskettu aika vaikuttaa olevan merkittävä päivä.

4.3 Merkityksen etsiminen

4.3.1 Miksi?

Merkityksen etsimisen kannalta sisällönanalyysin perusteella keskeisiksi teemoiksi nousivat monenlaiset miksi-kysymykset, keskenmenon syyn ja tähän liittyen syyllisyysteeman käsittely sekä Jumalan ja elämän oikeudenmukaisuuden pohtiminen.

Aloitin tarkasteluni selvittämällä miksi-kysymysten merkitystä aineistoni naisille. Tämän kysymyksen esittää neljä naisista.⁵⁸ Heillä on monenlaisia miksi-kysymyksiä, jotka saattavat osaltaan heijastaa syyn ja syyllisen etsimistä. Miksi-kysymys voidaan esittää myös suoraan Jumalalle.

⁵⁶ Dyregrov & Dyregrov 1999, 635; Koskela 2011, 206–207; Laakso 2000, 1510; Väisänen 1996.

⁵⁷ Dyregrov & Dyregrov 1999, 656; Grönroos 2013, 56–57; Telenius 2010, 27.

⁵⁸ Anna; Elina; Emilia; Johanna.

Miksi?! Miksi näin kävi? niihin kysymyksiin sydän on huutanut tänään vastausta, kuitenkaan saamatta sitä. En edes kehtaa kaikkia niitä ajatuksia ja syytöksiä tähän kirjoittaa mitä mielessä on ollut, ne ovat järjellä ajateltuna täysin naurettavia ja perusteettomia. (Elina)

Miksi jumala, miksi?! Miksi? Miksi? Minkä takia? (Emilia)

Koskelan tutkimuksessa miksi-kysymyksen sisältönä oli usein ihmettely siitä, miksi näin piti tapahtua juuri minulle tai meille. Kysymys esitettiin, vaikka tiedettiin, ettei vastausta ollutkaan. Osa vanhemmista esitti kysymyksensä suoraan Jumalalle. Miksi-kysymys onkin tärkeä osa suruprosessia, joka yleensä vähitellen etenee mitä varten -kysymysten suuntaan.⁵⁹

Muiden aiempien tutkimusten mukaan miksi-kysymyksiä on monen tasoisia. Aivan aluksi kyse voi olla yksinkertaisesti protestista tapahtunutta vastaan. Hieman myöhemmin niissä voidaan liikkua käytännön tasolla. Tällöin kysymys kuuluu itse asiassa: mitä oikeasti on tapahtunut? Tiedon ja tosiasioiden merkitys suruprosessin kannalta onkin usein keskeinen. Niiden kautta on mahdollista ymmärtää tapahtunutta paremmin. Miksi-kysymykset voivat liittyä myös syyllisyyskysymyksiin, jotka aina jollain tasolla kuuluvat suruun. Niiden kautta pyritään selviytymään varsinkin prosessin alkuvaiheessa ottamalla vastuuta jopa sellaisista asioista, joista ei kuuluisi. On myös sellaisia kysymyksiä, joissa pohditaan ihmiskohtaloiden erilaisuutta ja elämän oikeudenmukaisuutta. Nämä viimeksi mainitut kysymykset saavat osin alkunsa negatiivisista selviytymisvoimavaroista.⁶⁰

4.3.2 Syy ja syyllisyys

Keskenmenon syyn selvittäminen on monille naisista tärkeää, ja heistä kuusi kirjoittaa aiheesta blogissaan.⁶¹ Osalla keskenmenon syy ei selvinnyt, jolloin naiset mieltävät tapahtuneen sattumana tai huonona tuurina.

Johonkin lääkäri sanoi vauvan menehtyneen, mutta syytä ei saada näillä tutkimusmenetelmillä selville. Uskoi asiassa olleen vaan huono tuuri. (Elina)

Helena helpottaa tieto siitä, että keskenmenon aiheutti jokin sikiön sairaus. Sen sijaan Johannalle ensitieto toistuvien keskenmenojen syistä tuntuu pitkän yrittämisen ja toistuvien keskenmenojen jälkeen raskaalta ja turhauttavaltakin.

Ympärilläsi oli paljon nestettä, mikä kertoi siitä, että olisit ollut sairas. Tarkkaa syytä ei tiedetty, mutta se varmasti, että et ollut terve. Toisaalta tuo tieto helpotti sen hyväksymistä, että olit menehtynyt. (Helena)

Jokainen keskenmeno on johtunut tästä kombinaatiosta...
Minun pääni ei kestä sitä. Ei enää. Enkä minä tiedä, mitä minä teen. (Johanna)

⁵⁹ Koskela 2011, 230–233; Wheeler 2001, 62.

⁶⁰ Lazarus & Folkman 1984, 150–160; Lindqvist 1999, 55–66; Wheeler 2001, 62–63.

⁶¹ Anna; Elina; Emilia; Helena; Johanna; Kristiina.

Erityisesti heti keskenmenon jälkeen naiset käyvät läpi syyllisyyteen liittyviä kysymyksiä. Tällöin mieleen saattavat tulla hyvin pienet yksityiskohdat kuten Annan syövä Burana-kuuri. Keskenmenon syy ja toisaalta syyllisyys liittyvät joidenkin mielissä yhteen. Elina kuvaa tuntemuksiaan sen jälkeen, kun tutkimuksissa ei selvinnyt mitään syytä keskenmenolle.

En voi olla ajattelematta, teinkö sittenkin jotain alkuraskaudessa, joka pilasi kaiken...oliko se syömäni Burana-kuuri, ennen kuin edes tiesin raskaudesta? (Anna)

Nyt on helpompi olla kun syyllistä ei ole. Kaikki tekivät parhaansa, niin minä kuin isäntä ja neuvola ja sairaala. (Elina)

Yksittäisen keskenmenon syy ei Ulander et al. mukaan useinkaan selviä, eikä sitä yleensä lähdetä edes tarkemmin selvittämään. On kuitenkin todettu, että jopa puolessa tapauksista taustalla saattaa olla sikiön kromosomipoikkeavuus. Toistuvissa keskenmenoissa syytä lähdetään sen sijaan tutkimaan. Aikaisemmin syy jäi usein auki, mutta nykyään syyksi paljastuu yhä useammin naisen lisääntynyt veritulppa-alttius.⁶²

Aiempien tutkimusten mukaan syyllisyys liittyy kiinteästi suruprosessin alkuvaiheeseen. Syyllisyyden kautta surevan on mahdollista säilyttää jonkinlainen hallinnan tunne tapahtuneen suhteen. Syyllisyyttä voidaan tuntea mitä erilaisimmista kuolemaa edeltävistä tapahtumista, vaikka mitään todellista syytä sen tuntemiselle ei olisikaan. Syyllisyyttä voidaan kokea teoista, sanomisista tai ajatuksista. Sureva voi kokea syyllisyyttä paluusta normaaliin arkeen tai siitä, että kokee iloa jostain asiasta. Syyllisyyden osalta tärkeää on, että se alkaa kuitenkin hälventyä vähitellen.⁶³ Syyllisyysteema tulisi olla ammattilaisen mielessä aina hänen kohdatessaan keskenmenon kokeneen naisen varsinkin heti keskenmenon jälkeen. Usein nainen kaipaa vakuuttamista siitä, ettei hän olisi miltään osin voinut toimia toisella tavalla. Tärkeää on myös huolehtia, etteivät syyllisyyskysymykset jää vaivaamaan naista pidemmäksi ajaksi.

4.3.3 Elämän ja Jumalan oikeudenmukaisuus

Miksi-kysymykset voivat aineistoni perusteella liittyä elämän oikeudenmukaisuuden pohdintaan. Emilia pohtii kolmannen keskenmenonsa jälkeen elämään liittyvän kärsimyksen epäreiluutta ja selittämättömyyttä. Samalla koettu kärsimys tuntuu hänen mielestään tuottavan vain lisää kärsimystä.

Kaikki mikä ei tapa, vammauttaa. Niin se menee...

Miksi. Miksi elämä on niin helvetin epäreilua ja miksi minä seison aina siinä soppajonossa jossa jaetaan paskaa. (Emilia)

⁶² Ulander et al. 2002, 165–171.

⁶³ Koskela 2011, 182–183; Poijula 2002, 56–57; Telenius 2010, 26.

Samoja kysymyksiä pohtii Elina sen jälkeen, kun hän on ensin menettänyt lyhyen ajan sisällä rakkaat isovanhempansa ja koettuaan tämän jälkeen keskenmenon.

Miksi maailma on niin epäreilu???

... Miten Jumala, jos sitä nyt on, voisi antaa sellaista tapahtua? (Elina)

Tässä tutkimuksessa naiset yrittävät ratkaista Jumalan oikeudenmukaisuuden ja kärsimyksen ongelmaa eri tavoin. Elina kyselee yllä, miksi maailma on niin epäreilu ja miten Jumala voi antaa keskenmenon tapahtua. Kukaan naisista ei kuitenkaan pidä keskenmenoja varsinaisena rangaistuksena omista teoistaan. Sen sijaan kuusi naista kirjoittaa keskenmenneestä lapsestaan joko enkelivauvana tai enkelinä.⁶⁴ Tähän teemaan palaan tarkemmin luvun 5 lopussa.

Tutkimuksessani esiintyy myös selviytymisen kannalta tärkeää merkityksen etsintää tapahtuneelle.

Ennen olin niin katkera kun haudassa oli lapseni eikä sylissäni, nyt jokin toi mieleen, että ehkä jokin tarkoitus tälläkin on ollut, jotain ehkä minussakin on tapahtunut tuon pienen enkelipojan myötä. Olenko pitänyt elämää itsestänselvytyksenä ja siksi minulle tapahtui näin että oppisin arvostamaan jokaista yhteistä hetkeä? (Elina)

Jonain päivänä toivottavasti ymmärrän, mikä merkitys tälläkin kivulla oli. Uskon, että ilman kipua, en voisi olla onnellinen niistä elämän ihanista ja onnellisista asioista, joita minulla on. (Anna)

Naiset prosessoivat tapahtunutta näin mielessään etsien sille uusia merkityksiä. Samalla heidän selviytymisprosessinsa etenee tämän tunnesuuntautuneen selviytymiskeinon avulla.

Koskelankin tutkimuksessa monet vanhemmista kyseenalaistivat Jumalan oikeudenmukaisuuden. Näin kävi varsinkin, jos vanhemmat olivat kokeneet muita suuria menetyksiä hiljattain. Vanhemmat yrittivät ratkaista elämän ja Jumalan oikeudenmukaisuuden ongelmaa hyvin samalla tavalla kuin omassa tutkimuksessani. He saattoivat uskoa lapsen päässeen taivaaseen, mikä puolestaan mahdollistaisi myöhemmin jälleennäkemisen. Osa vanhemmista löysi taustalta jonkun suuremman tarkoituksen, mutta Koskelan tutkimuksessa esiintyi myös tapahtuneen näkemistä rangaistuksena synneistä.⁶⁵

4.4 Kuoleman konkretisoiminen

4.4.1 Syntymän jälkeen

Sisällönanalyysin perusteella kuoleman konkretisoiminen osoittautui tärkeäksi tekijäksi keskenmenosta selviytymisen kannalta. Tutkimusaineiston pohjalta keskeisiksi konkretisoimisen muodoiksi esiin nousivat jäähyväisten jättäminen lapselle heti keskenmenon tapahduttua, yksilöllisten hautajaisten järjestäminen myöhäisen keskenmenon jälkeen sekä erilaiset muut myöhemmät muistorituaalit, joista blogiin kirjoittaminen on yksi esimerkki.

⁶⁴ Elina; Emilia; Helena; Johanna; Kristiina; Pauliina.

⁶⁵ Koskela 2011, 11, 192, 265–268.

Oma aineistoni osoittaa, että itse keskenmeno tapahtumana voi olla hyvin erilainen ajankohdasta riippuen. Aivan alkuraskauden keskenmenossa naiselle ei jää itse tapahtumasta useinkaan mitään sellaista konkreettista mieleensä, mistä voisi olla hyötyä hänen suruprosessilleen ja selviytymiselleen.

Keskenmenossa vuosi vain veri.. Kai se pikku epeli siellä jossain oli, mutta jotenkin se ei tuntunut missään kun sitä ei katsonut kasvoihin, nähnyt sen piirteitä, menettänyt ihmistä jonka kasvot palaavat mieleen. (Elina)

Heti kun raskaus on edennyt vähänkin pidemmälle, naisille ovat hyvin arvokkaita yhteiset hetket kuolleen lapsensa kanssa. Tuntuu tärkeältä saada pitää edes hetken tätä joko kädessä tai sylissä. Naiset kuvaavat lastaan yleensä kauniiksi ja jopa täydelliseksi. Naisista viisi kirjoittaa tällaisesta jäähyväisten hetkestä.⁶⁶

Hyvää syntymäpäivää. Niin minä tuomasin, kun isojen kipujen saattelemana kohtasin pienen ihmeen kädelläni...

Olisi tehnyt mieli vain silittää häntä ja sanoa, että kaikki on hyvin. (Kristiina)

Saimme hyvästellä pienen, pitää häntä lähellämme; katsella pieniä sormia, varpaita ja kasvoja. Otimme hänestä myös kuvan muistoksi...

Olisin katunut hyvästelemättä jättämistä elämäni loppuun asti eikä kuolema olisi konkretisoitunut tarpeeksi. (Pauliina)

Aiemmissa tutkimuksissa korostuu se, että lapsen kuollessa kohdussa, synnytyksen aikana tai heti synnytyksen jälkeen jää yhteinen aika joka tapauksessa vähäiseksi, eikä vanhemmille ehdi syntyä kokemusta lapsen persoonallisuudesta. Koska muistoja ei muuten ole ehtinyt syntyä, on monille tärkeää kerätä niitä ajasta, jolloin lapsi on vielä läsnä vaikkakin jo kuolleen. Tähän liittyvät lapsen katsominen ja sylissä pitäminen, joiden onkin todettu myöhemmin edesauttavan vanhempien selviytymistä menetyksestään. Vanhemmilla tulee olla oikeus toimia toisinkin, mutta moni niistä äideistä, jotka eivät ole katsoneet lastaan tai ottaneet häntä syliin, miettii ja katuu asiaa jälkeensä. Valokuvaaminen on myös todettu tärkeäksi konkretisoimisen muodoksi.⁶⁷

4.4.2 Hautajaiset

Sekä Pauliina että Elina kokevat myöhäisen keskenmenon. Tällöin kuolema konkretisoituu jo aivan eri tavalla. Myös kysymys sikiön hautaamisesta tulee vanhempien ratkaistavaksi.

Hautajaiset ja muut siihen liittyvät rituaalit auttavat naisia suruprosessissa eteenpäin.

Hautajaisethan olisivat hyvin pienimuotoiset – vain minä, mieheni ja pappi. Koska kyseessä ei ollut kuin noin puoleenväliin edennyt raskaus, emme kokeneet että esimerkiksi isovanhempien tulisi olla paikalla...

Meille oli suositeltu jonkin muiston laittamista arkuun pikkuisen viimeiselle matkalle. Päädyimme laittamaan valokuvan meistä – isästä ja äidistä – ja kuvan taustalle kirjoitin sen kertosäkeen Prinsessalle

⁶⁶ Elina; Helena; Johanna; Kristiina; Pauliina.

⁶⁷ Kingdon et al. 2015, 206; Laakso 2000, 89, 120; Mathijssen 2017, 6; Pulkkinen 2016, 164; Väisänen 2000, 1508.

– kappaleesta. Kirjoitin myös, kuinka paljon äiti ja isä rakastavat pientä tyttöään ja että lupaamme muistaa hänet aina...
Sairaalan kappelissa pappi otti meidät vastaan. Siinä se lepäsi, pieni ei paljoa kenkälaatikkoa suurempi arkku. Pappi sytytti kynttilän. Seremonia alkoi valitsemallani virrellä. Pienen hautajaiset etenivät normaalin hautajaisliturgian mukaan. Minulle tämä oli tärkeää. Koin, että lapseni noteerattiin oikeaksi IHMISEKSI siinä missä muutkin.
... tragedian edessä pysähtyminen ja sen tajuaminen vaatii tällaista seremoniaa. Se auttaa jatkamaan elämässä eteenpäin...
Minua lohdutti kovasti ajatus siitä, että pieni tuhkattaisiin muiden samanlaisten kanssa. Hän ei lähtenyt täältä yksin. (Pauliina)

Olimme ehtineet sopia että hautaisimme itse pikkuisemme. Kumpikaan meistä ei halunnut että vauva joutuisi yhteistuhkaukseen vaan halusimme kulkea matkan loppuun saakka yhdessä...
Tänään sitten oli vauvan haku sairaalasta. Pappi piti kauniin tilaisuuden vauvan luona sairaalan kappelissa...
Omalla autolla vietiin pikku enkeli seurakuntaan odottamaan tuhkausta. Isän sylissä ensimmäistä ja viimeistä kertaa meidän pikku mies...
Seurakunnassa oli kaunis tila mihin vauva toimitettiin. Kynttilät paloivat tuossa pienessä huoneessa ja valkoiselle pöydälle laitettiin pieni arkku. Ikkunan kauniista koristeesta aurinko siivilöityi nätisti tuohon huoneeseen. Se oli jotenkin kaunista...
Molemmat, isä ja minä vietettiin pieni hetki ihan kahden vauvan kanssa. Sai molemmat sanoa viimeiset tervehdyksensä rakkaalle lapselleen rauhassa...
Siksi muistutankin jokaista, että tehkää niin kuin juuri itsestä tuntuu hyvältä, niin ei jälkikäteen tarvitse sitten katua näitä suuria asioita. (Elina)

Mielenkiintoista on huomata, että Pauliina ja Elina päätyvät tuhkaamisen osalta keskenään poikkeaviin ratkaisuihin. Tämäkin korostaa osaltaan sitä, kuinka tärkeää vanhemmille on tässä tilanteessa mahdollisuus toimia juuri sillä tavalla, kuin itsestä tuntuu hyvältä. Naisten erilaiset ratkaisut tuhkaamisen suhteen heijastuvat myös siihen, millä tavoin ja missä he myöhemmin muistelevat ja surevat lastaan.

Kovin montaa kertaa en ole käynyt muistolehdossa. Toisaalta pikkuiseni on enemmän sydämessäni kuin jossakin tiettyssä paikassa. (Pauliina)

Tuumasin sitten isännälle, että on jotenkin levollisempaa että meidän pieni on siellä meidän omassa haudassa ja saa oman kivenkin ja on paikka mihin kukaset (sic) vie ja missä saa rauhassa kyynelensä antaa tulla. (Elina)

Vastaavia eroja tulee esiin Pulkkinen tutkimuksessa. Osalle surevista säännöllinen käyminen haudalla on tärkeää. Heille fyysinen hauta on paikka, jossa voidaan muistella ja osoittaa rakkautta. Toisille taas yhteyden kokeminen rakkaan kanssa ei ole sidoksissa hautapaikkaan, ja hänen voidaan ajatella olevan esimerkiksi surevan sydämessä.⁶⁸

Suomessa yli 22-viikkoinen kuollut sikiö haudataan aina. Sen sijaan keskiraskauden keskenmenoissa käytännöt vaihtelevat. Monelle perheelle kuolleen sikiön hautaaminen on tällöinkin tärkeää. Vanhemmat voivat huolehtia hautauksesta joko itse tai jättää tuhkauksen kokonaan sairaalan hoidettavaksi.⁶⁹

⁶⁸ Pulkkinen 2016, 182–185.

⁶⁹ Väisänen 2000, 1511.

