

RASKAUS – MAHDOLLISUUS, SYNTYVÄN LAPSEN KUULEMINEN

Kaisa Tervonen-Arnkil ja Maiju Tokola

Lapsen kuulemisen varhaisin muoto

Varhaisin ajankohta kuulla ja kuunnella olemassa olevaa lasta on elämän alku, äidin raskausaika. Projektimme osana kokeilimme tätä varhaista äitiyden kautta lapsen elämään vaikuttamisesta yhden pilottiryhmän kanssa. Kahdeksan raskaana olevaa äitiä pääsi syksyn 2006 aikana mukaan ryhmään, jossa liikkeen ja puheen kautta tunnusteltiin ja käsiteltiin omaa tilaa, ajatuksia ja tunteita. Ryhmän ideot ja toteuttivat Tiukulan terapiapalvelujen osana psykoterapeutti Maiju Tokola ja tanssikoreografi Hanna Brotherus.

Kyse on ryhmäterapien kehittämisestä lapsen kannalta hänen elämänsä varhaisimpaan vaiheeseen, jolloin hän vielä on kaikin tavoin täysin riippuvainen äidistään. Tavoitteena oli äitien tukeminen heidän elämänsä ehkä tärkeimmän vaiheen äärellä. Ryhmän tavoite oli antaa valmiuksia äitiyteen ja auttaa omien voimavarojen ja valmiuksien löytämisessä. Menetelmää voisi kutsua kehollis-psykoterapeuttiseksi, sillä tavoitteena oli tarjota osallistujille itseen tutustumista oman kehon kautta, omien voimavarojen löytämistä ja työskentelyä oman naisellisen kehon kanssa ja sitä kautta valmistautumista synnytykseen ja äitiyteen. Tämä on tärkeää, sillä tutkimusten mukaan raskaana olevan äidin mielenvireellä voi olla pitkäaikainen vaikutus lapsen psykologiseen kehitykseen (Sjöström 2002). Ryhmätyöskentelyä voidaan pitää myös ennalta ehkäisevänä mielenterveystyönä; auttamalla äitejä autamme myös lapsia.

Kulttuurissamme elää voimakkaana äitiyden ja raskauden ihannointi. Synnytyksen jälkeisen masennuksen on tunnustettu olevan olemassa, mutta raskausaika nähdään edelleen onnen aikana. Kuitenkin masennus on raskausaikana yleisempää kuin synnytyksen jälkeen (Demyttenaere, Lenaerts, Nijs & van Assech 1995). Kyseessä on myös varhaisin mahdollinen tapa kuulla syntymätöntä lasta. Syntymättömän lapsen kuulemista on auttaa äitiä luomaan mieleensä tilaa lasta varten ja tukea äidin elämänhallintaa kaikin keinoin. Äitiys tuo muutoksia elämään, kun lapsen etu pitää laittaa omien mielihalujen edelle. Lisäksi ryhmä tarjoaa äideille merkittävää vertaistukea.

Taustaa

Äitiyteen valmistaudutaan pikkutyöstä lähtien. Tytöt tietävät jo varhain, että heistä kasvaa naisia ja äitejä. Raskautta ihannoidaan siunattuna tilana; raskaana olevan naisen seesteinen tyyneys on vaikuttavaa ja siitä on tehty runoja ja taide-maalauksia. Kaikki naiset eivät kuitenkaan koe raskautta seesteiseksi, ja monen naisen raskaus on täynnä huolia ja ahdistusta. Raskaus voidaan nähdä paitsi biologisena tilana myös psykologisena prosessina, jonka tarkoitus on valmistaa tulevaan äitiyteen.

Tunteet omista varhaisista vaiheista saattavat nousta voimakkaina ja ahdistavina mieleen, sillä omassa kehossa tapahtuvat muutokset ravistelevat naisen psyykeä ydintä myöden. Raskaana olevan naisen kehon sisällä kasvaa toinen ihminen, joka on yhtä aikaa erillinen ja ei-erillinen. Tämä sisäkkäisyys on ainutlaatuista, ja sen kokeva nainen on hyvin herkässä tilassa. (Mäenpää-Reenkola, 1998.)

