



Juha Itkonen

juha.itkonen71@icloud.com

Surukonferenssi 21.-22.4.

# Kun elämä on hyvin lyhyt: Kohtukuolema ja keskenmeno





**Surulla on monet kasvot**




# Me suremme, koska rakastamme




Juha Itkonen


juha.itkonen71@icloud.com



- Suru ei etene vaiheissa.



- Kaikki eivät käy läpi tuskallista suruprosessia




- Surulla ei aina ole selkeää päätepistettä.



- Suru on yksilöllinen, muttei yksilön sisäinen prosessi.



- Surun tehtävä ei ole katkaista tunnesiteitä, vaan etsiä uusi tapa jatkaa niitä.



- Suru ei ole vain sisäisen tunne-energian läpikäymistä, se on myös merkityksen etsimistä tapahtuneelle.



# Surun on saatava virrata vapaasti



**Katkeruus ja masennus vai  
Kiitollisuus ja sisäinen kasvu?**

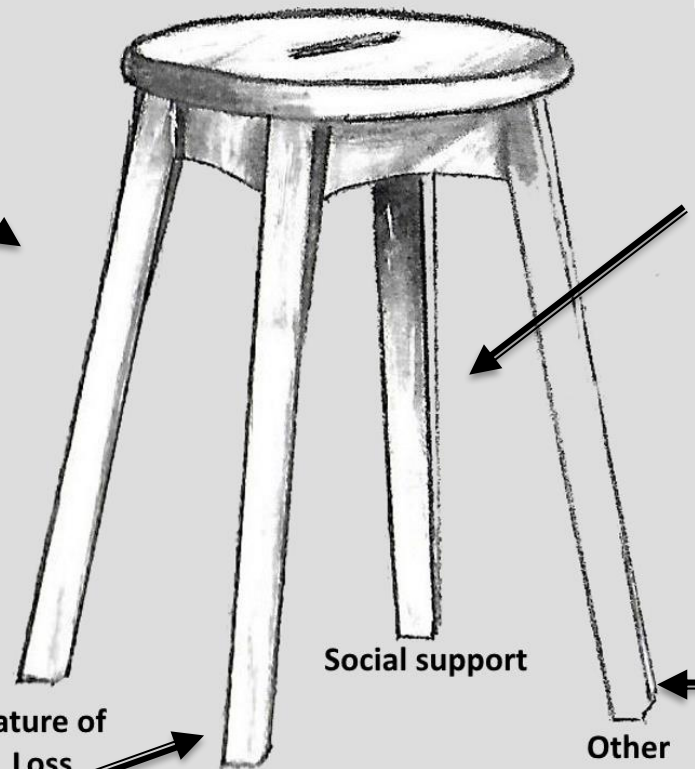


# Jaksamisen jakkara

Menetyksen  
luonne

Sosiaalinen  
tuki

Omat  
voimavarat  
RESILIENSSI



Muut  
samanaikaiset  
stressitekijät

Nature of  
Loss  
Personal Resources  
- resilience

Social support

Other  
concurrent  
stressors



# Surun kannalta riskitekijät keskenmenossa (Brier 1999)

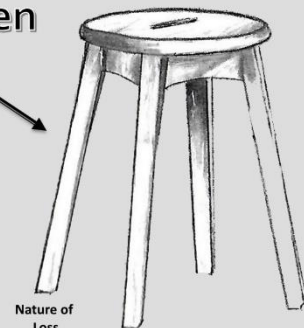


Juha Itkonen

juha.itkonen71@icloud.com

1. Raskaus oli odotettu, suunniteltu ja toivottu.
2. Takana pitkäaikaiset hedelmällisyshoidot (korkeampi pelko siitä, ettei enää tule raskaaksi).
3. Aiemmin tehnyt raskauden keskeytyksen, josta jäänyt syyllisyyttä. (keskenmeno koetaan rangaistuksena)
4. Menetys tapahtui yllättäen, ilman varoitusta.
4. Menetys tapahtui myöhäisillä raskausviikoilla.
5. Paljon aikaisempia menetyksiä ja keskenmeno herättää niitä eloon.
6. Ei eläviä lapsia.

Menetyksen  
luonne



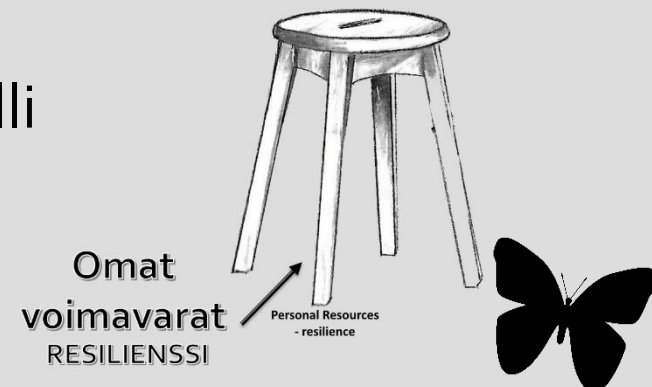
# Resilienssi (=selviytymiskykyisyys, sitkeys, sisu, kimmoisuus...)



Juha Itkonen

juha.itkonen71@icloud.com

- Resilienssi ei ole harvinaista.
- Resilienssiin on tutkimuksissa liittynyt:
  - Vakuuttuneisuus siitä, että elämällä on merkitys ja että itselle lopulta käy hyvin.
  - Usko, että ihminen voi vaikuttaa ympäröiviin tapahtumiin
  - Usko, että ihminen voi oppia ja kasvaa niin positiivisista kuin negatiivisistakin elämän kokemuksista.
  - Itsekorostusta: minä selviän –asenne.
  - Toipumisorientoitunut selviytymismalli
  - Kyky positiivisiin tunteisiin ja nauruun menetyksenkin jälkeen.



# Sosiaalinen tuki



Juha Itkonen

juha.itkonen71@icloud.com

1. Keskenmeno ja kohtukuolema on usein ns. äänioikeudeton suru. Vertaistuki voi olla tärkeää.
2. Nainen on menettänyt lapsen eikä sitä pidä piilottaa tai minimoida tulevien mahdollisten raskauksien taakse.
3. On hyvä rohkaista avoimeen ja rehelliseen keskusteluun tunteista.
4. Myös isät surevat menetettyä lasta, usein sitä enemmän, mitä pitempään raskaus on kestänyt.
5. On hyvä rohkaista lapsen näkemiseen.
6. On tärkeää keskustella menetyksestä.
7. Lapsen voi nimetä, hänelle voi järjestää hautajaiset, sytyttää kynttilän, istuttaa puun, kirjoittaa runon tai kirjeen lapselle tulevista toiveista.





# Surevan kohtaaminen



Juha Itkonen

juha.itkonen71@icloud.com

## MYÖNTEISESTI KOETTUJA

- Rauhallinen
- Kuunteleva
- Dialoginen
- Menetyksen tunnustava
- Käytännöissä joustava
- Välittävä kanssaeläminen

## KIELTEISESTI KOETTUJA

- Kiireinen
- Etäinen
- Asiantuntijuuden taakse piiloutuva
- Menetystä vähättelevä
- Jäykän byrokraattinen
- Kanssaelämisen puuttuminen



# Sosiaalinen tuki



Juha Itkonen

juha.itkonen71@icloud.com

Paraskaan vierelläkulkija ei voi ottaa surevan surua pois, mutta hän voi vaikuttaa siihen, jättääkö kohtaaminen surevan sydämeen haavan vai siemenen.