Myös oman lapsen kuoleman jälkeen hautajaisten merkitys vanhemmille on aiempien tutkimusten mukaan suuri. Monet hautajaisista ovat varsin pienimuotoisia. Paikalla ovat joko vain vanhemmat tai korkeintaan aivan lähisukulaiset. Hautajaisissa syntyy konkreettisia muistoja, jotka auttavat taas askeleen eteenpäin. Samalla hautajaiset antavat vanhemmille mahdollisuuden tehdä vielä jotain konkreettista lapsensa eteen. Äidit muistavat jälkikäteen usein varsin tarkkaan muistotilaisuuden tunnelman, kukkien ja arkun ostamiseen tai hautapaikan valitsemiseen liittyviä asioita. Muistoja saatetaan myös itse tietoisesti luoda laittamalla arkuun jotain merkityksellistä mukaan.⁷⁰

4.4.3 Muistona lapsesta

Monilla tutkimukseni naisista ei kuitenkaan ole samanlaisia konkreettisia välineitä suruunsa tai tiettyä paikkaa, jossa muistella menetettyä lasta. He pyrkivätkin konkretisoimaan menetystään muulla tavoin. Konkretisoimisessa voivat olla apuna jo pelkästään alkuraskauden ultraäänikuvat ajalta, jolloin sikiö vielä oli elossa.

Minulla on kauniina muistona ultrakuvat, jotka muistuttaa hetkestä, jolloin näimme ensimmäisen kerran pienen sydämen sykkivän. Se on edelleen elämäni onnellisin päivä. Vaikka sen hetken muistelemisen tuo silmiin kyyneleet, ne on silti kaiken surun alta onnenkyyneliä. (Kristiina)

Elinalle puolestaan syntyy ajatus enkelitatuoinnin ottamisesta. Näin kuolleen lapsen muisto olisi hyvin konkreettisella tavalla lähellä äidin sydäntä koko tämän loppuelämän ajan.

Olen miettinyt miten saisin pidettyä pienen enkelipojan muiston itselläni, lähellä sydäntäni. Ja olen alkanut suunnittelemaan jonkin pienen enkelitatuoinnin ottamista, jonnekin lähelle sydäntä. (Elina)

Kun oman lapsen kanssa ei ole ehditty viettää lainkaan aikaa niin, että tämä olisi elossa, korostuu aiempien tutkimusten mukaan aika keskenmenon jälkeen. Tuona aikana kuolemaa usein ritualisoidaan monin tavoin. Näin vanhempien on mahdollista saada lisää muisteltavaa. Kyse on tällöin ongelmasuuntautuneen selviytymiskeinon hyödyntämisestä, mikä samalla auttaa suruprosessissa eteenpäin. Muistorituaalina voi toimia esimerkiksi jokin kirjallinen tai kuvallinen tuotos. Koska virallisia ritualisoituja tapoja ei aina ole olemassa, vanhemmat usein luovat itselleen sopivia rituaaleja. Silti varsinkin uskonnon ammattilaisten ja kirkkojen tulisi miettiä, millä tavoin voisivat tukea rituaalisesti naisia surussaan. Hyvän esimerkin toimivasta käytännöstä kuvaavat Rowlandsin ja Leen tutkimuksessa kaksi naista, jotka kertoivat kuinka konkreettinen mahdollisuus suremiseen helpotti heidän selviytymistään. Sairaala järjesti kerran kuukaudessa yhteistuhkauksen, jonka yhteydessä järjestettyyn palvelukseen naisten oli mahdollista osallistua, muistella kuollutta lastaan ja sytyttää kynttilä hänen muistokseen.⁷¹

⁷⁰ Keijonen 2017, 52; Laakso 2000, 86, 117–118; Pulkkinen 2016, 164; Toller 2008, 312.

⁷¹ Feske 2012, 3-10; Lazarus & Folkman 1984, 152–154; Pulkkinen 2016, 295; Rowlands & Lee 2010, 280; Väisänen 2000, 1511.

4.4.4 Blogi selviytymiskeinona

Tutkimusaineiston perusteella keskenmenoon liittyvistä kokemuksista blogiin kirjoittaminen voi toimia juuri sellaisena kirjallisena tuotoksena, joka jättää lapsesta konkreettisen jäljen. Sisällönanalyysi kuitenkin osoitti, että blogin merkitys naisten selviytymisen kannalta voi olla vielä paljon monitahoisempi ja syvällisempi. Joidenkin kohdalla on saattanut olla kyse oman selviytymisen kannalta jopa ratkaisevasta tekijästä.⁷²

Helposti tulen kuvitelleeksi, että tänne kirjoittaessani kirjoitan vain itselleni. Ehkä siksi, että tästä on tullut paikka jonne voin purkaa mieltä myllertävät asiat ja saada ne siten, ainakin hetkeksi, pois ajatuksista. (Emilia)

Kirjoittaminen on minun pelastusrenkaani. Se on pitänyt pinnalla vaikeina hetkinä ja antanut voimaa. (Johanna)

Aineistossa tulee vahvasti esiin myös vertaistuen merkitys. Naiset haluavat kirjoittamalla vaietusta asiasta auttaa muita samassa tilanteessa olevia. Samalla he haluavat olla jakamassa muiden surua.⁷³

Haluan rohkaista omalla kertomuksellani teitä mahdollisesti samassa tilanteessa kamppailevia. Te ette ole yksin surunne kanssa. (Pauliina)

Toisaalta he kuvaavat muilta saamansa tuen merkitystä. Kannustus ja rohkaisu ovat auttaneet surun keskellä eteenpäin. Joidenkin naisten kohdalla korostuu myös vertaistuen interaktiivisuus.⁷⁴

Kiitos myös teille kaikille ihanille ihmisille, jotka olette jättäneet kommentteja ja kannustavia sanoja. Niillä on kantava voima ja ne tulevat enemmän kuin tarpeeseen. Vertaistuen merkitystä on vaikea edes pukea sanoiksi. (Emilia)

Aarvalan tutkimuksessa osa naisista halusi kertoa keskenmenostaan avoimesti vain harvoille. Tällöin internetin vertaistukipalstalta saatu tuki saattoi olla korvaamatonta. Usein yhtä tärkeäksi nousi sekä tunteiden purkaminen kirjoittamalla että toisten tarinoiden lukeminen. Virtuaalinen keskustelumahdollisuus saattaakin selviytymisen kannalta olla hyvin tärkeää. Sen erityisenä etuna on mahdollisuus puhua mistä ja milloin vaan, ja silti kuulijat ymmärtävät, mistä on kysymys.⁷⁵

Aiempien tutkimusten mukaan kirjoittaminen ylipäätään on tärkeä tapa purkaa tunteita sekä samalla tallentaa tunnelmia ja tapahtumia. Kirjoittamisella onkin suuri merkitys, koska sitä kautta on mahdollista saavuttaa laajempi yhteys omaan surukokemukseen. Kirjoittamalla naiset luovat samalla koko ajan tapahtuneesta uusia tulkintoja. Näin he saavat aikaan myös

⁷² Emilia; Johanna; Pauliina.

⁷³ Kristiina; Pauliina.

⁷⁴ Emilia; Pauliina.

⁷⁵ Aarvala 2008, 37; Telenius 2010, 33.

sosiaalisia vaikutuksia, jakavat kokemustaan, saavat sosiaalista vahvistusta ja refleктоivat kokemustaan.⁷⁶

Blogiin kirjoittaessaan naiset käyttävät vaihdellen ja osin päällekkäin Lazaruksen ja Folkmanin kuvaamia erilaisia selviytymiskeinoja. Tunnesuuntautuneita keinoja he kuvaavat ainakin ottaessaan vastuuta tapahtumista pohtiessaan syyllisyyteen liittyviä kysymyksiä, hakiessaan sosiaalista tukea ja etsiessään monin tavoin merkitystä tapahtuneelle. Kirjoittaminen sinällään on ongelmasuuntautunut selviytymiskeino, koska siitä jää konkreettisia jälkiä tapahtuneesta ja samalla naisten arkeen kuuluu säännöllinen blogiin kirjoittaminen. Kirjoituksissa tulevat esiin heidän sisäiset selviytymisvoimavaransa kuten sosiaaliset taitonsa. Samalla kirjoitukset auttavat naisia jollain tavalla myös kontrolloimaan omaa tilannettaan ja luomaan siihen uudenlaista toivoa. Ulkoisista voimavaroista korostuu erityisesti vertaistuki, joka usein on luonteeltaan vastavuoroista.

4.5 Ammatilaisilta saatu tuki

4.5.1 Henkinen tuki

Sisällönanalyysin perusteella ammatilaisilta saatu tuki osoittautui tärkeäksi keskenmenosta selviytymisen kannalta. Keskeisiksi teemoiksi nousivat tällöin henkisen tuen saaminen sekä heti keskenmenon tapahduttua että tarvittaessa myöhemminkin, aidon kohtaamisen ja läsnäolon merkitys sekä keskenmenokokemuksen erityispiirteiden huomioiminen naista sairaalassa hoidettaessa.

Tarkastelen seuraavassa ensimmäiseksi henkisen tuen merkitystä. Tällaista tukea tarvittaisiin tutkimusaineiston perusteella erityisesti heti keskenmenon tapahduttua. Naisten kokemukset tästä välittömästi tapahtuvasta tuesta ovat vaihtelevia. Johanna kokee tullessa kuulluksi ja saavansa kaipaamaansa nopeaa henkistä tukea vasta, kun hän on jo aiemmin kokenut useampia keskenmenoja. Elinalle puolestaan tarjotaan tukea heti osastolle saapumisen jälkeen.

Perjantaina tapasimme psykiatrisen sairaanhoitajan. Synnytysvastaanotossa lauantaina kättilö kysyi, oliko ollut puhetta tuesta. Ei ollut. Ei ikinä ole ollut...
Kättilö oli vahvasti sitä mieltä, että apua ja tukea pitäisi saada, viimeistään nyt...
Puolentoista tunnin aikana itkettiin paljon. (Johanna)

Osastolla oli vastassa tällä kertaa tosi ihana kättilö joka huomasi kuinka rikki olin viikon odottamisen jälkeen kuollut vauva vatsassa...
Sovittiin että aloitetaan homma ja hän kutsuu henkisen ensiavun tyyppin juttelemaan kanssani. (Elina)

⁷⁶ Aarvala 2008, 38; Hänninen 2000, 22; Pulkkinen 2016, 196; Telenius 2010, 32.

Monet aineiston naisista kuvaavat hyötyneensä ammattilaisten antamasta henkisestä tuesta myös suruprosessinsa myöhemmässä vaiheessa. Johanna käy säännöllisesti terapiassa, kun taas Elinan kohdalla kyse on yksittäisistä käynneistä psykologin vastaanotolla.⁷⁷

Olen kiitollinen terapiasta. Siitä, että minulla on elämässäni Setä Terapeutin kaltainen enkeli, joka on kulkenut vierellä kaikkein syvimmissä ja sumuisemmissa kohdissa. Valanut uskoa, rohkaissut, vahvistanut ja auttanut minua pääsemään irti sellaisten väärrien uskomusten ja traumamuistojen kautta omaksuttujen väärrien totuuksien kahleista, jotka ovat muokanneet minun sisintäni viinon. Ihanaa on se, että vielä saan hänen kanssaan kulkea. Ei ole kiire. (Johanna)

Reilun parin viikon päästä on juttutuokio psykologin kanssa edessä. Kesäkuussa kävin jo kerran siellä ja nyt on seuraava kerta edessä. Tuntuu hyvältä mennä puhumaan sinne asiasta... siinä on ainakin ihminen jolla on niitä oikeita kysymyksiä minulle jotka ehkä laittavat tätä surutyötä eteenpäinkin. (Elina)

Brierin mukaan keskenmenon jälkeen tarvitaankin usein välitöntä henkistä tukea. Sen kautta keskenmenon kokeneet naiset pystyvät samalla paremmin käsittelemään menetykseensä liittyviä erityispiirteitä. Ammattilaisten yhtenä tehtävänä on pyrkiä auttamaan kokemuksen konkretisoimisessa.⁷⁸

Pidempiaikaisen henkisen tuen merkitys tuli esiin muissakin tutkimuksissa. Varsinkin tukea saattavat tarvita myöhäisemmän keskenmenon kokeneet naiset. Tukea antavina tahoina voivat toimia paitsi terapeutit ja psykologit, niin myös sairaalapastorit, diakoniatyöntekijät tai seurakuntapapit.⁷⁹

4.5.2 Pappi tukena

Sairaalapastorilta tai papilta saamaansa tukea aineistossani kuvaa kolme naisista. Kohtaamiset heidän kanssa tapahtuvat varsin pian keskenmenon jälkeen. Sairaalapastorin kohtaavat yhtä hyvin alkuraskauden keskenmenon kokenut Anna kuin myöhäisen keskenmenon käynnistämistä odottava Pauliina. Kokemukset kohtaamisista pappien kanssa ovat hyvin erilaisia.

Sain jutella sairaalapastorin kanssa. Häneen olin kyllä erittäin pettynyt... Ei ollut mitään järkeä jutella ihmisen kanssa, jonka empatiakyky ulottuu siihen että "kyllähän sinä tiedät, miksi sinä tässä itket". (Anna)

Huoneessani vieraili myös sairaalapastori. Sain siunauksen masulleni ja pidimme yhdessä rukouksen. (Pauliina)

Elinalle kohtaamiset papin kanssa keskenmenon jälkeen ovat tärkeitä. Hän kokee saavansa lohtua ja empaattista läsnäoloa. Elinasta tuntuu erityisen lohduttavalta se, että pappi näyttää tunteitaan heidän kohtaamisensa aikana.

⁷⁷ Elina; Johanna; Pauliina.

⁷⁸ Brier 2008, 451, 461–462.

⁷⁹ Goldbach 1991, 465; Koskela 2011, 254; Ulander et al. 2002, 165–171.

On pappi valinnut oikean ammatin itselleen, tuntui niin aidolta ja lämpöiseltä hänen sanansa ja lohduttikin kun hän sanoi, että on aina puhelin soiton päässä jos tuntuu, että haluaa jutella... Vaikka tämä kokemus on ollut ihan hirveä, niin on ollut ihana löytää ihminen joka on ammatistaan huolimatta ollut niin aidosti mukana. Jo silloin kun olin osastolla ja pikku enkeli oli juuri syntynyt, ja hänen kanssa juteltiin, niin lohdulliselta tuntui ne papin kyyneleet kun puhuttiin voiko tämän tarkoitusta koskaan hyväksyä. (Elina)

Muissakin tutkimuksissa tuotiin esille se, kuinka tärkeää oli tunne siitä, että sairaalapastori on tarvittaessa tukena ja saatavilla. Onnistuneimpia olivat ne kohtaamiset, joissa pastori osasi asettautua surijaan nähden sopivalle etäisyydelle. Myös seurakuntapappeihin saattoi kohdistua odotuksia, koska lähtökohtaisesti oletus oli se, että seurakunnasta löytyy asiantuntemusta ja kykyä kohdata surevia. Silti lapsensa menettäneiden kokemukset saamastaan avusta tältä osin olivat sekä myönteisiä että kielteisiä.⁸⁰

4.5.3 Hoitajilta ja lääkäreiltä saatu tuki

Hoitajien ja lääkäreiden rooli naisten tukemisessa on aineistoni perusteella merkittävä.

Valtaosa naisten kuvaamista kohtaamisista vaikuttaa onnistuneilta.⁸¹ Naiset pitävät tärkeinä aitoa läsnäoloa, halaamista ja silittämistä, empaattisuutta ja rohkaisevaa asennetta.

Kuitenkin olen kiitollinen siitä, että saan kipulääkettä. Ja siitäkin, että koko tämän päivän minut on nähty. Minuna. Ei diagnoosina, vaan hätääntyneenä naisena. Minut on kohdattu kauniisti ja lempeästi. Kyynelelmin, hellästi olkavarresta silittäen. Se on tuntunut hyvältä. (Johanna)

Aamun sairaanhoitajani oli aivan ihana. Vanhempi henkilö, joka selvästi osasi asiansa, Empaattinen, lämmin, rohkaiseva. Luottamus syntyi heti. (Anna)

Varsinkin päivystystilanteissa kiire saattaa vaikeuttaa kohtaamistilanteita. Kuten Emilian kirjoitus jälkitarkastuksesta kuvaa, aina ei kuitenkaan onnistuneeseen kohtaamiseen tarvita paljon aikaa.

Tänään oli aika jälkitarkastukseen ohjeen mukaan omalle terveysasemalle. Ja kysyipä hän vielä miten olen henkisesti jaksanut. Kaikki tämä ja muut jutustelut vielä päälle vain 8 minuutissa! Elämäni pras arvauskeskuslääkärikäynti ikinä. (Emilia)

Kaikki kokemukset eivät kuitenkaan ole yhtä onnistuneita. Pahalta tuntuvat kiire, töksähtävät lausahdukset ja täydellinen kohtaamattomuus kuten Elinan kohdalla, kun poliklinikan hoitaja itsepintaisesti pyytää täyttämään normaaliin synnytyksen jälkitarkastukseen liittyvää lappua.

Ihmiskontaktityössä sanojaan ei tule aina valittua oikein...

Silti on pakko todeta, että nuo töksähdykset ja ehkä inhimillisestä kesäajan kiireestä johtunut kiire traumatisoivat minut pahasti. (Pauliina)

Ensinnäkin kontrolli oli äitipolilla! Siellä kaikkien niiden onnellisten raskaana olevin (sic) joukossa olin minä, joka oli tullut kuulemaan miksi lapseni kuoli. Oli melkoinen työ valmistaa itsensä henkisesti astumaan äitipolin ovesta. Ja tuntui etten pysty siihen.

Kättilö ojentaa minulle täyttämänsä lapun käteen. Kelaan varten äitiys ja vanhempainrahaa varten ja käskee toimittamaan sen kelaan, kun nyt jälkitarkastus on suoritettuna...

Minä: "niin.. minä tulinkin kyllä kuulemaan miksi vauvani kuoli raskauden puolivälissä.."

⁸⁰ Laakso 2000, 97; Pulkkinen 2016, 244.

⁸¹ Anna; Emilia; Johanna; Pauliina.

kätilö alakaa (sic) selaamaan papereita ja sanoo ettei täällä ainakaan ole mitään tietoja tai tuloksia, tähän on jälkitarkastus ja laput täytetään rutiinisti.. Sillä kohtaa meikkis hiilty totaalisesti.. (Elina)

Johanna ja Pauliina nostavat seuraavissa kirjoituksissaan esille osin saman tärkeän kipukohdan. Naisista tuntuu pahalle ja eriarvoistavalle se, jos he joutuvat olemaan raskaana olevien tai synnyttäneiden joukossa keskenmenonsa yhteydessä.

Jäin miettimään sitä, miten eriarvoinen potilaana olin. Meidän lapsemme oli mennyt kesken, muilla synnytys oli edessä...
Eikö keskenmenon kokenutta voida ohjata mihinkään erilliseen tilaan odottamaan?
Onko niin, että naistentaudeilla ei kyetä näkemään keskenmenon aiheuttamaa psyykkistä kuormitusta eikä kukan muu pidä synnytysosastolle joutumista epäinhimillisenä ja traumatisoivana? (Johanna)

Sain oman huoneen, jossa synnyttäisin pienen. Oli armeliasta, ettei tarvinnut nähdä ainuttakaan onnellista paria vastasyntyneine vauvoineen. (Pauliina)

Myös aiemmissa tutkimuksissa on kiinnitetty huomiota siihen, että lapsivuodeosastolla oleminen on vaikeaa keskenmenon tai kohtukuoleman jälkeen. Tilanne voi ahdistaa naisia ja heitä tulisi hoitaa jollain muulla osastolla.⁸² Tämän aineiston pohjalta vaikuttaisikin perustellulta se, että keskenmenon kokeneet naiset hoidettaisiin mahdollisuuksien mukaan kokonaan erillään raskaana olevista ja synnyttäneistä naisista.