Äitiyteen valmistautumisen vaikeus ja sen ahdistavat puolet näkyvät monella tavalla. Lasten hankkimiseen ei monesti nykypäivänä ryhdytä riittävän ajoissa, vaan se jätetään yhä myöhemmälle iälle ja yhä useampi parisunkta joutuu turvautumaan lapsettomuushoitoihin. Lapsettomuushoidot voivat olla syvä suru ja häpeä (Tulppala, 2002). Oman ruumiin ja sen toiminnan kontrollin menetys voi olla hyvin traumaattinen kokemus. Raskauden ja äitiyden ahdistavuus näkyy myös muun muassa synnytyspelkoina, ja pelon takia keisarinleikkausten määrä kasvaa jatkuvasti. Synnytyspelko on edelleen yksi yleisimmistä suunnitellun keisarileikkauksen syistä niin Suomessa, Pohjoismaissa kuin kansainvälisestikin. Pohjoismaisten tutkimusten mukaan 5–6 % raskaana olevista kärsii voimakkaasta synnytyspelosta, joka häiritsee raskauden aikana työ- ja perhe-elämää ja estää normaalin valmistautumisen synnytykseen (Saisto, Toivanen, Salmela-Aro & Halmesmäki, tulossa.). Se ilmenee muun muassa painajaisina, paniikkikohtauksina ja ahdistuneisuutena sekä lukuisina raskaudenaikaisina fyysisinä vaivoina. Synnytyspelosta kärsineillä on usein vaikeuksia vanhemmuudessa ja varhaisen vuorovaikutussuhteen muodostamisessa vastasyntyneeseen sekä lisääntynyt lapsivuodemasennuksen riski. (Saisto, Salmela-Aro, Nurmi, Halmesmäki 2001.) Synnytyksen jälkeinen masennus on yleistä, eikä synnytyspsykooseiltakaan välttyä. Äitiyden vaatimukset ovat suuria ja syyllisyyden ja huonommuuden tunteet monelle äidille arkipäivää.

Naiseuden ja äitiyden tunnoista sekä naisen raskausajasta on saatavilla edellä mainittujen lisäksi mielenkiintoista psykologista kirjallisuutta (esim. Mäenpää-Reenkola, 1998, 2004, Broden, 2004, Areskog, B., Uddenberg, N. & Kjessler, B. 1981).

Raskaus – mahdollisuus

Raskaus ainutlaatuisuudessaan voi olla uusi mahdollisuus oman itsen löytämiseen, aikuisuuteen ja naiseuteen, tai se voi olla syöksykierteen alku. Kun hoidetaan äitiä, hoidetaan aina myös lasta. Kaikki äidin tarvitsema apu ja tuki päätyvät lapsen hyväksi.

Huolimatta raskausajan psykologisten komplikaatioiden yleisyydestä ei Suomessa ole aiemmin juurikaan panostettu ennalta ehkäisevään mielenterveystyöhön tukemalla raskaana olevia naisia. Ryhmien vetäjä Maiju Tokola on vuosia ohjannut naistenklinikalla synnytyspelkoryhmiä, jotka on todettu tuloksellisiksi seurantatutkimuksessa. Ryhmiä kuitenkin pystytään tarjoamaan vain hyvin kapealle potilasryhmälle, ja useita avun tarpeessa olevia naisia jää hoidon ulkopuolelle. Ryhmätoiminnassa hyödynnetään tanssin ja liikunnan mahdollisuuksia ja tutustutaan erilaisten kehollisten harjoitusten avulla itseen, omaan sisimpään, ja pyritään löytämään uudenlaisia mielikuvia itsestä ja vauvasta. Mielikuvien tuottaminen omasta syntymättömästä lapsesta on keskeistä, jotta äitiyteen päästään valmistautumaan. Mikäli mielikuvan tuottaminen on mahdotonta, jää äitiyteen valmistautuminen puutteelliseksi.

Ryhmän toteutus ja kokemuksia siitä

Ennen ryhmiä osallistujat haastateltiin. Haastattelu on tärkeä jokaisen ryhmään aikovan motivaation ja ryhmäsoveltuvuuden arvioimiseksi, koska kaikille ryhmätyöskentely ei sovi. Tavoitteena oli koota mahdollisimman toimiva ryhmä. Ryhmätapaamisia oli kahdeksan. Paikalla oli aina kaksi vetäjää, psykologi ja koreografi. Tapaamisten kesto oli kaksi tuntia kerrallaan, ja ryhmä kokoontui Tiukulan suuressa monitoimitilassa, jossa on liikkumiseen sopiva puulattia.