Lapsensa menettäneillä naisilla on Laakson mukaan pääasiallisesti hyviä kokemuksia lapsensa hoidosta. Sen sijaan saatu tuki tilanteeseen on ollut hyvin vaihtelevaa. Hyvänä tukena on pidetty avointa kohtaamista, kiireettömyyttä, läheisyyttä ja yhdessäoloa. Kiire sekä virallinen ja muodollinen suhtautuminen aiheuttivat puolestaan huonoja kokemuksia. Kohtaamisten laatua voidaan kiireen keskellä joskus parantaa pienin keinoin. Corkin yliopistollisessa sairaalassa Irlannissa lapsensa menettäneiden perheiden kansioihin liimataan tarra, josta henkilökunta nopeasti huomaa joka tilanteessa, että kyseinen äiti on menettänyt lapsensa.⁸³

Aiempien tutkimusten perusteella keskenmenon jälkeen ammattilaisten tulisi antaa riittävästi tilaa kaikenlaisten tunteiden ilmaisemiselle. Heidän pitää toimia rauhallisesti ja lohduttavasti, eivätkä he saa jättää vanhempia yksin hätänsä keskelle. Myös konkreettisen tiedon antamisesta keskenmenoon ja mahdollisiin seuraaviin raskauksiin liittyen saattaa olla apua.⁸⁴

Ammattilaisten tarjoama sosiaalinen tuki on tärkeä ja usein välttämätön Lazaruksen ja Folkmanin mukainen ulkoinen selviytymisvoimavara keskenmenon kokeneille naisille. Erityisen tärkeää tuki on heti keskenmenon jälkeen, jolloin nainen läpikäy monenlaisia tunteita ja pohtii syyllisyyteen liittyviä kysymyksiä peruuttamattoman menetyksensä jälkeen.

⁸² Aarvala 2008, 35; Kurki & Nuutila 1999, 1042–1044.

⁸³ Itkonen 2017, 2112; Laakso 2000, 119–120.

Ammattilaisten antama tuki on kuitenkin merkityksellistä myöhemmässäkin vaiheessa. Tällöin saatu apu voi omalta osaltaan olla tukemassa naisia yhä enemmän myös omien ongelmasuuntautuneiden selviytymiskeinojen hyödyntämisessä.

⁸⁴ Ulander et al. 2002, 165–171; Väisänen 2000, 1508.

5 Spiritualiteetti

5.1 Konteksti

5.1.1 Rinnalla kulkija

Tässä tutkimuksessa spiritualiteetilla ymmärretään naisen suhdetta kontekstiinsa, itseensä ja Jumalaan. Tarkasteltaessa keskenmenosta selvityksen ja spiritualiteetin kytkeytymistä toisiinsa, onkin tarpeen lähestyä tätä kysymystä kolmesta eri näkökulmasta. Näistä ensimmäisenä esiin nostetaan naisten kontekstin ja keskenmenosta selviytymisen kytkeytyminen toisiinsa. Kontekstin merkitystä naisten selviytymiselle on jo osin sivuttu edellisessäkin luvussa esimerkiksi ammattilaisilta saatavan tuen osalta.

Sisällönanalyysin perusteella keskenmenosta selviytymiseen kytkeytyvistä tekijöistä kontekstin osalta keskeisimmiksi osoittautuivat naisen toive saada vierelleen rinnalla kulkija, oman puolison rooli, lasten ja mahdollisen uuden raskauden merkitys sekä ystävien ja vertaistuen tärkeys naisille.

Tarkastelen ensimmäiseksi, millaista rinnalla kulkijaa keskenmenon kokenut nainen vierelleen kaipaa. Oman aineistoni perusteella rinnalla kulkijan tehtävä on keskittyä kuuntelemaan ja olemaan läsnä. Tehtävä ei kuitenkaan ole läheisille helppo, sillä heille tulee usein tarve yrittää auttaa sanoin tai teoin.

Ehkä se läheisen suru on vain yksinkertaisesti sattuu liikaa itsekin. Tuntee olonsa niin avuttomaksi hädän ja tuskan rinnalla, tulee pakonomainen tarve auttaa toista. Keksiä mitä tahansa keinoja, sanoa mitä tahansa sanoja.

Mutta miksi se on niin vaikeaa vain pysähtyä. Olla hiljaa. Sanomatta mitään. Minulla on tällä hetkellä elämässäni yksi sellainen ihminen. Hänen kanssaan olemme itkeneet yhdessä tätä surua. Hän ei sano mitään, kuuntelee kun minä puhun. Itkee kun minä itken. Toisin sanoen jakaa surua minun kanssani... (Emilia)

Aiemmissä tutkimuksissa myönteisenä henkisenä tukena pidettiin ensinnäkin sitä, että läheiset jaksoivat kuunnella samoja asioita yhä uudelleen. Myös lohdutuksen ja huolenpidon merkitystä korostettiin. Vaikka monet surevat painottivat kuuntelemisen merkitystä, niin osa kaipasi silti ennen kaikkea keskustelukumppania. Keskustelulta toivottiin arjen tasolla liikkumista sekä aitoa kiinnostusta surevan vointiin ja kuulumisiin. Sen sijaan mitään erityisiä lohduttavia sanoja ei kaivattu ja varsinkin erilaiset korulauseet tuntuivat pahoilta.⁸⁵

5.1.2 Parisuhde

Oman aineistoni perusteella keskenmenon kokeneen naisen rinnalla kulkija on tavallisimmin oma puoliso. Parisuhteessa keskenmeno synnyttää aina jonkin asteisen kriisin. Seurauksena voi tällöin olla puolisoiden tukeutuminen ja lähentyminen toisiinsa.

Jokin on silti paremminkin. Pienen askeleen olen osannut ottaa lähemmäs miestäni, pystyn hänelle pukemaan sanoiksi tunteet ja jakamaan ne vaikka tänne kirjoittelu onkin ollut jäissä. Ja mikä hienointa, mies on tullut askeleissa vastaan. (Emilia)

Onneksi on ollut vauvan isä jakamassa asiaa. Tuo perussuomalainen jorrikkä mies joka ei koskaan ennen ole ollut halukas puhumaan asioista, saatika uskaltanut itkeä. On ollut lohdullista jakaa tämä yhteinen suru ja jutella kaikesta yhdessä, se kun on samassa jamassa ja tuntee olonsa yhtä pahaksi. (Elina)

Osalla käy kriisin seurauksena päinvastoin. Johannan kohdalla pari päätyi lopulta eroamaan. Toistuvat keskenmenot eivät kuitenkaan ole ainoa syy erolle, vaan taustalla on selkeästi aivan muitakin tekijöitä.

Minun haaveenani ollut parisuhde, kaksi lasta ja koira tuntui häviävän yhä kauemmas ulottumattomiin. Kerta toisensa jälkeen tapahtuneet keskenmenot ja niin pitkään toivottujen vauvojen hyvästeleminen raateli sielun syvälle vereslihalle. Viimeinen haavekupan poksauttava niitti oli lapsettomuushoidoista luopuminen. Se ja alkuvuoden tapahtuma kotona oli liikaa. (Johanna)

Aarvalan tutkimuksessa naiset kertoivat oppineensa arvostamaan parisuhdetta aiempaa enemmän. Monien kohdalla parisuhde oli vahvistunut. Tunteiden jakaminen yhdessä tuntui tärkeältä. Myös muissa tutkimuksissa lapsen menettäminen on vaikuttanut puolisoiden väliseen suhteeseen. Suhde saattoi lujittua, joskin osan kohdalla se palautui myöhemmin ennalleen. Joka tapauksessa puolison tuki varsinkin alussa oli naisen selviytymisen kannalta hyvin keskeistä. Yhteys, läheisyys ja rakkaus edistivät toipumista. Haasteiksi saattoivat nousta erilainen tapa ajatella tai ilmaista surua. Joissain suhteissa tapahtui joko väliaikaista tai lopullista etääntymistä. Eron päätyneiden kohdalla lapsen kuolemalla oli eron kannalta merkitystä, mutta monien kohdalla taustalla oli muita samanaikaisia syitä.⁸⁶

5.1.3 Lapset

Tutkimusaineistossa tulee esiin sekä aiempien lasten että mahdollisen uuden raskauden ja lapsen merkitys.⁸⁷ Tarkastelen aluksi aiempien lasten merkitystä naisten selviytymiselle keskenmenostaan. Sekä Hannele että Elina ovat sitä mieltä, että perheen aiemmat lapset helpottavat suruprosessia. Lapset pitävät äitejään kiinni arjessa kaiken surun keskellä.

Tämän kevään keskenmeno oli vähän helpompi kestää, kun oli jo yksi ihana lapsi sylissä. (Hannele)

Paljon olen miettinyt niitä kanssasisaria, jotka tulevat tyhjään kotiin vauvan menetyksen jälkeen. Miten ihmeessä he löytävät itsestään ne voimat, joilla luoda usko huomiseen ja yksinkertaisesti päästä edes sängystä ylös? Nuo jo olemassa olevat lapset arjen kanssa tekevät minun surutyöstäni kuitenkin erilaisen, sanoisinko jopa helpomman. (Elina)

Toisaalta keskenmeno ja siitä selviytyminen vaikuttavat perheen lapsiin. Vaikutus tulee ensisijaisesti vanhempien kautta. Elina kertoo blogissaan pelkäävänsä, että jollekin hänen

⁸⁵ Laakso 2000, 121; Pulkkinen 2016, 198–201; Rowlands & Lee 2010, 278.

⁸⁶ Aarvala 2008, 54–55; Grönroos 2013, 42; Koskela 2011, 195–196; Laakso 2000, 90, 121; Väisänen 1996.

⁸⁷ Elina; Emilia; Hannele.

lapsistaan saattaisi sattua jotain kauheaa. Tällaiset pelot tai yhtä hyvin äidin väsymys heijastuvat ainakin jollain tasolla lapsiin.

Tärkeä on myös kysymys mahdollisesta uudesta raskaudesta ja lapsesta. Monet naisista sitä toivovat ja uskovat sen auttavan keskenmenosta selviytymisessä.⁸⁸

Toivottavasti haaveeni toteutuu, ja pian saan kantaa uutta elämää sisälläni. Tätä rukoilen, ja toivon.
(Anna)

En pääsisi siitä varmasti ikinä yli ilman uutta raskautta. (Elina)

Emilia kirjoittaa seuraavassa kokemuksistaan sen jälkeen, kun hän vihdoinkin toistuvien keskenmenojensa jälkeen saa ensimmäisen lapsensa. Toiveiden toteutuminen muuttaa monia asioita. Monet vanhat haavat parantuvat, mutta silti Emilian mukaan uusi lapsikaan ei auta unohtamaan kaikkea aiemmin tapahtunutta.

Lapsi siis tuli ja muutti paljon muttei kaikkea. Muutti omat ajatukset, parisuhteen, elämän niin hyvässä kuin pahassakin. Paransi vanhoja haavoja muttei auttanut unohtamaan. (Emilia)

Jos perheessä ei ennestään ole lapsia, sen on todettu aiemmissa tutkimuksissa syventävän keskenmenon jälkeistä surua. Lapset joka tapauksessa pitävät arjessa kiinni ja auttavat näin jatkamaan eteenpäin. Riskinä saattaa olla joissain tapauksissa se, että surun käsittelemiseen ei välttämättä jää tarpeeksi aikaa. Tutkimuksissa on myös havaittu keskenmenon tai perheen toisen lapsen menettämisen vaikuttavan perheen muihin lapsiin samalla tavoin kuin tässä tutkimuksessa eli äidin pelkojen ja mahdollisen väsymyksen kautta.⁸⁹

Ajatuksen uudesta raskaudesta on todettu tuntuvan monista keskenmenon kokeneista lohduttavalta. Naiset ovat tällaisessa tilanteessa usein erittäin herkistyneitä oikeudestaan hankkia halutessaan seuraava lapsi mahdollisimman pian. Tämä on samalla usein osa heidän omaa toipumissuunnitelmaansa. Uusi raskaus ei estä suremista tai pitkiä suruprosessia. Vaikka surun intensiteetti laskee uuden raskauden myötä, ei se suinkaan katoa kokonaan.⁹⁰

5.1.4 Sukulaiset

Analyysi nostaa esiin myös sukulaisten merkityksen keskenmenosta selviytymisessä. Käsittelemisen aineiston perusteella erikseen aluksi vanhempien ja sisarusten roolia sekä pohdin lopuksi erilaisten sukujuhlien vaikutusta keskenmenon kokeneisiin naisiin.

Perheen ja erityisesti omien vanhempien merkitys tulee joidenkin naisten kertomuksissa esiin.⁹¹ Eroja on paljonkin sen suhteen, millaisessa ympäristössä naiset ovat eläneet lapsuutensa ja millainen merkitys vanhemmilla on heidän elämässään aikuisena. Elina

⁸⁸ Anna; Elina; Emilia.

⁸⁹ Aarvala 2008, 36–46; Brier 2008, 459–460; Grönroos 2013, 61–63; Laakso 2000, 86; Telenius 2010, 27.

⁹⁰ Aarvala 2008, 40; Brier 2008, 456; Väisänen 2000, 1511.

⁹¹ Elina; Hannele; Johanna; Kristiina.

esimerkiksi on elänyt lapsuutensa pitkälti ilman omien vanhempiensa tukea ja joutunut tämän vuoksi kantamaan jo nuorena vastuuta sisaruksistaan. Hannelen perheessä puolestaan molempien puolisoitten vanhemmat ovat tukena lapsiperheen arjessa.

Olemme viikonlopun vietossa mummulassa...

Illalla suuntaamme toiseen mummulaan ja käymme miehen kanssa katsomassa musikaalin. Mukavaa viettää välillä miehen kanssa kahdenkeskistä aikaa, kun ei tarvitse miettiä, mihin pojan saisi hoitoon. (Hannele)

Aineistossani tulee silti yllättävän vähän esille omien vanhempien merkitys keskenmenon tapahduttua. Selkeimmin asiasta kirjoittaa Johanna, joka muutenkin pitää perheen merkitystä selviytymisensä kannalta keskeisenä.

Minä en olisi tässä ilman perhettäni. Sisaruksiani ja heidän lapsiaan, jotka ovat minulle rakkainta maailmassa. Vanhempiani, jotka edelleen jaksavat uskoa ja valaa minuun toivoa. Rakastaa ehdoitta. (Johanna)

Johannalle sisarusten lapset ovat tärkeitä ja hän viettääkin paljon aikaa heidän kanssaan. Sisarusten lasten merkitys selviytymisen kannalta saattaa osin selittyä senkin kautta, että Johanna on ainoa naisista, jolla ei ole omia lapsia. Aina eivät sisarukset kuitenkaan osaa olla tukena keskenmenon tapahduttua. Emilian kirjoituksesta kuvastuu, kuinka tilanne voi joskus tuntua jopa päinvastaiselta.

Kerroin sitten siskolle keskenmenoista...

Kerroin, että halusin hänen tietävää meidän menetyksistä jotta hän ei hehkuttaisi vauvajuttuja juuri minulle...

Ja mitäpä sisko siihen. Alkoi kertomaan ihan urakalla lähipiirin raskautumisista! (Emilia)

Erityisen haastavia tilanteita naisille saattavat olla erilaiset sukujuhlat. Emilia kuvaa kirjoituksessaan, kuinka sukujuhlissa on vaikeaa kohdata raskaana olevia naisia ja keskustella paljon lapsiin liittyvistä asioista.

Näissä yleisissä juhlapyhissä on yksi huono puoli, näihin kerääntyy aina jotain sukujuhlia. Niin myös nyt. Ja sukujuhlissa on aina paikalla lapsiperheitä, raskaana olevia naisia ja loputonta puhetta aiheesta lapset. (Emilia)

Koskelan tutkimuksessa vain jotkut tutkittavista kertoivat vanhemmilta tai sisaruksilta saamastaan tuesta, jonka merkitys tosin joissain tapauksissa saattoi olla hyvinkin huomattava. Toisaalta Laakson tutkimuksen mukaan sukulaisten tuki voi olla myös kielteistä luonteeltaan. Tällainen negatiivinen tuki ilmeni joko tuen tai lohdutuksen puuttumisena. Tämän taustalla saattoi osin olla lapsensa menettäneiden vanhempien kohtaamisen vaikeus.⁹²

Muissakin tutkimuksissa erilaiset sosiaaliset tilanteet näyttäytyivät monille haavoittavina kokemuksina. Vaikeimpia olivat tilanteet, jotka muistuttavat omasta

⁹² Koskela 2011, 253; Laakso 2000, 94.

menetyksestä. Erityisesti muiden onnen kohtaaminen saattoi satuttaa. Varsinkin muita raskaana olevia ja äitejä kohtaan naiset saattoivat tuntea kateuttakin.⁹³

5.1.5 Ystävät

Jos lähisuvun merkityksestä kirjoitti blogeissaan vain osa naisista, niin ystävien merkitystä selviytymisessään kuvaavat kaikki naiset yhtä lukuun ottamatta.⁹⁴ Tutkimusaineisto nostaa esille paitsi ystävien merkityksen naisille niin samalla myös ystäväpiirin muuttumisen sekä tähän johtavia syitä.

Monista kirjoituksista kuvastuu se, kuinka suuri merkitys ystävien tuella on. Ystävät tukevat, lohduttavat, rohkaisevat ja kysyvät kuulumisia niinäkin hetkinä, jolloin naiset ovat olleet kaikkein heikoimmillaan.

Onneksi ystävät ovat jaksaneet pitää yhteyttä ja kysyä kuulumisia silloinkin, kun olen ollut äärihäsynyt. (Johanna)

Kiitos kaikille ihanille ystäville, jotka olette minua tukeneet ja lähettäneet lohduttavia ja rohkaisevia tekstiviestejä/fb-kommentteja. Ilman teitä olisi tuhat kertaa raskaampaa selvittää tästä eteenpäin. (Anna)

Aineistoni perusteella keskenmenon seurauksena naiset saattavat saada uusia ystäviä tai lähentyä joidenkin etäisempien ystävien kanssa. Samanaikaisesti jotkut ystäväistä voivat kuitenkin alkaa vältellä naista. Niinpä ystäväpiirissä saattaa tapahtua keskenmenon jälkeen huomattaviakin muutoksia.⁹⁵

Tässä on huomannut, että moni läheinen ystävä ei uskalla olla tekemisissä. Minusta on tullut kummajainen jonka kanssa ei ole vissiin mitään puhuttavaa, saati että edes halaisi. Mieltä ovat lämmittäneet useammat etäisemmät tuttavat jotka ovat ottaneet yhteyttä ja kyselleet vointia ja lohduttaneet. (Elina)

Etäännyminen ei kuitenkaan aina johdu pelkästään ystäväistä. Naiset kuvaavat myös sitä, kuinka he itse lopettavat yhteydenpidon joidenkin ystäviensä kanssa. Taustalla ovat osin omasta jaksamisesta huolehtiminen ja osin se, etteivät naiset ole kokeneet saaneensa näiltä ystävilta kaipaamaansa tukea.⁹⁶

Mutta täytyy myöntää, että osa suhteista alkaa väljähtyä. Huomaan etten jaksa pitää kaikkiin yhteyttä, ei vaan kertakaikkiaan kiinnosta. (Emilia)

Laakson tutkimuksessa yksi tyypillisimpiä myönteisen henkisen tuen ilmenemismuotoja oli juuri ystävien kanssa puhuminen sekä heiltä saatu lohdutus ja huolenpito.⁹⁷ Kaiken kaikkiaan muissa tutkimuksissa ystävilta saatu myönteinen tuki jää hieman vähemmälle huomiolle verrattuna siihen, miten selkeänä sen merkitys piirtyy tämän aineiston perusteella.

⁹³ Aarvala 2008, 35; Grönroos 2013, 70.

⁹⁴ Anna; Elina; Emilia; Hannele; Helena; Johanna; Pauliina.

⁹⁵ Elina; Emilia.

⁹⁶ Elina; Emilia; Pauliina.

⁹⁷ Laakso 2000, 93.

Muissakin tutkimuksissa näkyi kuitenkin ystäväpiirin muuttuminen. Osa ystäväistä saattoi kadota kokonaan, koska keskenmenon kokeneen naisen kohtaaminen voi tuntua liian vaikealta. Joihinkin muihin ystäviin yhteydenpito taas väheni joko tilapäisesti tai pysyvästi. Tämän taustalla olivat joissain tapauksissa ystävien ajattelemattomat kommentit, jotka satuttivat keskenmenon kokenutta naista. Usein kohtaamisia surevien kanssa leimasivatkin juuri haasteet sanallisessa viestinnässä. Erityisen ei-toivottuja olivat monesti erilaiset ohjeet ja neuvot, joita ystävät saattoivat antaa.⁹⁸

Samoin aiemmissa tutkimuksissa tuli esiin tutkittavien omaehtoinen vetäytyminen monista ihmissuhteista. Taustalla voi olla oman tunne-elämän vaurioituminen ja henkisten resurssien vähäisyys sillä hetkellä. Osasyynä voi olla sekin, että ystävät eivät olleet pystyneet kohtaamaan surevaa riittävän läheisellä tavalla. Tästä oli saattanut syntyä ulkopuolisuuden tunnetta. Tämä tunne puolestaan saattoi vähentää yhteydenpitoa, koska siihen liittyi usein ajatus siitä, että muut eivät ymmärtäneet naisen surukokemuksen luonnetta.⁹⁹

5.1.6 Vertaistuki

Tutkimusaineistossa korostuu joidenkin naisten kohdalla vertaistuen merkitys. Naisten mielestä tuntuu helpottavalta puhua sellaisten ihmisten kanssa, joilla on samanlaisia kokemuksia ja jotka näin ymmärtävät, miltä naisista tuntuu. Tätä kautta saadun tuen merkitys korostuu, kun naiset samanaikaisesti kokevat jonkinlaista ulkopuolisuuden tunnetta suhteessa moniin vanhoihin ystäviinsä.

Tapasin erään kohtalotoverin ja juttelimme pitkään. Vertaistuki on elämäntilanteiden kohdatessa merkityksellistä. Toivon, että tapaamisesta oli apua meille molemmille. (Pauliina)

Keskustelujen aiheet ja ne tuntemukset joita muillakin oli, olisivat voineet olla kuin omasta suustani. Oli lohdullista huomata pohtivansa juuri noita samoja asioita, huomata ettei ole yksin ajatustensa kanssa. Oli helpottavaa olla porukassa jossa noista asioista voi puhua. Omien ystävien kanssa kun tuntuu ettei voi ottaa enää asiaa puheeksi vaikka sisimmässä on melkoinen tuska. Ja eivätkä ne ymmärtäisikään ajatuksiani kun eivät samoissa saappaissa ole olleet. (Elina)

Aarvalan tutkimuksessa vertaistuki näyttöäytyi monissa tapauksissa kaikkein parhaimpana tukimuotona naisten mielestä. Heidän mukaansa vain toinen saman kokenut voi tietää, miltä keskenmenon kokeneesta tuntuu. Joissain tapauksissa naiset kokivat saaneensa vertaistuen kautta myös itselleen hyödyllistä tietoa. Muissa tutkimuksissa tuli esiin myös sururyhmän kautta saadun tuen riittävän pitkä kesto. Kun muut läheiset kenties eivät enää jaksaneet jakaa taakkaa naisen kanssa, vertaistuki antoi edelleen mahdollisuuden surra. Toisaalta samalla muiden selviytymiskokemukset lisäsivät uskoa omaan selviytymiseen. Vertaistuessa

⁹⁸ Grönroos 2013, 41; Feske 2012, 3-8; Laakso 2000, 122; Pulkkinen 2016, 237–242; Rowlands & Lee 2010, 280; Telenius 2010, 30.

⁹⁹ Koskela 2011, 199–200; Laakso 2000, 81; Toller 2008, 314–315.

korostuikin interaktiivisuus. Tämä tuli Teleniuksen tutkimuksessa esiin siinä, että tunteita purettiin samanaikaisesti sekä kirjoittamalla internetpalstalle että lukemalla siellä toisten samassa tilanteessa olevien naisten kirjoituksia. Jos naiset tunsivat suhteessa muihin ihmisiin osin ulkopuolisuuden tunteita, muodosti vertaistuki tässä suhteessa puolestaan mahdollisuuden kuulua uuteen sisäpiiriin, jonka jäseniä yhdistivät jaetut kokemukset lapsen menettämisestä ja mahdollisuus jakaa tähän liittyvää kipua.¹⁰⁰

5.1.7 Muu konteksti

Sisällönanalyyseissä nousi esiin muitakin naisten kontekstiin liittyviä merkittäviä tekijöitä läheisten ihmissuhteiden lisäksi. Näitä tekijöitä ovat työ ja työyhteisö, uuden kodin hankkiminen, luonto ja erilaiset harrastukset. Näistä ensimmäiseksi tarkastelen työn ja työyhteisön kytkeytymistä naisten selviytymiseen. Näiden merkityksestä kirjoittaa blogissaan usempi naisista.¹⁰¹

Työyhteisöni, jotka eivät nyt niin hirveän tuttuja ole kukaan, muistivat aivan ihanalla enkelillä pystillä. Se lämmitti mieltä ja teki nämä ihmiset todella tärkeiksi. He ovat osanotollaan jakaneet elämäni suurimpaan surun, ovat olleet suruissaan minun suuresta surustani. (Elina)

Jotkut naisista työskentelevät lasten parissa. Tämä voi parhaimmillaan tukea keskenmenosta selviytymistä kuten Johannan kohdalla, koska tällä ei ole omia lapsia. Toisaalta varsinkin heti keskenmenon jälkeen lasten tai raskaana olevien naisten kanssa työskenteleminen saattaa olla haastavaa.

Ja nyt, tässä työssä, saan päivittäin olla se varaäiti, jonka syliin saa tulla ja joka ei väsy rakastamaan. (Johanna)

Tästä tuleekin rankempaa kuin etukäteen ajattelin. Päivä vauvojen ja äitien keskellä... vaikka kuinka yritän pitää ajatukset poissa menetyksestäni, ne palaavat hetkeen jolloin lääkäri kertoi musertavat uutiset, uudelleen ja uudelleen. (Anna)

Keskenmeno ja siitä selviytyminen saattavat toisaalta heijastua myös naisten suhteeseen työhönsä ja työyhteisöönsä. Esimerkiksi Johanna kuvaa blogissaan, kuinka hän päätyy irtisanoutumaan edellisestä työpaikastaan.

Selviytymisprosessiin saattaa aineistoni perusteella muutoinkin liittyä tarve tehdä muutoksia elämään. Joidenkin kohdalla uuden kodin hankkiminen tuntuu merkitykselliseltä. Elinalle ja Johannalle uusi koti konkretisoi siirtymistä uuteen elämänvaiheeseen.

Olen odottanut, että saisin tänne kirjoittaa hyviä uutisia talorintamalta ja nyt saan :) Niin paljon hyvää ja ihanaa on tapahtunut viime päivinä, että sitä on vaikea uskoa todeksi. (Emilia)

Ymmärsin, että sen kodin painolasti kaikkineen olisi ollut liikaa meille... Uusi koti. Uudet mahdollisuudet. (Johanna)

¹⁰⁰ Aarvala 2008, 41–42; Laakso 2000, 95–98; Pulkkinen 2016, 200; Telenius 2010, 33; Toller 2008, 314–315; Väisänen 2000, 1510.

¹⁰¹ Anna; Elina; Helena; Johanna.

Naisten elinympäristössä on paljon muutakin sellaista, minkä he kokevat hoitavana surunsa keskellä. Kolme naisista kirjoittaa luonnon parantavasta merkityksestä.¹⁰²

Männyt humisevat. Yksi lintu alkaa laulaa. Se laulaa kirkkaasti, kauniisti – niin kauniisti, että minua alkaa itkettää. (Johanna)

Joskus on paikallaan istua alas kalliolle ja kuunnella tuulen suhinaa ja laineiden liplatusta ilman kiirettä. (Pauliina)

Myös musiikki on ollut osalle naisista merkittävä elämään liittyvä asia jo ennen keskenmenoa. Heidän kohdallaan musiikki auttaa jaksamaan elämän vaikeina hetkinä.¹⁰³

Vaikka en osaa laulaa enkä soittaa enkä muutenkaan ole musikaalinen ihminen, rakastan musiikin parantavaa voimaa. Se on ollut läpi elämäni ilojen jakaja ja surujeni lohtu. (Emilia)

Aiemmissa tutkimuksissa työn todettiin olevan usein yksi suruprosessin keskeisiä sisältöjä. Työ voi viedä ajatukset jonnekin muualle ja työkavereiden kanssa puhuminen tuntua monesta helpottavalta. Työ lasten kanssa saattoi tuntua varsinkin aluksi liian raskaalta, mutta toisaalta tällainen työ antoi yhden uuden keinon käsitellä omaan menetystään. Osa naisista päätyi jäämään kokonaan pois töistä tai vaihtamaan työpaikkaa. Uusi työpaikka tai opiskelun aloittaminen saattoi olla selviytymisen kannalta merkittävää.¹⁰⁴

Lapsen kuoleman jälkeen kotia ei useinkaan haluttu Teleniuksen tutkimuksen mukaan vaihtaa heti alkuvaiheessa. Monet äideistä alkoivat pohtia asiaa vasta muutamaa kuukautta myöhemmin. Tällöin saattoi tuntua tärkeältä mahdollisuus aloittaa elämä tavallaan uudelleen kokonaan uudessa asuinpaikassa. Uudessa kodissa eivät ikävät muistot enää samalla tavalla olleet läsnä.¹⁰⁵

Luonnon ja musiikin merkitys nousi Laakson tutkimuksessakin esiin yhdessä monien muiden suruprosessia tukevien tekijöiden kanssa. Luonnon merkitys saattoi tuntua aiempaa tärkeämmältä ja rikkaammalta. Suhde musiikkiin puolestaan usein muuttui ja siihen paneuduttiin aiempaa syvällisemmin.¹⁰⁶

Ganzevoortin mukaan konteksti on luonteeltaan jatkuvasti ja usein nopeasti muuttuva. Kontekstiin vaikuttavat yleisemmät tapahtumat kuten teollistuminen, maahanmuutto tai luonnonmullistukset. Henkilökohtaisemmalla tasolla siihen vaikuttavat uskonnollisuus ja selviytyminen erilaisista elämään liittyvistä kriiseistä. Nämä molemmat voivat vieraannuttaa ihmistä sosiaalisesta kontekstistaan tai toisaalta luoda uusia suhteita uudessa kontekstissa.

¹⁰² Emilia; Johanna; Pauliina.

¹⁰³ Emilia; Kristiina.

¹⁰⁴ Grönroos 2013, 30; Laakso 2000, 83, 118; Telenius 2010, 37.

¹⁰⁵ Telenius 2010, 37, 52.

¹⁰⁶ Laakso 2000, 85.

Tällaisesta hyvänä esimerkkinä voivat toimia vertaistukiryhmät. Sosiaalinen tuki vaikuttaa kiistatta selviytymisprosessiin, mutta selviytyminen vaikuttaa siis myös kontekstiin.¹⁰⁷

Tässäkin aineistossa tulee selkeästi esiin naisten kontekstin ja selviytymisprosessin kytkeytyminen toisiinsa. Kumpikaan näistä ei myöskään ole luonteeltaan staattinen, mikä näkyy esimerkiksi yhä uusina muutoksina naisten konteksteissa selviytymisprosessin aikana. Näitä muutoksia ovat ystäväpiirin muuttuminen, vertaistuen merkityksen korostuminen sekä työpaikan tai asuinpaikan vaihtaminen.

5.2 Identiteetti

5.2.1 Identiteetti ennen keskenmenoa

Tässä tutkimuksessa spiritualiteetilla ymmärretään naisten suhdetta kontekstiin, itseensä ja Jumalaan. Alkavassa luvussa tarkastellaan sitä, miten naisten suhde itseensä, eli heidän identiteettinsä, kytkeytyy keskenmenosta selviytymiseen. Naiset pohtivat tätä teemaa useissa kirjoituksissaan, mutta silti selvästi vähemmän kuin kontekstin tai uskonnollisuuden merkitystä. Sisällönanalyysin perusteella toisen tutkimuskysymyksen kannalta merkittäviksi teemoiksi nousivat naisten aiempi identiteetti ja sen ajan myötä tapahtuva rakentuminen sekä toisaalta identiteetin muuttuminen keskenmenon jälkeen. Tarkastelen seuraavassa ensin naisten aiemman identiteetin vaikutusta keskenmenosta selviytymiseen.

Naiset kuvaavat monella tavoin niitä aiempia tapahtumia, jotka ovat muokanneet heistä sellaisen kuin ovat. Aineistossa kuvataan lapsuuden kodin merkitystä, koulukiusaamista sekä aiempia menetyksiä.¹⁰⁸ Kaikilla näillä on vaikutusta naisen identiteettiin. Vaikeiden kokemusten vaikutus identiteettiin voi kuitenkin muuttua vuosien kuluessa kuten Johannan kirjoituksesta ilmenee.

Kiusaaminen vaurioittaa kiusatun itsetuntoa ja vähentää luottamusta muihin ihmisiin. Se aiheuttaa ahdistusta ja masennusta. Kiusattu voi kiusaamisen vuoksi olla koulussa alisuoriutuja, kun voimat eivät riitä opiskelemiseen. Minä itse olin ala- ja yläasteella, vielä lukiossakin alisuoriutuja. En jaksanut opiskella. Vasta ammattikorkeakoulussa huomasin, että minä osaan ja onnistun... Vasta aikuisena olen ymmärtänyt, että minä riitän. Kelpaan. Että voin olla rakastettu. (Johanna)

Jo edeltävä lainaus kuvastaa identiteetin vähittäistä muuttumista ja uudelleen rakentumista. Vielä selkeämmin tämä ilmenee tutkituista nuorimman, Kristiinan, useissa kirjoituksissa, joissa hän pohtii oman identiteettinsä muuttumista. Monien haavoittavien kokemusten jälkeen luottamus muihin ihmisiin syntyy vasta vähitellen. Tämän jälkeen hän alkaa katsoa asioita uudesta näkökulmasta ja rakentaa itselleen vähitellen onnellista tulevaisuutta.

¹⁰⁷ Ganzevoort 1998, 265, 272.

¹⁰⁸ Elina; Emilia; Johanna; Kristiina.

Olen kokenut fyysistä- ja henkistä väkivaltaa – henkinen väkivalta on jättänyt minuun huomattavasti suuremmat arvet. Arvet näkyvät huonona itsetuntona, minun on vaikea luottaa siihen, että olen rakastettu ja arvostettu. Kesti pitkään, ennen kuin opin luottamaan kehenkään, taikka luottamaan rakkauteen ja hyvyyteen...

Syvällisyys oli minulle aluksi heikkous, mutta käänsin sen vahvuudeksi...

On huomattavasti helpompi elää, kun syyttämisen ja vihan sijaan kiittää siitä mikä on hyvin...

Olen tällä hetkellä väsynyt puhumaan ulkonäöstä, kaipaani elämäni suurempaa merkitystä...

Osaan tavoitella unelmiani, koska tunnen itseni ja tiedän mitä tulevaisuudelta haluan...

Lapsen saaminen on minulle suurin unelma...

Mikään yksittäinen asia ei takaa minulle onnea. Onnellisuus on yksi iso kokonaisuus, onnellisuus pitää rakentaa. (Kristiina)

Aineistoni perusteella aiemmat rankat elämäkokemukset ja varsinkin läpikäymättömät kriisit voivat vaikeuttaa keskenmenosta selviytymistä. Toisaalta vaikeista elämäntilanteista selviytyminen voi toimia myös voimavarana. Annan aiemmat selviytymiskokemukset lisäävät hänen luottamustaan siihen, että keskenmenosta on mahdollista selvitä.

Paljon on ollut koettelemuksia ennenkin, ja kaikesta olen selvinnyt, miksi en sitten tästäkin? (Anna)

Tutkimusaineisto osoittaa kuitenkin myös, että identiteettiä muokkaavat aiempien kriisien ja menetysten lisäksi mahdolliset päällekkäiset kriisit. Johanna kuvaa keskenmenojen kanssa samanaikaista aviokriisiään ja sitä, miten tämä kriisi heijastuu häneen ja hänen jaksamiseensa.

En jaksanut. Oli niin valtavan lohdullista saada sanoa se ääneen jollekin. Sen keskustelun jälkeen päätin, että nyt riittää. Että ei tarvitse enempää. Että en voi uhrata elämäni toisen takia. (Johanna)

Naiset kuvaavat kirjoituksissa identiteettinsä muuttumisen lisäksi sitä, millaisia he toivoisivat olevansa. Tältä osin he tuntuvat olevan itselleen armollisia, sillä kirjoituksissa toistuu ajatus epätäydellisyydestä riittävän hyvänä.¹⁰⁹

Tahtoisin kasvattaa lapseni rakkauden, rajojen ja rehellisyyden kodissa. Kodissa missä rakastetaan ehdoitta. Kodissa missä rajat luovat perusturvallisuuden tunteet. Kodissa missä rehellisyys on arvossaan. Missä tunteille on sijaa, missä mitään ei tarvitse peitellä, hävetä, salata.

Tottakai haluaisin olla täydellinen äiti. Mutta realistisesti ehkä tärkeimpänä haluaisin opettaa, että epätäydellisenäkin voi elää. Eikä se ole vaarallista. Vaan kaikesta vajaavaisuudestaan huolimatta elämä voi (sic) ihan hyvää. (Emilia)

Aiempien tutkimusten perusteella identiteetti on käsitteenä hyvin moniulotteinen ja vaikeasti määritettävä. Identiteettiin on usein yhdistetty jatkuvuuden tunne sekä ihmisen ainutlaatuisuus suhteessa hänen sosiaaliseen kontekstiinsä. Koska sosiaalisessa kontekstissa tapahtuu muutoksia, voidaan identiteetin ajatella muuttuvan ja rakentuvan koko ajan. Ganzevoort painottaakin prosessin ja kehittymisen näkökulmia identiteettiä tarkasteltaessa. Hänen mukaansa on myös tärkeää, ettei tämän prosessin ajatella päätävän tai tähtäävän johonkin tiettyyn tavoitteeseen. Sen sijaan tavoitteet vaihtuvat koko prosessin ajan. Identiteetti

¹⁰⁹ Emilia; Johanna.

muotoutuu ja uudelleenmuotoutuu sen mukaan, miltä ihminen toivoo näyttävänsä omissa ja toisten silmissä.¹¹⁰

Identiteetin ja selviytymisen suhdetta on tutkittu varsinkin aiemmin paljon enemmän juuri siitä näkökulmasta, miten identiteetti vaikuttaa selviytymiseen. Näissä tutkimuksissa onkin huomattu monien henkilökohtaisten ominaisuuksien merkitys selviytymiselle. Keskenmenosta selviytymisen kannalta mahdollisesti merkityksellisenä seikkana on pidetty naisen ikää. Tämän taustalla voi olla suuremman kypsyneisyyden ja tehokkaampien selviytymiskeinojen välinen yhteys. Sen sijaan aiempi emotionaalinen kuormittuneisuus saattaa komplisoida ja pitkittää selviytymisprosessia. Selkeimmin tämä tulee esiin, jos naisella on ollut tai on masentuneisuutta tai mielenterveyden ongelmia.¹¹¹

5.2.2 Identiteetin muuttuminen

Myönteisiä ja kielteisiä muutoksia

Tutkimusaineisto osoitti, että naisten identiteetti muuttuu keskenmenon seurauksena. Tapahtuvat muutokset voivat olla luonteeltaan joko myönteisiä tai kielteisiä. Aineiston perusteella myös naisten elämän tärkeysjärjestykset muuttuvat ja he joutuvat varsinkin seuraavassa raskaudessaan luopumaan osin oman elämänsä kontrolloinnista voittaakseen uuteen raskauteen liittyvät pelot.