Koreografi, tanssija Hanna Brotherus ohjasi ryhmien alussa kehollisia omaan ruumiiseen tutustumisen harjoituksia, ja sitten keskustelimme yhdessä niistä tunteista, joita harjoitukset herättivät. Psykologi ohjasi pääosin keskustelua. Ryhmässä tunnusteltiin ja pyrittiin löytämään tuntemuksia ja jakamaan kokemusta sisäkkäisyydestä ja erillisyydestä. Koreografi auttoi kehollisten harjoitusten kanssa. Harjoitusten, musiikin ja liikkeen avulla etsittiin omaa naiseutta, äitiyttä ja niihin liittyviä tuntemuksia. Naiset saivat ryhmästä myös merkittävän vertaiskokemuksen jakamalla omia tuntemuksiaan ja kuulemalla toisten samassa elämäntilanteessa olevien kokemuksia.

Naiset kokivat erityisen helpottavaksi sen, että joku toi hankalia aiheita keskustelun ja harjoitusten aiheiksi. Ryhmän tuella on suuri merkitys, kun prosessoidaan vaikeita asioita. Tällaisia olivat muun muassa suhde omaan äitiin, negatiiviset tunteet vauvaa kohtaan, seksuaalisuus ja synnytys sekä häpeän tunteet ja pelko vapauden menettämisestä.

Monet kommentoivat, että tuntui uskomattomalta kuulla muidenkin ajatelleen samoja asioita. Naiset kokivat tärkeäksi yhteyden samassa elämäntilanteessa olevien äitien kanssa. Saamamme palautteen perusteella voi todeta, että kehon kautta työskentely koettiin hyvin antoisaksi. Kehollinen työskentely oli helppoa, koska raskaus herättää fyysisyydellään muistoja naisen elämän varrelta sekä palauttaa mieleen lapsuuden tunnelmia. Myös seksuaalisuus ja naiseus ylipäänsä ovat vaikeasti verbalisoitavia aihealueita, joiden kanssa työskentely on helpompaa aloittaa keholisista lähtökohdista. ”Ei näille asioille edes ole sanoja”, yksi ryhmään osallistunut kommentoi.

Kokemukset innostavat jatkamaan ryhmien toimintaa ja liittämään siihen kehittämis- ja tutkimustyötä; haemme RAY:ltä tukea toiminnan kehittämiseen. On tärkeä tietää ryhmien vaikutuksesta ja merkityksestä, jotta niitä voisi perustellusti saada lisää useamman äidin ja lapsen avuksi. Kehittämistyössä olennaista on toiminnan muokkaaminen edelleen ja sen vaikuttavuuden arviointi.

Lähteet ja kirjallisuutta

- Areskog, B. Uddenberg, N. & Kjessler, B. 1981. Fear of childbirth in late pregnancy. – *Gynecol Obstet Invest* 1981:12 s. 262–266.
- Broden, M. 2004. *Raskausajan mahdollisuudet*. Therapiea-säätiö.
- Demyttenaere, K. Lenaerts H, Nijss P& van Assech FA. 1995. Individual coping style and psychological attitudes during pregnancy predict depression level during pregnancy and during post partu. *Acta Psychiatrica Scandinavia* 91:95-102
- Mäenpää-Reenkola, E. 1998. *Naisen verhottu sisin*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Mäenpää-Reenkola, E. 2004. *Intohimoinen nainen*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Saisto, T. Toivanen, R., Salmela-Aro, K. & Halmesmäki, E. *Psychotherapy and relaxation in a group – an effective intervention against fear of childbirth*. Lähetetty julkaistavaksi.
- Saisto, T. Salmela-Aro, K., Nurmi, J. E. & Halmesmäki, E. 2001. Psychosocial predictors of disappointment with delivery and puerperal depression – a longitudinal study. – *Acta Obstet Gynecol Scand* 2001:80 s. 39–.
- Sjöström, K. 2002. *Some effects of maternal anxiety on the fetus and on pregnancy*. Tohtorinväitöskirja. Lund: Lunds universitet.
- Tulppala, M. 2002. Lapsettomuuden tuska. – *Duodecim*: 118:531–6.