Monet naisista kuvaavat blogeissaan, kuinka he ovat muuttuneet keskenmenon seurauksena. He joutuvat keskenmenon jälkeen pohtimaan suhdetta itseensä ja sitä, millä tavoin ja miten paljon ovat muuttuneet. Pauliinan kirjoitus kuvastaa myös sitä, että keskenmeno vaikuttaa naisten identiteettiin pitkäaikaisemmin.¹¹²

Kaikista eniten tässä on nyt joutunut punnitsemaan omaa suhdetta itseensä. Kuka minä olen. Millainen olin ennen ja millainen olen nyt. (Emilia)

On kulunut vuosi tapahtumasarjasta, jonka jälkeen en ole ollut enää sama ihminen. (Pauliina)

Tämän muutokseen suuruus on yksilöllistä. Kristiinalle kyse on koko siihen astisen elämän suurimmasta muutoksesta. Hänen kirjoituksestaan kuvastuu se, kuinka hän on jo raskauden aikana muodostanut lapseensa voimakkaan tunnesiteen ja kasvanut samalla vanhemmuuteen.

Olin höpöttänyt hänelle, olin nähnyt sydämen sykkeen. Olin silittänyt mahaani. Olin laulanut hänelle ja ajatellut, että hän oppii samalla. Hän oli muuttanut minua enemmän kuin mikään aiemmin (sic). Vanhemmuus on sitä, että vuoronperään kasvatetaan toinen toista – lapsi vanhempia, vanhemmat lasta. Minä kasvatin sinua pienen hetken, mutta sinä kasvatit minua ihmisenä enemmän kuin kukaan muu tässä maailmassa. (Kristiina)

¹¹⁰ Ganzevoort 1998, 264–265; Koskela 2011, 64.

¹¹¹ Brier 2008, 460; Ganzevoort 1998, 273; Mann et al. 2008, 277.

¹¹² Elina; Emilia; Kristiina; Pauliina.

Muutokset identiteetissä ovat oman aineistoni perusteella sekä kielteisiä että myönteisiä. Toisaalta muutoksia tapahtuu ajan kuluessa yhä lisää. Saattaa käydä niinkin, että alkuun muutokset ovat olleet kielteisiä, mutta silti ajan myötä tapahtuu myönteistä kasvua. Kaikkea tätä kuvaa Emilia kolmessa eri blogikirjoituksessaan.

Tunnen olevani hauraampi kuin ennen. Vieläkin herkempi, jos mahdollista. (Emilia)

Siitä olen varma, että nämä kokemukset muuttavat minua mutta mihin suuntaan? Voiko nämä todella muuttaa ihmistä paremmaksi. En kyllä koe olevani ainakaan parempi ihminen kuin ennen mutta ehkä aika näyttää lopullisen tuloksen. (Emilia)

Luen ahkerasti henkiseen kasvuun liittyviä kirjoja ja yritän tehdä itsestäni ”parempaa” ihmistä. (Emilia)

Kristiina kirjoittaa blogissaan henkisestä kasvustaan ja siitä, kuinka hän tuntee olevansa onnellinen kokemiensa vaikeuksien jälkeen. Tämän kasvun myötä hän kokee myös itsetuntonsa vahvistuneen.

Elämä on kasvattanut tänä syksynä minua taas yhden harppauksen eteenpäin. Olen aikuistumassa toden teolla. Olen ymmärtämässä elämän kurjat ja nurjat puolet, mutta pystyn silti olemaan onnellinen. (Kristiina)

En uskonut, että voisin joskus olla näin onnellinen mitä olen nyt. Tai näin vahva mitä olen. Eilen N sano mulle: ”sulla on kuitenkin niin hyvä itsetunto”. Siis minulla, minulla jolla sitä ei joskus ollut lainkaan, minulla tosiaan alkaa olla hyvä itsetunto. (Kristiina)

Lapsen kuoleman jälkeen vanhempien elämässä mikään ei ole aiempien tutkimusten mukaan niin kuin ennen. Tämä heijastuu varsinkin aluksi keskittymisenä elämään hetki kerrallaan sekä toisaalta ajatuksiin siitä, että mikään ei ole elämässä varmaa. Lapsen menettämisen vaikutuksen suuruutta vanhempien identiteettiin kuvastaa se, kuinka tapahtunut pysyy vanhempien mielessä tuoreena jopa vuosikymmeniä. Toisaalta ajalla on myös merkitystä surun kannalta. Niinpä lapsen kuolemaa seuraavina vuosina tapahtuneen heijastuminen naisen identiteettiin on erilaista kuin pitkäkestoisemmat muutokset. Myös keskenmenon jälkeen naisten identiteetti muuttuu merkittävästi. Aarvalan tutkimuksessa naiset kertoivat oppineensa keskenmenon kautta eniten juuri itsestään.¹¹³

Koskelan tutkimuksessa 15 vanhemmista kirjoitti identiteettiin liittyvistä kysymyksistä. Heistä valtaosa koki muutoksen tältä osin tapahtuneen kielteiseen suuntaan. Laakson tutkimuksessa naiset kertoivat lapsen menetyksen vaikuttaneen heihin sekä positiivisesti että negatiivisesti. Tutkimuksissa kielteisinä muutoksina vanhemmat kuvasivat itsetunnon heikkenemistä, kelpaamattomuuden kokemuksia, katkeruutta, luovuuden katoamista, pelkojen lisääntymistä ja elämänhalun vähenemistä. Myönteisinä muutoksina puolestaan kuvattiin aikuistumista, ihmisenä kasvamista, nöyryyden oppimista sekä kiitollisemmaksi ja

¹¹³ Aarvala 2008, 57–62; Gröönroos 2013, 79; Koskela 2011, 206–207; Laakso 2000, 100; Väisänen 1996.

varmemmaksi tulemista. Persoonallista kasvua esiintyi eniten nuoremmilla äideillä.¹¹⁴ Tämä sopisi hyvin yhteen Kristiinan kirjoitusten kanssa. Kiinnostavaa aineistossani sen sijaan on aiempiin tutkimuksiin verrattuna se, että naiset kuvaavat keskenmenon vaikutuksia identiteettiinsä pääasiallisesti positiivisina.

Elämän tärkeysjärjestys

Naiset kuvaavat elämänsä tärkeysjärjestyksen muuttuneen. Keskenmenon jälkeen entistä tärkeämmiksi nousevat perhe ja ystävät sekä näiden kanssa vietetty aika. Tavallisen arjen arvo nousee naisten silmissä. Tärkeä on ajatus siitä, että elämä on tässä ja nyt.

...kykeneekö perfektionisti-suorittaja vihdoinkin tällaisten karuhkojen kokemusten seurauksena asettamaan asiat tärkeysjärjestykseen. Elämässä on oikeasti muut asiat kuin työ (ja opinnot) niitä vähän tärkeämpiä. Parasta olisi, jos sitten jossain vaiheessa tajuaisin nauttivani arjesta, koska ehdin suorittamisen ohella soittaa ystäville niitä puheluita ja viettää aikaa mieheni ja perheeni parissa. Mieleen nousi ajatus ”Ei minulta mitään puutu” nyt tässä elämäntilanteessa, tässä hetkessä. (Pauliina)

Tällainen elämän suurin suru on kyllä laittanut monet elämänarvot uuteen uskoon. Monet ennen niin tärkeät asiat ovat menettäneet kokonaan merkityksensä ja tilalle on tulleet uudet arvot. Ennen määritin itseni pitkälle työn kautta... Raha ja materia oli aika tärkeitä minulle ennen... Lapset ja läheiset ovat nousseet entistä tärkeämmiksi ja aika heidän kanssaan on tärkeämpi kuin mikään. (Elina)

Aineistossa tulee selkeänä esiin äitiyden arvon korostuminen. Anna ja Helena kuvaavat jo aiemmin blogeissaan, kuinka tärkeitä omat lapset ovat heille. Keskenmenon jälkeen äitiys ja lasten kanssa vietetty aika tuntuvat entistä merkityksellisemmiltä.

Tällä hetkellä elämäni tarkoitus on olla äiti. Pienen lapseni rakkaus ja ilo minut nähdessään on jotain, mistä en ikinä osannut kuvitellakaan. (Anna)

Tunnen kuin Pyhä Henki sanoisi: ”Sinä olet tuo tukikeppi lapsillesi. Niin kauan kuin he sitä tarvitsevat, se on sinun ensisijainen tehtäväsi.” (Helena)

Johannalla ei ole omia lapsia, mutta hänkin pohtii blogissaan, millä eri tavoin hän on toiminut äitinä monissa työtehtävissään sekä matkoillaan Venäjällä. Hänestä tuntuu lohdulliselta se, että hän on saanut olla tukena ja antaa rakkautta muiden lapsille.

Olen saanut olla äitinä nuorille, joilla on ollut kotona vaikeaa ja jotka ovat tarvinneet tukea, apua ja rakkautta...
Olen saanut olla äitinä lapsille, joilla ei ole omaa kotia (Venäjällä reissatessani)...
Olen saanut olla äitinä leireillä lapsille, joilla on ollut koti-ikävä... (Johanna)

Aiemmissa tutkimuksissa vanhemmat kuvasivat myös lapsen kuoleman jälkeen, kuinka elämän tärkeysjärjestykset muuttuvat. Perhe ja perheen turvallisuus sekä ylipäättään aivan elämän perusasiat tuntuivat aiempaa tärkeämmiltä. Kilpaileminen tai omaisuuden kerääminen ei enää tuntunut niin tärkeältä kuin arkipäivän pienistä asioista nauttiminen hetki kerrallaan. Vanhemmat kuvasivat myös sitä ristiriitaa, kun he edelleen olivat vanhempia, mutta olivatkin

¹¹⁴ Koskela 2011, 211–215; Laakso 2000, 115.

vanhempia elävän lapsen sijasta kuolleelle lapselle.¹¹⁵ Äitiyden merkityksen korostuminen aineistossani saattaa kuvastaa sitä ristiriitaa, joka naiselle äitiytensä suhteen syntyy, kun hän menettää keskenmenossa lapsensa.

Kaikkea ei voi kontrolloida

Naiset kuvaavat kirjoituksissaan sitä, kuinka he ovat jollain tasolla valmiit luopumaan oman elämänsä kontrollista. Selvimmin tämä muutos tulee esiin keskenmeno- ja seuraavan raskauden yhteydessä. Emilia ja Kristiina kuvaavat, kuinka he eivät tämänkään raskauden osalta pysty vaikuttamaan paljontaan sen kulkuun. Sen sijaan on vain luotettava, että tällä kertaa kaikki voi päättyä onnellisesti.

Minä kun olen aina ollut tekijä-ihminen. Yrittäjä, sinnittelijä, puurtaja. Nyt on luovutettava homma ns herran haltuun. Itse kun jatkoon ei enää pysty vaikuttamaan. On vain odotettava kiltisti ja otettava vastaan mitä annetaan. Niin kuin elämässä muutenkin... Se luo levottomuutta kontrollifriikin arkeen. Toisaalta ajatus on myös vapauttava. Minä en ole vastuussa mistään. Luonto hoitaa loput. Toivottavasti parhain päin. (Emilia)

Mitä vaan voi sattua, vaikka tekisin kaiken oikein. Voin vain uskoa, luottaa ja nauttia jokaisesta hetkestä joita meille suodaan. (Kristiina)

Kulttuurissamme arvostetaan uskonnonfilosofian professori Sami Pihlströmin mukaan yksilön itsemääräämisoikeutta suuresti. Oman elämän kontrolloinnin ajatellaan usein olevan yksi onnellisuuden taustatekijöistä. Kuolema haastaa tätä yksilön autonomian korostamista. Kuoleman edessä onkin luovuttava itsekontrollista tietyissä tilanteissa.¹¹⁶ Tutkimuksen naisilla on jo yksi kokemus siitä, etteivät he voineet keskenmenolleen mitään. Uuden raskauden alkaessa heidän on pakko yrittää hallita tähän liittyvää pelkoaan monin tavoin. Tällöin tärkeäksi saattaa nousta sen myöntäminen, että kyse on asiasta, jota ei pysty itse kontrolloimaan.

Lazaruksen ja Folkmanin mukaan yksi ihmisen tärkeimmistä sisäisistä selvitymisvoimavaroista ovat positiiviset uskomukset. Näiden taustalla puolestaan usein on toivon syntyminen haasteellisessa elämäntilanteessa. Toivo taas voi synnyttää se, että saavuttaa jonkinlaisen kontrollin tunteen tilanteeseen. Toivo saattaa kuitenkin syntyä myös uskosta johonkin muuhun kuten Jumalaan.¹¹⁷ Pelkojen voittaminen seuraavissa raskauksissa näyttäkin pohjautuvan siihen, että usko ja luottamus uuden raskauden sujumisesta alkavat vahvistua. Näin muista syistä syntyvä toivo antaa mahdollisuuden luopua omasta kontrollista raskauden kulun suhteen.

¹¹⁵ Grönroos 2013, 32; Laakso 2000, 100; Toller 2008, 312; Väisänen 1996.

¹¹⁶ Pihlström 2015, 48–51.

¹¹⁷ Lazarus & Folkman 1985, 157–164.

Selviytyminen ymmärretään tässä tutkimuksessa prosessiksi, joka jatkuu pitkään keskenmenon jälkeen. Samalla keskenmeno ja siihen liittyvä selviytymisprosessi vaikuttavat yhä uusilla tavoilla naisen identiteettiin. Tämä puolestaan näyttäytyy tutkimukseni aineiston perusteella yhtä hyvin prosessina, joka koko ajan muokkautuu ajan kuluessa.

5.3 Uskonnollisuus

5.3.1 Aiempi uskonnollisuus

Tässä tutkimuksessa uskonnollisuus nähdään yhtenä keskeisenä osana naisten spiritualiteettia. Alkavassa luvussa tarkastellaan naisten uskonnollisuuden ja keskenmenosta selviytymisen kytkeytymistä toisiinsa. Sisällönanalyysin perusteella tämän tarkastelun kannalta keskeisinä tekijöinä esiin nousivat naisten aiempi uskonnollisuus, uskonnollisuuden mahdollinen muuttuminen keskenmenon jälkeen, rukoileminen, naisten suhde seurakuntaan sekä usko kuolemanjälkeiseen elämään, mihin samalla yhdistyi lohduttava jälleennäkemisen toivo. Tarkastelen aluksi naisten aiemman uskonnollisuuden merkitystä heidän selviytymiselleen.

Blogien yhtenä valintaperusteena oli se, että naiset kirjoittavat niissä juuri uskonnollisuuteen liittyvistä teemoista. Niinpä onkin loogista, että kirjoitusten perusteella on saatavissa jonkinlainen käsitys heidän kaikkien aiemmasta uskonnollisuudesta. Kolmella naisista on tunnustuksellinen kristillinen tausta. Henkilökohtaisen uskon merkitys Hannelelle ja Helenalle tulee kirjoituksissa selkeästi esiin, ja molemmat kertovat myös yhteyksistään vapaisiin kristillisiin yhteisöihin. Johannan suhde Jumalaan on puolestaan aikuisiällä alkanut muuttua.

Esikuvasi? Eipä tähän oikein muuta voi sanoa, kuin Jeesus. Hän on tie, totuus ja elämä. Minunkin henkilökohtainen turvani. (Hannele)

Minut on kasvatettu perinjuurin tunnustuksellisessa kodissa...
Nuorena aikuisena olin vahvasti mukana seurakunnan toiminnassa...
...mureni ensimmäisen kerran aikuisiällä myös luottamukseni Jumalaan. (Johanna)

Kaikki muutkin viisi naista kirjoittavat blogeissaan jonkinlaisesta uskonnollisuudesta ja uskosta Jumalaan.¹¹⁸ Kirjoitusten taustalta heijastuu ainakin useimpien kohdalla kristillinen viitekehys. Emilialla uskoon liittyy ajatus kuolemanjälkeisestä elämästä, kun taas Elina kuvaa rukoilevansa säännöllisesti.

Minä olen aina uskonut jonkinlaiseen jumalaan ja siihen ettei elämä lopu kuolemaan. (Emilia)

En mikään ns himouskovainen ole koskaan ollut, mutta uskonut kuitenkin Jumalaan yms ja laittanut kädetkin ristiin ja rukoillut, välillä lähes joka iltakin. (Elina)

¹¹⁸ Anna; Elina; Emilia; Kristiina; Pauliina.

Pauliina puolestaan kuvaa itseään epäileväksi Tuomaaksi, joka on kiinnostunut juutalaisuudesta. Silti hänenkin vakaumuksensa rakentuu kristilliselle pohjalle.

Juutalaisuus. Uskonnoista kiehtovin ja salaperäisin. Osaan hyvin Vanhan Testamentin, mutta myös keskiaikainen ja uudemman ajan eurooppalainen juutalaisuus kiinnostavat. . .

Varsinaisissa vakaumuksellisissa kysymyksissä olen luonteeltani epäilevä Tuomas, ehkäpä kristillisellä viitekehyksellä. (Pauliina)

Suomalaisista hieman alle puolet pitää itseään uskonnollisena. Suunnilleen yhtä suuri osa uskoo eri tavoin Jumalaan.¹¹⁹ Tämän tutkimuksen aineisto onkin uskonnollisuuden osalta selkeästi valikoitunutta. Aineiston naiset ovat uskonnollisempia kuin suomalaiset keskimäärin. Tämä selittyy ensisijaisesti aineiston keruutavasta, jossa etsittiin nimenomaan blogeja, joissa käsitellään uskonnollisuuteen liittyviä teemoja.

5.3.2 Uskonnollisuuden muuttuminen

Uskonnollisuuden merkitys kasvaa

Tutkimusaineiston perusteella keskenmenon vaikutukset naisten uskonnollisuuteen vaihtelevat. Osan kohdalla uskonnollisuuden merkitys kasvaa, kun taas jotkut alkavat etääntyä uskosta ja Jumalasta. On myös niitä, joiden uskonnollisuudessa ei seuranta-aikana tapahdu olennaisia muutoksia.

Emilia kirjoittaa nuorempana pohtineensa sitä, miten uskolle käy vaikeissa elämäntilanteissa. Keskenmenon jälkeen hän kuitenkin huomaa uskonsa vahvistuneen entisestään.

Kuvittelin myös joskus nuorempana, että jos jotain kauheaa ikinä tapahtuukaan, minun uskoni loppuu siihen. Mutta nyt olen huomannut ettei usko olekaan hävinnyt. Päinvastoin. Näiden kahden km:n jälkeen uskon ehkä lujemmin kuin koskaan. Koska se tuo lohtua. (Emilia)

Anna puolestaan ei suoraan kirjoita asiasta, mutta toisaalta keskenmenon jälkeen hän useampaan otteeseen pohtii uskonnollisuuteen liittyviä teemoja, kun hän ennen keskenmenoä ei käsitellyt niitä blogissaan lainkaan. Hänenkin jumalasuhteensa näyttää siis syventyneen keskenmenon jälkeen tai ainakin hän kirjoittaa siitä selvästi aiempaa avoimemmin.

Päätin kuitenkin luottaa Jumalaan, että Hän järjestää kaiken ja kaikki on Hänen käsissään...kävi miten kävi...

Jumala suojelee kyllä, ja pitää kädellään. Miksi se on niin vaikea muistaa sitä niiden vaikeiden hetkien tullessa? Sitten, kun vaikeus helpottaa, kiitetään vuolaasti ja ollaan onnellisia että kaikki meni hyvin. Voi, kunpa itekin saisi sitä luottamusta ja uskoa enemmän, että vaikka välillä olisi vaikeaa, aurinko varmasti paistaa vielä ja "kaikki yhdessä vaikuttaa heidän parhaaksi jotka Jumalaa rakastavat". (Anna)

Koskela havaitsi tutkimuksessaan kuudenlaisia kehityskulkuja jumalasuhteen osalta. Suhde saattoi syventyä, mutta toisaalta seurauksena oli joidenkin kohdalla jumalasuhteen joutuminen kriisiin tai jopa sen katkeaminen kokonaan. Suhde saattoi myös pysyä ennallaan. Jotkut

¹¹⁹ Ketola 2011, 10–13.

tutkituista löysivät jumalasuhteen lapsensa menettämisen jälkeen. Joidenkin jumalasuhte jäi ristiriitaiseen tilanteeseen. Muissakin tutkimuksissa usko saattoi vahvistua tilapäisesti tai pysyvästi. Toisaalta myös uskosta etääntymistä tai luopumista tapahtui. Osan usko ei muuttunut millään tavalla.¹²⁰

Koskelan tutkimuksen mukaan niille vanhemmille, joiden jumalasuhte syveni lapsen kuoleman jälkeen, oli usein tyypillistä myönteinen asenne uskoon ja turvallinen kuva Jumalasta jo lapsuudesta lähtien. Monet heistä selvisivät menetyksestään kohtuullisen hyvin, mitä osin saattoi selittää se, että heillä oli monenlaisia selviytymiskeinoja käytössään.¹²¹

Uskonkriisi

Johannan ja Elinan uskonnollisuudelle puolestaan käy juuri päinvastoin. Johanna kertoo olevansa uskonkriisissä ja Elina puolestaan alkaa ensimmäisen keskenmenonsa jälkeen vahvasti kyseenalaistaa omaa uskoa.

Olen vuosien aikana muuttunut fundamentalistista enemmänkin etsiväksi, jopa epäilijäksi...
Minun uskoni on tällä hetkellä kriisissä. (Johanna)

Tällä kohtaa välit ovat yläkertaan pahasti katkolla kun tällaista ei voi ymmärtää eikä hyväksyä. Mutta olen aikoinaan kuitenkin uskonut, että joku ylhäällä suojelee ja kantaa mutta tällä kohtaa nekin asiat pitää sitten joskus kelata uudelleen. (Elina)

Jos Elina vielä ensimmäisen keskenmenonsa jälkeen jätti jumalasuhteensa avoimeksi, niin toinen keskenmeno on hänelle jo liikaa. Sen jälkeen hän ei enää koe voivansa uskoa, vaan päättää katkaista kokonaan välinsä Jumalaan.

Matkalla sairaalaan kerroin yläkertaan ajatukseni ja katkaisin välit sinne kokonaan. Olkoon tuollainen Jumala joka ihmisen niskaan kaataa aina vaan enemmän ja enemmän...
Uskoon. Mä oon menettänyt sen, kokonaan. Jollain kohtaa vielä ajattelin, et se olis säilynyt, mut huomasin rippijuhlissa et mä en enää voi lausua uskontunnustusta kun oltiin kirkossa, en koe enää sitä mun asiaksi. (Elina)

Koskelan tutkimuksessa osa vanhemmista koki tilapäisen kriisin liittyen jumalasuhteeseensa. Heidän jumalakovansa kääntyi kuitenkin myöhemmin myönteisempään suuntaan. Monet näistä vanhemmista eivät olleet löytäneet merkitystä lapsensa menettämislle. Suhde Jumalaan saattoi myös katketa kokonaan. Näin tapahtui usein varsinkin, jos Jumala koettiin käsittämättömäksi, epäoikeudenmukaiseksi ja kärsimystä tuottavaksi. Erityisen epäoikeudenmukaisena pidettiin sitä, jos lapsen menettämiseen liittyi ajallisesti läheisiä muita suuria menetyksiä.¹²²

¹²⁰ Grönroos 2013, 18; Keijonen 2017, 39–41; Koskela 2011, 275; Laakso 2000, 101, 123.

¹²¹ Koskela 2011, 277–278.

¹²² Koskela 2011, 265–266, 291, 298.

Muuttumaton uskonnollisuus

Hannelen ja Helenan kohdalla uskonnollisuudessa ei ainakaan tutkimusaineiston perusteella tapahdu merkittäviä muutoksia. Hannele kuvaa luottamuksensa Jumalaan säilyneen, kun taas Helena kirjoittaa siitä, kuinka Jumala ei hylkää vaikeinakaan aikoina.

Uskon ja luotan siihen, että kaikella on tarkoituksensa. Ja haluan myös uskoa, että Jumala ei anna meille sellaista taakkaa, jota emme jaksaisi kantaa. (Hannele)

Hän ei heitä hylkää, eikä jätä, pimeässä laaksossakaan, eikä hyvinä ja helppoinakaan päivinä. (Helena)

Jumalasuhteen pysyessä muuttumattomana lapsen menettämisen jälkeen Jumala koettiin Koskelan tutkimuksessa edelleen kaikkivaltiaana, huolehtivana, rakastavana ja oikeudenmukaisena. Vanhempien hengellinen elämä jatkui usein aktiivisena heti syvimmän surun helpotettua. Jumalaan turvautuminen oli näille vanhemmille samalla tärkeä selviytymiskeino läheisiltä saadun tuen ohella.¹²³

Naisten uskonnollisuuden mahdollista muuttumista keskenmenon jälkeen voidaan tarkastella Ganzevoortin uskonnollisen selviytymisen teorian pohjalta. Hänen mukaansa kriisin aiheuttaneen tapahtuman luonne ja ajankohta vaikuttavat ihmisen uskonnollisuuteen. Tapahtuman ajankohtaan voi liittyä esimerkiksi se, millaisessa elämänvaiheessa keskenmeno tapahtuu. Jos samanaikaisesti elämäntilanne on vaikea ja siihen liittyy muita suuria menetyksiä, saattaa tällä olla vaikutusta uskonnollisuuteen. Merkitystä on myös sillä, miten nainen arvioi tapahtunutta keskenmenoa. Jos keskenmeno naisen omassa elämäntilanteessa tuntuu täysin kohtuuttomalta, voi seurauksena olla uskonnollisuuden merkityksen huomattavakin heikkeneminen. Tällaiseen tilanteeseen saattaa liittyä myös naisen oma arvio sisäisten ja ulkoisten voimavarojensa riittävydestä. Jos taakka alkaa tuntua ylivoimaiselta, voi se herättää epäilyjä Jumalan olemassaolosta.

Uskonnollisuuden merkitys keskenmenosta selviytymisessä

Selviytymisen ja uskonnollisuuden suhde on kuitenkin kahdensuuntainen. Tässä aineistossa tulee selkeänä esiin myös se, millä tavoin uskonnollisuus vaikuttaa keskenmenosta selviytymiseen. Helena kirjoittaa, kuinka hän keskenmenonsa jälkeen koki saavansa itselleen rauhaa Jumalalta.

Kun siinä tilanteessa saa kokea Jumalan rauhaa mikä ylittää kaiken ymmärryksen, on se jotain niin levollista ja ihanaa, että siihen voisi jäädä ikiajoiksi olemaan. On vain se hetki missä elät ja hengität ja siinäkin turva. Surun kipu muuttuu kiitollisuudeksi. Pettymys rauhaksi. (Helena)

Helenan kirjoitus kuvastaa sitä, kuinka Ganzevoortin jaottelun mukaisesti uskonnolliset kokemukset saattavat antaa voimaa ja lohtua keskenmenon jälkeen. Helenan elämään

¹²³ Koskela 2011, 287–288.

uskonnollinen viitekehys kuuluu muutoinkin kiinteästi. Niinpä onkin luonnollista, että hän saa tukea selviytymiselleen myös uskonnollisista käsityksistä.

Olit palannut kotiin, Jeesuksen luo. Siellä sinun on parempi olla. (Helena)

Aiemmissa keskenmenoon liittyvissä tutkimuksissa sisäisen tai ulkoisen uskonnollisuuden ei kuitenkaan ole todettu korreloivan positiiviseen selviytymiseen keskenmenon jälkeen. Sen sijaan naisen kokema uskonnollinen kamppailu keskenmenoon liittyen yhdistyi voimakkaampaan suruun.¹²⁴

Kolmas taso, jolla uskonnollisuus voi Ganzevoortin mukaan vaikuttaa selviytymiseen, on uskonnollinen käyttäytyminen. Esimerkiksi monista uskonnollisista rituaaleista voi olla apua selviytymisen kannalta.¹²⁵ Joissain tapauksissa rituaalit saattaisivat tosin päinvastoin jopa pahentaa tilannetta kuten Elinan kohdalla.

Jouluevangeliumi meillä on tavattu lukea joulupöydässä ennen ruokaa. Tämän vuoden tapahtumat ovat laittaneet minut kuitenkin miettimään pystynkö sitä tänä vuonna kuuntelemaan. On niin usko yläkertaan mennyt ja välit poikki ainakin toistaiseksi, että taidan tästä joulusta skipata uskonnon kokonaan. (Elina)

Monet naisten kirjoituksista kuvastavat selviytymisen ja uskonnollisuuden dynaamista, kahdensuuntaista vaikutusta toisiinsa. Tämä kahdensuuntaisuus ilmenee joissain kirjoituksissa myös samanaikaisena tapahtumana. Emilia kuvaa jo luvun alun lainauksessa, kuinka hän uskoo keskenmenojen jälkeen lujemmin kuin aikaisemmin. Tämä puolestaan vaikuttaa selviytymisprosessiin, koska Emilia kuvaa uskon vahvistumisen tuovan lohtua.

5.3.3 Rukoileminen

Rukousaiheet

Kaikki aineiston naiset kirjoittavat blogeissaan rukoilemisesta. Naiset kuvaavat monissa kirjoituksissaan rukouksen merkitystä liittyen keskenmenoon ja siitä selviytymiseen.

Rukousten aiheet vaihtelevat. Anna pyytää esirukousta itselleen, jotta jaksaisi keskenmenon jälkeen.

Nyt te, ketkä uskotte rukouksen voimaan, haastan ja pyydän teitä, rukoilkaa puolestani. Olo on epätoivoinen ja masentunut (Anna)

Johanna rukoilee kuolleen lapsensa puolesta pyytäen samalla, että hänen aiemmissa keskenmenoissa menettämänsä lapset huolehtisivat nuorimmasta äidin sijasta. Pauliina puolestaan kuvaa sitä, kuinka hän rukoilee kuolleen lapsensa muistolle.

Tänä iltana olen rukoillut. Että pieni pääsisi perille. Että jo aikaisemmin menneet, nyt jo vähän isommat, pitäisivät Pienestä huolta. (Johanna)

¹²⁴ Cowchock et al. 2010, 485.

¹²⁵ Ganzevoort 1998, 268.

Mieluummin sytytän kotonani kynttilän tai katselle (sic) pakkasyönä tähtitaivasta ja lausun rukouksen pikkuiseni muistolle. (Pauliina)

Toistuva rukousaihe näyttää myös olevan uudelleen raskaaksi tuleminen. Jos nainen sitten tulee raskaaksi, saatetaan tästä kiittää Jumalaa tai rukoilla, että raskaus tällä kertaa sujuisi hyvin.¹²⁶

Vuoroin olen rukoillut ja loitsunut Äitimaata, vuoroin Isäjumalaa, sitä poikaakin ja pyhää henkeä ja mitä niitä nyt olikaan.... Että antakaa minun tulla raskaaksi. (Emilia)

Oot vastaus haaveiden, unelmien,
äidin ja isän rukousten. (Hannele)

Muissa tutkimuksissa naiset ovat erityisesti rukoilleet itselleen voimia tai sitä, etteivät katkeroituisi. Jotkut rukoilivat myös kuolleen lapsensa puolesta.¹²⁷

Ganzevoortia mukailten rukoileminen on uskonnollista käyttäytymistä, joka näyttää aineiston perusteella eri tavoin tukevan naisten selviytymistä keskenmenosta. Kyse on uskonnollisesta rituaalista, johon usein liittyy lohduttavia uskonnollisia kokemuksia.

Rukousaktiivisuus

Rukousaktiivisuuden muuttumiseen on monien kohdalla aineiston perusteella vaikeaa ottaa varmaa kantaa. Jotain kertoo kuitenkin se, että kaikki haluavat rukouksesta blogiinsa kirjoittaa. Selkein muutos rukoilemisessa on todettavissa Elinalla, joka aiemmin kertoo rukoilleensa säännöllisesti ja välillä jopa lähes joka ilta.

Nyt tuntuu siltä, ettei pysty rukoilemaan, uskomaan ja välit yläkertaan on katkolla minun toimestani. Jos kädet laittaa ristiin ja ajattelisi josko yrittäisi rukoilla, tuntuu kuin se olisi kirottu teko, kuin polte tulisi käsiin ja kädet pitää irrottaa. (Elina)

Koskelan tutkimuksessa 11 vanhempaa kirjoitti menetyksen vaikutuksesta rukoiluaktiivisuuteensa. Peräti yhdeksän vanhemman kohdalla rukoileminen väheni tilapäisesti tai loppui kokonaan. Monen kokemus oli, että rukoileminen on turhaa, koska kukaan ei kuitenkaan kuule rukouksia. Vain kahden vanhemman rukouselämä aktivoitui.¹²⁸ Tulokseni ovat siis näiltä osin selkeästi erilaiset, koska minkäänlaista yleisempää rukousaktiivisuuden laskua ei ole todettavissa. Tähän saattaa osin vaikuttaa valikoitunut aineisto, mutta toisaalta rukoilemisen näkökulmasta lapsen kuolema ja keskenmeno myös poikkeavat toisistaan. Varsinkin jos lapsi on syntynyt elävänä, on hänen paranemisensa puolesta saatettu rukoilla. Tällöin lapsen kuolema voi johtaa ajatukseen siitä, ettei näitä rukouksia ole kuultu. Sen sijaan keskenmeno tapahtuu yleensä yllättäen ja nopeastikin. Ennen

¹²⁶ Anna; Emilia; Hannele.

¹²⁷ Koskela 2011, 249; Laakso 2000, 123.

¹²⁸ Koskela 2011, 219.

keskenmenoa onkin usein ehditty rukoilla lapsen selviytymisen puolesta vasta vähän tai ei ollenkaan.

Keskenmenosta selviytyminen voi siis vaikuttaa rukoilemisena ilmenevään uskonnollisuuteen. Ganzevoortin mukaan uskonnollisuudelle voi toisaalta olla merkitystä sillä, minkälaisia toimintoja ihminen käyttää pyrkiessään selviytymään. Yksi selviytymiskeino voi olla rukoileminen. Elinakin kertoo aiemmin rukoilleensa säännöllisesti. Jos kuitenkin tulee sellainen tunne, ettei rukouksia ole kuultu, saattaa seurauksena olla uskonnosta etääntyminen. Tämä puolestaan voi ilmetä rukoilemisen lopettamisena.

Suomalaisista yli kolmannes ei rukoile lainkaan tai rukoilee harvemmin kuin kerran vuodessa.¹²⁹ Oma aineistoni ei siis heijastelekaan suomalaisten tyypillistä rukousaktiivisuutta. Aineisto ilmentää toisaalta hyvin sitä, miten naiset saavat rukouksesta monilla tavoin tukea selviytymisensä eri vaiheissa. Osittain tulee näkyviin myös keskenmenosta selviytymisen vaikutus rukoilemiseen.

5.3.4 Suhde seurakuntaan

Tutkimusaineistossa nousee esiin myös seurakunnan ja seurakuntalaisten merkitys keskenmenon kokeneille naisilla. Naiset kirjoittavat myös papilta saamastaan tuesta heti keskenmenon tapahduttua, kun taas kukaan naisista ei kuvaa suhteensa seurakuntaan muuttuneen tai saaneensa myöhemmässä vaiheessa mitään erityistä tukea seurakunnasta keskenmenoonsa liittyen.

Tarkastelen aluksi seurakunnan merkitystä naisille, mikä tulee esiin erityisesti Hannelen ja Helenan blogeissa. Hannele kuvaa blogissaan osallistumista seurakunnan järjestämään lapsiperheiden pikkujouluun sekä useampana vuonna perheen vierailuista hengellisillä kesäjuhlilla.

Oli ihana nähdä monia ystäviä pitkästä ajasta ja vaihtaa vuoden tai useammankin kuulumiset. (Hannele)

Seurakunnan merkitys naisille voi näyttäytyä yksittäisten seurakuntalaisten kautta kuten Johannan kohdalla. Hänen kuvaa blogissaan, miten tuttu seurakuntalainen pyysi häntä pikaisesti käymään luonaan.

Ja väsymyksenkin keskellä ilohippusia: eilen eräs seurakuntalaisista soitti minut pikaiselle vierailulle. Ovikelloa rimpuuttaessani nuuhkin ihanaa tuoksua, joka valtasi koko rappukäytävän.
” Ihana, kun tulit. Minulla on sinulle kotiinviemisiä”, sanoi hän ja antoi minulle ison vadillisen PANNUKAKKUA. Sain niiden lisäksi lämpimän halauksen. (Johanna)

Seurakunta ja seurakuntalaiset ovat tietysti näille naisille samalla myös tärkeä osa heidän kontekstiaan. Konteksti voi tarjota selviytymisen kannalta sekä tärkeää sosioekonomista että

¹²⁹ Ketola 2011, 18–20.

käytännöllistä tukea. Seurakunta kontekstina on silti erityinen, koska edellä mainittuun tukeen liittyy samalla uskonnollisia elementtejä. Seurakunta voi tukea naisten selviytymistä tarjoamalla uskonnollisia kokemuksia, tukemalla uskonnollisia käsityksiä ja antamalla tilaisuuden monimuotoiseen uskonnolliseen käyttäytymiseen.¹³⁰

Kaikkien kolmen naisen kertomuksia yhdistää se, että naisilla oli jo entuudestaan olemassa yhteys seurakuntaan tai seurakuntalaisiin. Sen sijaan kenenkään naisen kirjoituksissa ei tule ilmi, että seurakunnalla muutoin olisi merkitystä keskenmenosta selviytymisen kannalta paitsi heti tapahtuneen jälkeen. Kohtaamisista papin kanssa keskenmenon jälkeen tai lapsensa hautajaisista kirjoittavat Elina, Pauliina ja Anna. Aineiston perusteella herääkin kysymys siitä, millä tavoin seurakunnat tukevat myöhemmässä vaiheessa keskenmenon kokeneita naisia vai tukevatko mitenkään.

Keskenmenon kokeneet naiset hyötyvät aiempien tutkimusten mukaan menetyksen konkretisoimisesta ja tässä voivat erilaiset rituaalit olla tukena. Tähän tarpeeseen eivät kaikki seurakunnat ole kuitenkaan välttämättä aina pystyneet vastaamaan. Seurakuntien pitäisikin miettiä, miten voisivat olla luomassa tilanteeseen sopivia rituaaleja. Yksi vastaus tähän ovat Tyhjän sylin messut, joita Suomen evankelis-luterilaisissa seurakunnissa on alettu järjestää 1990-luvulta alkaen. Messut on suunnattu keskenmenon tai abortin kokeneille, lapsensa menettäneille tai lapsettomille ja heidän läheisilleen.¹³¹

Laakso kuvaa tutkimuksessaan naisia, jotka tulivat uskoon tai alkoivat käydä kirkossa lapsensa kuoleman jälkeen. Koskelan tutkimuksessa kuusi vanhemmista kirjoitti jumalanpalveluksien ja hengellisten tilaisuuksien merkityksestä itselleen. Osa kävi näissä tilaisuuksissa yhtä aktiivisesti kuin ennenkin, ja vain kaksi vanhempaa alkoi käydä jumalanpalveluksissa aiempaa enemmän.¹³²

Aiempien tutkimusten perusteella voidaankin olettaa, että keskenmenosta selviytyminen saattaa vaikuttaa naisen suhteeseen seurakuntaan, mutta tätä tapahtuu suhteellisen harvojen kohdalla. Omassa aineistossani tällaista muutosta ei kuvaa kukaan kirjoittajista. Tämä voi siis selittyä ilmiön harvinaisuudella ja aineiston pienellä koolla.

5.3.5 Jälleennäkemisen toivo

Tämän aineiston naisista kuusi kirjoittaa blogissaan elämän jatkumisesta kuoleman jälkeen.¹³³ Uskoon kuolemaanjälkeiseen elämään yhdistyy samalla voimakkaasti toivon näkökulma.

¹³⁰ Ganzevoort 1998, 266–272.

¹³¹ Feske 2012, 3-8–3-10; Lintusalo 2017, 2.

¹³² Koskela 2011, 249–250, Laakso 2000, 101.

¹³³ Elina; Emilia; Helena; Johanna; Kristiina; Pauliina.

Toivo jälleennäkemisestä tuo lohtua suruprosessin keskellä. Tästä toivosta kirjoittaa blogissaan neljä naista.¹³⁴

Koska kukaan ei voi todistaa etteikö kuoleman jälkeen ole elämää, minä lohdutan itseäni sillä. Sillä ajatuksella, että jonain päivänä minä vielä näen heidät. Minun pienet ihmeeni taivaassa. Ja vielä jonain päivänä me saamme olla yhdessä. (Emilia)

Pääsiäinen tuo ainakin minulle toivon. Toivon jälleennäkemisestä. Toivon siitä, että joku päivä minä saan nähdä. Jokaisen Pienen. (Johanna)

Monet naisista kuvaavat kirjoituksissaan kuollutta lastaan enkeliksi tai enkelivauvaksi.¹³⁵

Huomattavaa on myös se, että vaikka Elina on menettänyt uskonsa Jumalaan, kirjoittaa hän edelleen enkeleistä ja uskoo jälleennäkemisen mahdollisuuteen.

Vaikkei tuo uskonto mun juttuni oo, niin jotenkin on lohdullinen ajatus josko ne pienet kuolleet ovat päätyneet enkeleiksi ja suojelevat meitä. Tai jos jossain on enkeleitä, niin jos sellaisen sylissä olisi nuo minunkin lapsoset jossain tuolla, odottamassa että pääsevät äidin syliin joskus. (Elina)

Pulkkinenkin tutkimuksessa havaittiin, että usko kristillissävytteiseen taivaseen saattaa säilyä, vaikka usko Jumalaan olisi mennyt menetyksen myötä.¹³⁶

Suomalaisista lähes puolet uskoo kuolemanjälkeiseen elämään. Koskelan tutkimuksessa 19 vanhempaa kirjoitti jälleennäkemisen mahdollisuudesta kuolleen lapsensa kanssa.¹³⁷

Heidän suhteellisen osuutensa vastasi varsin hyvin sitä osuutta suomalaisista, joka ylipäättään uskoo elämän jatkuvan kuoleman jälkeen. Oman tutkimukseni pienestä laadullisesta aineistosta ei voi tehdä yleistäviä johtopäätöksiä. Silti huomio kiintyy siihen, että varsin suuri osa naisista käsittelee kirjoituksissaan tätä teemaa.

Myös muissa tutkimuksissa kuollutta lasta kutsutaan usein enkeliksi tai enkelivauvaksi. Väisäsen tutkimuksessa jotkut vanhemmista alkoivat kokea fantomilapsen olevan osa elämäänsä tai he saattoivat mieltää vauvansa lohduttavaksi enkeliksi kuolemansa jälkeen. Enkelivauvat suojelevat Väisäsen mukaan vanhempien mieliä kovaa todellisuutta vastaan. Varsinkin äiti voi jopa fyysisesti aistia enkelivauvan itkun tai kosketuksen. Tällaiset aistimukset ilmentävät naisen intensiivisiä ja symbioottisia fyysisiä tarpeita. Enkelivauva toimii kuitenkin samalla uskonnollisena metaforana. Enkelivauvan kanssa on mahdollista keskustella ja samalla se lohduttaa vanhempia, vaikka vanhemmat tietävätkin, että oikeasti enkeliä ei ole olemassa.¹³⁸

Aiemmissakin tutkimuksissa jälleennäkemisen mahdollisuuteen yhdistyi usein voimakkaasti toivon näkökulma. Uskontotieteen professori Douglas Daviesin mukaan toivon

¹³⁴ Elina; Emilia; Johanna; Kristiina.

¹³⁵ Elina; Emilia; Helena; Johanna; Kristiina; Pauliina.

¹³⁶ Pulkkinen 2016, 256–257, 369.

¹³⁷ Koskela 2011, 192; Ketola 2011, 15.

¹³⁸ Grönroos 2013, 43; Telenius 2010, 40; Väisänen 1996; Väisänen 2000, 1510.

merkitys korostuu tilanteissa, joissa vaikeuksien keskeltä on selvittävä kohti parempaa tulevaisuutta. Kuoleman edessä toivo suuntautuu yleensä johonkin muualle kuten uskontojen tarjoamaan mahdollisuuteen kuoleman jälkeisestä elämästä. Daviesin mukaan suruun liittyy usein epätodellisuuden tunteita ja tarkoituksettomuutta, jotka alkavat hälventyä vasta sen jälkeen, kun jonkinlaisen toivon syttyminen suuntaa ajatuksia tulevaisuuteen.¹³⁹

Tulokseni ovat siis näiltä osin samansuuntaisia aiempien tutkimusten kanssa. Mahdollisena erona tulee esiin se, että kuolemanjälkeisestä elämästä ja siihen liittyvästä toivosta kirjoitetaan aineistossani varsin paljon. Tämä voi pienessä aineistossa olla sattumaa tai selittyä valikoituneella aineistolla.

Silti on syytä pohtia sitä, liittyykö keskenmenoon verrattuna myöhempään lapsen menettämiseen jotain sellaista, minkä vuoksi naiset puhuvat niin paljon jälleennäkemisen mahdollisuudesta ja enkelivauvoista. Selitys voisi mahdollisesti löytyä siitä, että naisilta puuttuu kokonaan kokemus elämisestä elävän lapsen kanssa lukuun ottamatta raskauden alkuvaiheita. Keskenmenon jälkeenkin yhteinen aika kuolleen sikiön kanssa jää monesti vähäiseksi, eikä siihen useinkaan liity minkäänlaisia kuolemaan liittyviä rituaaleja. Kaikki tämä voi aiheuttaa naisille tarvetta konkretisoida tilannettaan. Tähän konkretisoimiseen yhdistyy sitten samalla toivo mahdollisuudesta vielä myöhemmin viettää enemmän aikaa yhdessä.

Naisten kirjoituksissa enkelivauvat näyttäytyvät hieman erilaisina kuin Väisäsen tutkimuksessa. Naiset eivät kuvaa yhtä konkreettisia, jopa fyysisiä tuntemuksia aiheuttavia enkelivauvoja. Enemmänkin kertomuksista heijastuu todellinen usko elämän jatkumisesta kuoleman jälkeen. Naiset eivät myöskään juuri tunnu kyseenalaistavan tätä asiaa. He eivät lisäksi millään tavalla anna ymmärtää uskovansa, ettei heidän enkelivauvaansa enää oikeasti ole olemassa.

Ganzevoortin teorian mukaisesti usko kuoleman jälkeiseen elämään on uskonnollinen käsitys, joka selkeästi tukee naisten selviytymistä keskenmenostaan. Tämä usko tuo mukanaan naisille voimaa, lohtua ja toivoa. Näin ollen siihen liittyy myös merkityksellistä uskonnollista kokemusta.

Toisaalta aineiston perusteella voidaan ajatella keskenmenon mahdollisesti vaikuttavan myös naisten käsityksiin kuolemanjälkeisestä elämästä. Tällöin kyse olisi Ganzevoortin mukaan tapahtuman luonteen vaikutuksesta uskonnollisuuteen. Keskeiseksi nousee samalla kysymys selviytymisen lopputuloksesta. Tältä osin kyse on kuitenkin vahvasti

¹³⁹ Davies 2015, 20–22; Grönroos 2013, 44; Keijonen 2017, 37; Laakso 2000, 123; Telenius 2010, 40.

kahdensuuntaisesta prosessista. Jälleennäkemisen toivo tukee naisten selviytymistä keskenmenosta, mutta samalla selviytyminen saattaa entisestään vahvistaa tätä toivoa.

6 Pohdinta ja johtopäätökset

Tämän laadullisen tutkimuksen tavoitteena ei ole tuottaa yleistettävää tietoa, vaan luoda yksi näkökulma aiemmin vähän tutkittuun aihepiiriin. Tutkimus lisääkin ymmärrystä sen suhteen, miten naiset selviytyvät keskenmenostaan. Samalla avautuu uusia näkökulmia tämän selviytymisprosessin ja naisten spiritualiteetin välisiin suhteisiin.

Tutkimusaineistoksi valikoitui kahdeksan suomalaisen naisen blogikirjoitukset. Kyseessä oli selkeästi valikoitunut aineisto ainakin kahdella merkittävällä tavalla. Ensinnäkin keskenmeno on yhä edelleen monesti vaiettu asia ja monet naisista eivät halua puhua kokemastaan keskenmenosta ainakaan julkisesti. Tutkimuksen naiset edustivat tältä osin täysin vastakkaisia lähtökohtia, koska he olivat halunneet jakaa kokemuksiaan julkisesti niin, että heidän kokemuksensa ovat kaikkien luettavissa. Toiseksi naiset olivat keskimääräistä uskonnollisempia. Tämä puolestaan selittyy suurelta osin aineiston keruutavasta. Valikoitunut aineisto saattoi osin vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin. Silti on syytä olettaa, että aineisto toi esiin hyvin monia tärkeitä elementtejä liittyen keskenmenosta selviytymiseen. Toisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena puolestaan oli selvittää selviytymisen ja spiritualiteetin suhdetta. Uskonnollisuus määriteltiin tässä tutkimuksessa keskeiseksi osaksi spiritualiteettia, minkä vuoksi uskonnollisuuden korostuminen pienessä aineistossa saattoi jopa avata tutkimuksen kannalta joitain uusia näkökulmia.

Tutkimuksen keskeisenä teoreettisena viitekehystenä oli Ruard Ganzevoortin esittämä malli, jossa uskonnollinen selviytyminen nähdään kahdensuuntaisena jatkuvana prosessina, johon muina ulottuvuuksina vaikuttavat identiteetti ja konteksti. Tällaisen jatkuvan prosessin näkökulmasta blogiaineisto antoi paljon sellaista, mitä ei samalla tavoin olisi ollut tavoitettavissa esimerkiksi kirjeaineistoa tai haastatteluja käyttämällä. Blogikirjoitusten valitsemista aineistoksi puolsi erityisesti kaksi seikkaa: naiset kirjoittivat kokemuksistaan useimmiten hyvin pian kokemansa jälkeen ja yllä mainittujen prosessien havainnoinnin mahdollisti se, että kirjoittajat jakoivat kokemuksiaan toistuvissa kirjoituksissaan jopa monien vuosien ajan. Silti tähän ajalliseen ulottuvuuteen liittyi samalla blogiaineiston yksi merkittävä rajoittuneisuus tämän tutkimuksen näkökulmasta: pisimmät seuranta-ajat keskenmenon jälkeen olivat vain joitain vuosia. Aiempien tutkimusten mukaan ainakin lapsen kuoleman jälkeen henkinen kasvu ja äitien identiteetin muutokset ovat erilaisia heti menetystä seuraavina vuosina verrattuna siihen, millaisina ne näyttäytyvät pidemmän ajan kuluttua.

Keskenmenon ajankohdalla oli tämän tutkimuksen tulosten perusteella merkitystä keskenmenosta selviytymiselle. Myöhäisessä keskenmenossa nainen oli ehtinyt luoda voimakkaamman tunnesiteen lapseensa ja usein hänen raskautensa oli jo laajasti tiedossa.

Joiltain osin ero varhaisen ja myöhäisen keskenmenon välillä saattaa olla jopa suurempi kuin myöhäisen keskenmenon ja 22. raskausviikon jälkeen tapahtuvan kohtukuoleman välillä. Satu Aarvalan tutkimuksen mukaan osa alkuraskauden keskenmenon kokeneista naisista ei vielä lainkaan mieltänyt, että heidän kohdussaan olisi jo kasvanut lapsi. Niinpä ero varhaisten ja myöhäisten keskenmenojen välillä voi todellisuudessa olla vielä suurempi kuin omassa aineistossani.

Keskenmenosta selviytyminen oli tämän tutkimuksen mukaan ainakin vuosia kestävä prosessi, jonka aikana naiset kokivat monenlaisia tunteita. Näistä tunteista tässä aineistossa nousi varsinkin esiin erilaisten pelkojen merkitys. Pelot saattoivat kohdistua muiden lapsien menettämiseen tai lapsettomuuden uhkaan, mutta erityisesti ne ilmenivät seuraavien raskauksien yhteydessä.

E erityisen vaikeita tulosten perusteella olivat naisille erilaiset keskenmenosta muistuttavat päivät. Näitä olivat paitsi erilaiset juhlapyhät, niin varsinkin raskauden laskettu aika ja keskenmenon vuosipäivät. Esimerkiksi keskenmenon vuosipäivä saattoi tuoda vanhat muistot niin aktiivisina takaisin mieleen, että nainen voi tarvita tuolloin henkistä tukea ja olla jopa tilapäisesti työkyvytön.

Kuoleman konkretisoiminen osoittautui tärkeäksi naisten selviytymisen kannalta. Keskenmeno välittömästi seuraavien hetkien merkitys korostui aina, jos raskaus oli edennyt vähänkin pidemmälle. Konkreettisten jäähyväisten jättäminen menetetyille lapselle oli tärkeää. Varsinkaan alkuraskauden keskenmenojen jälkeen ei juurikaan ole olemassa sellaisia valmiita rituaaleja, joista naiset voisivat saada tukeaa selviytymiselleen. Niinpä naiset halusivat usein itse konkretisoida tapahtunutta eri tavoin. Blogiin asiasta kirjoittaminen oli hyvä esimerkki tällaisesta konkretisoimisesta. Myöhäisemmissä keskenmenoissa erityisen tärkeäksi osoittautui kysymys sikiön hautaamisesta. Kyse oli perheille tärkeästä rituaalista, jonka käytännöt ovat edelleen vaihtelevia.

Ammattilaisilta saatu tuki keskenmenon jälkeen osoittautui myös tärkeäksi. Henkisestä tuesta oli erityisesti hyötyä heti keskenmenon tapahduttua. Toisaalta ammattilaisten tarjoamaa henkistä tukea monet naisista tarvitsivat vielä pitkän aikaa keskenmenon jälkeenkin. Tulosteni perusteella odotukset niin hoitoalan ammattilaisia, henkistä tukea antavia kuin pappeja kohtaan olivat hyvin samansuuntaisia. Naiset pitivät tärkeinä aitoa kohtaamista, läsnäoloa ja toivon luomista. Eniten satuttivat töksähtävät lausahdukset ja kiire. Eräänlaista kohtaamattomuutta tässä aineistossa ilmensivät myös ne tilanteet, joissa keskenmenon kokeneita hoidettiin samassa tilassa yhdessä raskaana olevien ja synnyttämättömien kanssa.

Tämän tutkimuksen perusteella keskenmenon kokeneet naiset käyttivät selviytymisprosessinsa eri vaiheissa vaihdellen eri selviytymiskeinoja. Tunnesuuntautuneista selviytymiskeinoista esiin nousivat syyllisyyden tunteiden läpikäyminen, merkityksen etsiminen tapahtuneelle sekä sosiaalisen tuen hakeminen lähipiiristä ja vertaistuen kautta. Naiset käyttivät myös ongelmasuuntautuneita selviytymiskeinoja muuttamalla elinolosuhteitaan tai yksinkertaisesti kirjoittamalla blogiinsa. Sisäisistä selviytymisvoimavaroista tulivat esiin erityisesti positiiviset uskomukset, jotka saattoivat liittyä Jumalaan, mutta myös vähitellen elämään takaisin palaavaan toivoon. Ulkoisista voimavaroista korostui läheisiltä, ammattilaisilta ja vertaisryhmästä saatu sosiaalinen tuki.

Tässä tutkimuksessa spiritualiteetin ja selviytymisen kytkeytymistä toisiinsa tarkasteltiin kolmesta eri näkökulmasta, joita olivat konteksti, identiteetti ja uskonnollisuus. Tarkasteltaessa kontekstin merkitystä nousi esille se, että naiset kaipasivat itselleen ennen kaikkea rinnalla kulkijaa, joka kuuntelee ja on läsnä. Useimmin tässä roolissa oli oma puoliso, johon naiset saattoivat tukeutua ja jopa lähentyä. Perheen aiemmat lapset helpottivat suruprosessia. Lisäksi monet naisista toivoivat ja uskoivat uuden raskauden auttavan selviytymisessä.

Naisten kirjoitukset heijastelivat myös ystäviltä saadun tuen merkitystä. Toisaalta keskenmeno muutti naisten ystäväpiiriä. Yhteys joihinkin vanhoihin ystäviin väheni tai katkesi kokonaan, mutta tilalle tuli uusia merkityksellisiä ihmissuhteita. Näitä löytyi usein varsinkin niiden ihmisten joukosta, joilla elämässään oli ollut samanlaisia kokemuksia. Tulokseni korostivat muutenkin vertaistuen merkitystä. Yhteiset kokemukset helpottivat ymmärtämistä puolin ja toisin. Kaiken kaikkiaan muutokset naisten konteksteissa olivat hyvin samankaltaisia kuin aiemmissa tutkimuksissa on todettu.

Myös identiteetin osalta tulokset olivat yhteneväisiä vertailututkimusten kanssa. Monet naisista kuvasivat identiteettinsä kehittämisprosessia jo ennen keskenmenoä. Keskenmeno kuitenkin vaikutti tähän prosessiin, ja melkein kaikki naiset kuvasivat blogeissaan, kuinka he muuttuivat keskenmenon jälkeen. Muutokset olivat naisten identiteetin kannalta sekä myönteisiä että kielteisiä. Entistä tärkeämmiksi nousivat läheisten kanssa vietetty aika sekä tavallinen juuri tässä ja nyt eletty arki. Jotkut naisista korostivat oman äitiytensä merkitystä keskenmenon jälkeen.

Kaikki aineiston naiset kirjoittivat blogeissaan uskonnollisuuteen liittyvistä teemoista. Kahden kohdalla kirjoitusten perusteella ei pystynyt päättämään sitä, oliko keskenmeno vaikuttanut heidän uskonnollisuuteensa. Kahden muun kohdalla uskonnollisuudessa ei tapahtunut merkittäviä muutoksia. Uskon henkilökohtainen merkitys heidän elämässään tuli

blogeista selkeästi näkyviin jo aiemmin. Kahden naisen kohdalla usko vahvistui tai ainakin siitä kirjoitettiin aiempaa enemmän. Yksi naisista kertoi olevansa uskonkriisissä ja yksi katkaisi välinsä Jumalan kanssa. Keskenmenon vaikutukset naisten uskonnollisuuteen olivat samantyyppisiä kuin aiemmissa tutkimuksissa. Toisaalta seuranta-aika keskenmenojen jälkeen jäi joidenkin osalta suhteellisen lyhyeksi, minkä vuoksi tämän tutkimuksen perusteella ei voitu arvioida tapahtuneiden muutosten tilapäisyyttä tai pysyvyyttä.

Tulokseni ilmensivät samanaikaisesti myös toisensuuntaista vaikutusta eli uskonnollisuuden vaikutusta keskenmenosta selviytymiseen. Naisten kuvaamat uskonnolliset kokemukset ja käsitykset voivat toimia selviytymisen tukena. Suuri merkitys voi olla erilaisilla uskonnollisilla rituaaleilla. Rukous oli esimerkki selviytymistä tukevasta uskonnollisesta toiminnasta, johon liittyi myös uskonnollisia kokemuksia. Naiset kertoivat blogeissaan rukoilleensa itselleen voimia, lapsensa puolesta tai uuden raskauden puolesta. Rukousaktiivisuudessa ei tapahtunut samanlaista vähenemistä kuin Koskelan tutkimuksessa.

Usko kuoleman jälkeiseen elämään tuli tutkimuksessani esiin voimakkaammin kuin Koskelan tutkimuksessa tai verrattuna suomalaisten yleisiin käsityksiin asiasta. Monilla naisista tähän uskoon liittyi surun keskellä lohduttava toivo jälleennäkemisestä. Merkittävää oli myös se, että jälleennäkemisen mahdollisuuteen saatettiin uskoa, vaikka usko Jumalaan olisikin katkennut. Tyypillistä oli samoin se, että naiset kirjoittivat menettämästään lapsesta joko enkelinä tai enkelivauvana. On siis mahdollista, että keskenmeno ja siitä selviytyminen sinällään vaikuttivat naisten uskonnollisuuteen tällä tavoin.

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella keskenmenosta selviytyminen ja uskonnollisuus vaikuttivat toinen toisiinsa jatkuvasti muuttavana prosessina. Myös naisen identiteetti ja hänen kontekstinsa olivat samalla tavalla kaksisuuntaisesti yhteydessä sekä selviytymiseen että uskonnollisuuteen. Tuloksia tarkasteltaessa huomio kiinnittyi kuitenkin siihen, että uskonnollisuus, identiteetti ja konteksti eivät näyttäyty yhtä vahvoina tekijöinä tarkasteltaessa keskenmenosta selviytymisen ja spiritualiteetin suhdetta toisiinsa. Sen sijaan aineiston perusteella nousi aluksi esiin erityisesti selviytymisen ja uskonnollisuuden kytkeytyminen toisiinsa. Identiteetillä ja kontekstilla oli oma merkityksensä, mutta se vaikutti jäävän tässä yhteydessä hieman vähäisemmäksi. Lisäksi tässä tutkimuksessa kokonaan tarkastelun ulkopuolelle jätettiin sekä identiteetin suhde kontekstiin että näiden molempien suhde uskonnollisuuteen.

Tarkasteltaessa Ganzevoortin esittämää mallia kiinnittyi siinä itsessäänkin huomio jo osin samaan asiaan. Ganzevoort avaa ja perustelee ennen kaikkea uskonnollisuuden ja selviytymisen välistä suhdetta. Lisäksi hän jättää kokonaan tarkastelun ulkopuolelle

identiteetin ja kontekstin keskinäisen yhteyden. Kun tarkastelin aineistoani uudelleen siitä lähtökohdasta, että käyttämäni teoreettinen viitekehys painottaa uskonnollisuutta enemmän kuin kontekstia ja identiteettiä, näyttäytyivät tutkimukseni tulokset hieman eri näkökulmasta. Totesin tämän selittävän osittain uskonnollisuuden korostumista tuloksissani. Jos tulokulma aineistoon olisi ollut toisenlainen, olisi kontekstin osuus saattanut nousta uskonnollisuuden rinnalle yhtä merkittäväksi ulottuvuudeksi. Identiteetin merkitys aineistossa jää silti tällöinkin jossain määrin vähäisemmäksi. Onkin todettava, että vaikka Ganzevoortin malli kuvaa hyvin keskenmenon ja spiritualiteetin välistä suhdetta toisiinsa, eivät sen neljä pääulottuvuutta ja niiden keskinäiset suhteet näyttäyty keskenään yhtä vahvoina.

Tämän tutkimuksen tulokset ovat kaikkien niiden hyödynnettävissä, jotka kohtaavat keskenmenon kokeneita naisia hoitotyössä, psykoterapiassa tai psykologin vastaanotolla, sielunhoidossa tai muissa kirkollisissa konteksteissa. Samalla tulokset auttavat kuitenkin myös keskenmenon kokeneita ja tulevaisuudessa kokevia naisia sekä heidän läheisiään.

Monet keskenmenon kokeneista hyötyvät ammattilaisten antamasta tuesta tapahtuneen jälkeen. Erityisesti tukea tulisi suunnata tietyille riskiryhmille, joiden kohdalla keskenmeno seuraava suruprosessi saattaa helpommin komplisoitua tai pitkittyä. Riskiä voivat lisätä raskauden pidempi kesto keskenmenon tapahtuessa, aiempien lasten puuttuminen, psykiatrinen sairaushistoria sekä aiemmat tai päällekkäiset suuret menetykset ja kriisit.

Ammattilaisten tehtävä on tukea kaikkia keskenmenon kokeneita tapahtuneen konkretisoimisessa sekä tarjota välineitä ja mahdollisuuksia menetyksen jälkeisiin rituaaleihin. Aina kun se on mahdollista, naisia tulisi kannustaa jättämään konkreettiset jäähyväiset kuolleelle lapselleen. Samalla pitää varmistaa, että jäähyväisille on riittävästi aikaa ja tilaa. Tämän tutkimuksen perusteella myöhäisissä keskenmenoissa sikiön hautaamiseen ja tuhkaamiseen liittyvät kysymykset pitäisi ratkaista yksilöllisesti perheiden omia toiveita kunnioittaen.

Kysymys uudesta raskaudesta on keskenmenon jälkeen naisille erityisen tärkeä, mutta myös hyvin herkkä. Tämän vuoksi ammattilaisten tulee lähestyä temaa aina erityisen hienovaraisesti. Mahdollisissa tulevilla raskauksissa naiset hyötyvät yleensä lisätuesta. Tämä voi olla luonteeltaan henkistä, mutta usein myös ylimääräinen alkuraskauden ultraäänitutkimus saattaa olla naiselle tärkeä.

Keskenmenon kokeneita naisia kohdatessaan ammattilaisten pitäisi kiireenkin keskellä pystyä hetkeksi unohtamaan kaikki muu ympärillä ja luoda mahdollisuus edes lyhyeen aitoon kohtaamiseen. Tämän tutkimuksen perusteella keskenmenon kokeneita tulisi myös hoitaa erillään raskaana olevista ja synnyttäneistä aina, kun se on mahdollista.

Tulokset nostivat esiin vertaistuen suuren merkityksen naisille. Vaikka suuri osa vertaistuesta tapahtuukin naisten omien kontaktien tai verkon välityksellä, haastaa tuen merkitys myös viranomaistahoja, järjestöjä ja seurakuntia miettimään, miten ne voisivat tarjota puitteita esimerkiksi vertaistukiryhmätoiminnalle.

Tämän tutkimuksen aineisto on pieni, eikä sen pohjalta voida tehdä yleistyksiä. Silti tulosteni pohjalta keskenmenon kokeneita naisia kohtaavien tulisi huomioida, että ajatus omasta lapsesta enkelinä ja toivo jälleennäkemisestä ovat tärkeitä elementtejä suruprosessissa ja keskenmenosta selviytymisessä.

Vaikka tämä tutkimus kasvattaa ymmärrystä tutkitun aiheen suhteen, jää monia kysymyksiä auki ja samalla tarvetta aiheen jatkotutkimiselle. Selviytymisprosessin kestoa ja muuttumista vuosien kuluessa olisi jatkossa syytä tutkia lisää, jotta saataisiin selville, onko myös keskenmenon jälkeisessä surussa kyse sellaisesta prosessista, joka voi jatkaa koko naisen loppuelämän ajan. Tämän selvittämiseen voisi kirjeaineistosta löytyä vastauksia. Toinen tutkimista vaativa seikka on kaikkien keskenmenon läpikäyneiden kokemusten kattavampi selvittäminen. Tämän tutkimuksen perusteella tiedämme, että myöhäiset keskenmenot voivat vaikuttaa naisiin aivan samoin kuin mikä tahansa muu suuri menetys elämässä. Tämän lisäksi ainakin joidenkin alkuraskauden keskenmenon kokeneiden kohdalla vaikutukset voivat olla samansuuntaisia. Toisaalta Aarvalan tutkimuksen perusteella tiedämme, että kaikki alkuraskauden keskenmenon kokeneet eivät koe, että heillä on vielä ollut lasta kohdussaan. Niinpä onkin syytä olettaa, että joidenkin alkuraskauden keskenmenojen merkitys naisen elämälle saattaa olla vähäinen tai jopa olematon. Kokonaiskuvan saaminen naisten keskenmenoista selviytymisestä edellyttäisikin aineiston keräämistä jollain alueella kaikista sairaalassa keskenmenon vuoksi tietyn ajanjakson aikana hoidetuista.

Lähde- ja kirjallisuusluettelo

Lähteet

Anna (nimi muutettu), blogikirjoitukset. 2011–2013.
Elina (nimi muutettu), blogikirjoitukset. 2010–2012.
Emilia (nimi muutettu), blogikirjoitukset. 2009–2011.
Hannele (nimi muutettu), blogikirjoitukset. 2012–2017.
Helena (nimi muutettu), blogikirjoitukset. 2012–2017.
Johanna (nimi muutettu), blogikirjoitukset. 2012–2017.
Kristiina (nimi muutettu), blogikirjoitukset. 2014–2017.
Pauliina (nimi muutettu), blogikirjoitukset. 2012–2017.
Aineisto tekijän hallussa.

Kirjallisuus

Aarvala, Satu

2008 Mitä keskenmeno kokijalleen opettaa?: narratiivinen lähestyminen. Helsingin yliopisto. Sosiaalipsykologian pro gradu -tutkielma.

Ammerman, Nancy

2013 Spiritual But Not Religious? Beyond Binary Choices in the Study of Religion. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 52 (2), 258–278.

Brier, Norman

2008 Grief Following Miscarriage: A Comprehensive Review of the Literature. *Journal of Women's Health*. 17 (3), 451–464.

Cowchock, F. & Lasker, J. & Toedter, L. & Skumanich, S. & Koenig, H.

2010 Religious Beliefs Affect Grieving After Pregnancy Loss. *Journal of Religion & Health*. 49 (4), 485–497.

Davies, Douglas J.

2015 Emotions, Grief, and Reality – Unreality in Human Mortality. *Death and Mortality: From Individual to Communal Perspectives*. Ed. Outi Hakola & Sara Heinämaa & Sami Pihlström. 10–31.
http://www.helsinki.fi/collegium/journal/volumes/volume_19/Death%20and%20Mortality.pdf. Katsottu 19.10.2017.

Doka, Kenneth

2002 Introduction. *Disenfranchised Grief: New Directions, Challenges, and Strategies for Practice*. Ed. Kenneth Doka. Illinois: Research Press Publishers. 5–22.

Dyregron, Atle & Dyregrov, Kari

1999 Long-term Impact of Sudden Infant Death: a 12- to 15-Year Follow-up. *Death Studies*. 23, 636–661.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha

1998 *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

- Erjanti, Helena & Paunonen-Ilmonen, Marita
2004 Suru ja surevat. Surevien hoitotyön perusteet. Helsinki: WSOY.
- Feske, Millicent C.
2012 Rachel's Lament: The Impact of Infertility and Pregnancy Loss upon the Religious Faith of Ordinary Christians. *The Journal of Pastoral Theology*. 22(1), 3-1-3-17.
- Ganzevoort, Ruard
1998 Religious Coping Reconsidered, Part One: An Integrated Approach. *Journal of Psychology & Theology*. 26 (3), 260-275.
- Goldbach, Kristen & Dunn, Dana & Toedter, Lori & Lasker, Judith
1991 The effects of gestational age and gender on grief after pregnancy loss. *American Journal of Orthopsychiatry*. 61 (3), 461-467.
- Grönroos, Katri
2013 Suru, joka muutti kaiken: narratiivinen tutkimus lapsen menetyksen tuomista muutoksista ja henkisen kasvun kokemuksista. Helsingin yliopisto. Käytännöllisen teologian pro gradu -tutkielma.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula
2009 Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi
- Hänninen, Vilma
2000 Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Diss. Tampere. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.
- Itkonen, Juha
2017 Lapsen menettäminen ja suru. *Duodecim*. 133, 2110-2115.
- Keijonen, Hanne
2017 ”Jossakin on se joku, joka tätä tietä tekee tämmöseksi meikäläiselle”. Lapsensa menettäneiden kokemuksia uskonnollisuudesta. Helsingin yliopisto. Kirkkososiologian pro gradu -tutkielma
- Ketola, Kimmo
2011 Suomalaisten uskonnollisuus. Uskonto suomalaisten elämässä: uskonnollinen kasvatus, moraalit, onnellisuus ja suvaitsevaisuus kansainvälisessä vertailussa. Yhteiskuntatieteellisen tietoaarkiston julkaisuja 9. Toim. Kimmo Ketola & Kati Niemelä & Harri Palmu & Hanna Salomäki. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy. 7-24.
- Kettunen, Paavo
2004 Spiritualiteetti syyllisyyden ja häpeän puristuksessa. *Diakonian tutkimus*. 1, 9-22.
- Kingdon, Carol & Givens, Jennifer & O'Donnell, Emer & Turner, Mark
2015 Seeing and holding baby: Systematic review of clinical management and parental outcomes after stillbirth. *Birth*. 42, 206-218

- Koskela, Harri
2011 Lapseni elää aina sydämessäni: lapsen menetyksen merkitys vanhemman spiritualiteetin muotoutumisessa. Diss. Joensuu. Tampere: Kirkon tutkimuskeskus.
- Kurki, Tapio & Nuutila, Mika
1999 Kuolleen sikiön synnyttäminen. *Duodecim*. 9, 1042–1044.
- Kuula, Arja
2006 Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Laakso, Hilikka
2000 Äidin suru alle seitsenvuotiaan lapsen kuoleman jälkeen. Diss. Tampere. *Acta Electronica Universitatis Tamperensis* 12.
- Laakso, Hilikka & Paunonen-Ilmonen, Marita
2005 Äidin suru. *Suomen Lääkärilehti*. 60 (2), 167–170.
- Lazarus, Richard & Folkman, Susan
1984 *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lindqvist, Martti
1999 *Surun tie*. Helsinki: WSOY.
- Lintusalo, Sofia
2017 Jumalan syli on kaikille avoin, eikä tyhjä – Tyhjän sylin messu sielunhoidollisena kokonaisuutena sen toimittajien näkökulmasta. Helsingin yliopisto. Käytännöllisen teologian pro gradu -tutkielma.
- Mann, Joshua & McKeown, Robert & Bacon, Janice & Vesselinov, Roumen & Bush, Freda
2008 Predicting depressive symptoms and grief after pregnancy loss. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*. 29 (4), 274–279.
- Mathijssen, Brenda
2017 Transforming bonds: ritualising post-mortem relationships in the Netherlands. *Mortality*. 1–16.
- Nolan, Steve & Saltmarsh, Philip & Leget, Carlo
2011 Spiritual care in palliative care: working towards an EAPC Task Force. *European Journal of Palliative Care*. 18 (2), 86–89.
- Oman, Doug
2013 Defining Religion and Spirituality. *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. Ed. Raymond Paloutzian & Crystal Park. New York: Guilford. 23–47.
- Perinataaltilasto
2015 Perinataaltilasto – synnyttäjät, synnytykset ja vastasyntyneet 2015. THL.
[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131259/Tr_16_2016.pdf?sequence=.](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131259/Tr_16_2016.pdf?sequence=)
Katsottu 6.10.2017.

- Pihlstöm, Sami
2015 Controlling death: philosophical thanatology meets pragmatism. *Mortality*. 20 (1), 48–66.
- Poijula, Soili
2002 *Surutyö, 2. painos*. Helsinki: Kirjapaja.
- Pulkkinen, Mari
2016 *Salattu, suoritettu ja sanaton suru. Läheisen menettäminen kokonaisvaltaisena kokemuksena*. Diss. Helsinki. Helsinki: Unigrafia.
- Raunio, Antti
2003 Onko olemassa luterilaista spiritualiteettia? Johdatus luterilaisen spiritualiteetin teologiaan. Toim. Olli-Pekka Vainio. Helsinki: Kirjapaja. 11–36.
- Rowlands, Ingrid Jean & Lee, Christina
2010 "The silence was deafening": social and health service support after miscarriage. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*. 28 (3), 274–286.
- Saarelainen, Suvi
2017a *Meaningful life with(out) cancer: coping narratives of emerging Finnish adults*. Diss. Helsinki. Helsinki: Unigrafia.
2017b *Emerging Finnish Adults Coping with Cancer: Religious, Spiritual, and Secular Meanings of the Experience*. *Pastoral Psychology*. 66, 251–268.
- Stifoss-Hanssen, Hans
1999 Religion and spirituality: What a European ear hears. *The International Journal for the Psychology of Religion*. 9 (1), 25–33.
- Telenius, Eeva
2010 *Äidin suru ja suruprosessin kehittyminen viisi vuotta lapsen kuoleman jälkeen*. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen pro gradu -tutkielma.
- Toller, Paige W.
2008 Bereaved Parent's Negotiation of Identity Following the Death of a Child. *Communication Studies*. 59 (4), 306–321.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli
2009 *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Ulander, Veli-Matti & Kaaja, Risto & Tulppala, Maija.
2002 *Toistuva keskenmeno*. *Duodecim*. 2, 165–171.
- Valentine, Christine
2008 *Bereavement narratives: Continuing bonds in the twenty-first century*. London: Routledge.

Väisänen, Leena

1996 Family grief and recovery process when a baby dies. A qualitative study of family grief and healing processes after fetal or baby loss. Diss. Oulu.

<http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514254295.pdf>. Katsottu 22.10.2017.

2000 Kuolleena syntynyt lapsi. *Duodecim*. 14, 1507–1512.

Walter, Tony

1999 *On bereavement: the culture of grief*. Maidenhead, Philadelphia: Open University Press.

Wheeler, Inese

2001 Parental Bereavement: The Crisis of Meaning. *Death Studies*. 25, 51–66.

Liitteet

Liite 1 Yhteenveto aineistona käytetyistä blogeista

	Kirjoituksia	Blogin kesto	Keskenmenoja	Lapsia
Anna	55	1v 6kk	1	2
Elina	152	1v 11kk	2	3
Emilia	245	2v 10kk	≥ 3	1
Hannele	434	5v 6kk	2	3
Helena	15	4v 7kk	1	2
Johanna	490	4v 10kk	≥ 3	0
Kristiina	108	2v 10 kk	2	1
Pauliina	834	8v 7kk	1	2

Liite 2 Esimerkkejä aineiston pelkistämisestä

Analyysiyksikkö	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Oli ymmärtäväinen kätilö, piti huolta	Kätilö piti huolta	Hoitajilta ja lääkäreiltä saatu tuki
Tämän sairaalan henkilökunta oli empaattista. Sain kuulla pahoitteluja tilanteestani	Empaattinen henkilökunta	Hoitajilta ja lääkäreiltä saatu tuki
Viha on helppo kohdistaa johonkin ulkopuoliseen osatekijään. Jonkunhan se on saatava osakseen ja ketä muutakaan tässä on sopivasti tulilinjalla kuin hoitohenkilökunta.	Viha kohdistuu ulkopuolisiin	Hoitajilta ja lääkäreiltä saatu tuki
Minut on kohdattu kauniisti ja lempeästi. Kynnelsilmin, hellästi olkavarresta silittäen. Se on tuntunut hyvältä.	Kiitollisuus aidosta kohtaamisesta	Hoitajilta ja lääkäreiltä saatu tuki
Ihmiskontaktityössä sanoja ei tule aina valittua oikein... Silti on pakko todeta, että nuo töksähdykset ja ehkä inhimillisestä kesäajan kiireestä johtunut kiire traumatisoivat minut pahasti	Töksähtävät sanat traumatisoivat	Hoitajilta ja lääkäreiltä saatu tuki
Pääsin naistentautien osastolle, jossa aivan ihanat kätilöt ottivat minut huomaansa. Halauksista ja myötäelosta ei ollut puutetta.	Ihanat kätilöt	Hoitajilta ja lääkäreiltä saatu tuki
Onneksi tuo ihana pappi on mukana jälleen ja osaa sanoa ne lohduttavat, kauniit sanat jälleen	Pappi osaa lohduttaa	Pappi tukena
Sain jutella sairaalapastorin kanssa. Häneen olin kyllä erittäin pettynyt... Ei ollut mitään järkeä jutella ihmisen kanssa, jonka empatiakyky ulottuu siihen että ”kyllähän sinä tiedät, miksi sinä tässä itket”	Pettymys sairaalapastoriin	Pappi tukena
Huoneessani vieraili myös sairaalapastori. Sain siunauksen masulleni ja pidimme yhdessä rukouksen	Sairaalapastori siunaa ja rukoilee	Pappi tukena