

Tekstitallenne

Simpukka-podcast

Keskenmenokokemuksen herättämät tunteet, suru ja keskenmenon vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin.

Vieraana psykologi, psykoterapeutti Mirka Paavilainen

Lämpimästi tervetuloa kuuntelemaan Simpukka-podcastia!

Tässä lapsettomien yhdistys Simpukka ry:n simpukka-podcastissa käsitellään laajasti tahattomaan lapsettomuuteen liittyviä teemoja vaihtuvien vieraiden kanssa.

Simpukka tarjoaa suomen ainoana toimijana tietoa ja tukea kaikille tahatonta lapsettomuutta kokeville Simpukka-podcastia voivat kuunnella niin Simpukan jäsenet kuka tahansa, joka on näistä teemoista on kiinnostunut.

Voit tukea podcastin tuottamista lahjoittamalla simpukalle tai liittymällä simpukan jäseneksi.

Tämän simpukkapodcast-jakson haastattelijana toimin minä Jenni Huhtala. Olen työskennellyt simpukassa pitkään lahjasoluteemojen ja tahattoman lapsettomuuden teemojen parissa. Tämän jakson vieraana on pitkän linjan psykologi ja psykoterapeutti Mirka Paavilainen ja hänen kanssaan keskustelemme keskenmenoista psykososiaalisen tuen näkökulmasta lämpimästi.

Tervetuloa Mirka Paavilainen tähän simpukka-podcastiin ja.

Olet varmasti monelle kuuntelijalle tuttu lapsettomiin.

Tee muihin erikoistunut psykologi, psykoterapeutti, mutta kerro vielä omin sanoin itsestäsi, että kuka olet?

MP **Mirka Paavilainen** 1:38

Joo, kiitos Jenni kutsusta.

Mä olen siis Paavilaisen Mirka ja.

Tulen Tampereelta.

Missä myöskin simpukan toimisto on ja mun tausta on sellainen että mä oon näihin töihin päätenyt oman lapsettomuuskokemuksen kautta, että mä oon nuorena aikuisena nuorena psykologina läpi käynyt lapsettomuuskriisin ja siihen aikoinaan saanut tukea sitten simpukasta vertaistukiryhmistä ja sitten mä oon sen jälkeen vetänyt yksi vertaistukiryhmää itse adoptio-odottajille silloin.

JH Jenni Huhtala 1:50
Kyllä.

MP Mirka Paavilainen 2:13

Ja sitten vanhemmaksi tulon jälkeen niin.

Niin sitten mä vanhempainvapaan jälkeen pääsin lapset tunnuslinikalle töihin, psykologiksi ja psykoterapeutiksi ja siellä olin pitkään töissä, että silloin näistä näistä asioista tuli sitten silleen mun virallinen työ ja sitten mä oon siirtynyt yksityissektorille pitämään pitämään ihan omaa vastaanottoa ja tässä nyt sitten samalla kuitenkin myöskin koulutan ja näköjään olen podcast vieraana taas ja ja.

Valmennan ja kirjoitan ja teen monenlaista muutakin tähän aihe aihepiiriin liittyvää. Mut että se niinku vastaanottotyöpsykologina psykoterapeuttina on semmoinen päättyvä.

JH Jenni Huhtala 2:55

Joo, mutta siis pitkä laaja kokemus ja ja nimenomaan lapsettomuusteemojen parissa olet työskennellyt, mutta kesken menothan siihen myös hyvin. Monen kohdalla liittyy siihen kokemukseen ja näistä teemoista sitten me tullaankin sun kanssa puhumaan. Että miten sitä keskenmenoa kokemuksena ja sitten sen herättämiä tunteita voi voi käsitellä ja miten näiden tunteiden kanssa voi oppia olemaan.

Miten niitä voi säädellä? Me ehkä päästään vasta vain raapaisemaan pintaa. Tää on tosi laaja teema, mutta jollain lailla kuitenkin sitä tässä yksi tutkitaan.

Aloitetaan siitä, että että jos sä kuvaat lyhyesti, että että mistä näistä keskenmenoissa on kyse.

Niin kuin emotionaalisella tasolla.

MP Mirka Paavilainen 3:50

Joo no keskenmenohan on kuitenkin keskimäärin aika iso menetys, joka monelle voi tulla yllätyksenä, että kylläpä tämä tuntuukin lujaa ja se mikä tuntuu niin se on tietysti niinku surua.

Luonnollisesti siellä menestykseen liittyen, mutta sittenhän tää on monelle kuitenkin myöskin jääkillinen kriisi, mihin voi liittyä kaikenlaisia muitakin vaikeita tunteita, kun surua, että siihen monelle monella liittyy syyllisyyttä tai häpeää tai.

Kateutta kun muut tuntuu onnistuvan tai sitten pelkoa menetyksen uusiutumisesta

tai.

Lopullisesta lapsettomuudesta tai tai monen monenlaisia tällöisiä vaikeita tunteita ja monella toki niinku hyvin yksinäinen kokemus edelleenkin, koska näimentyksiin on liittynyt niin paljon stigmaa ja puhumattomuutta.

JH **Jenni Huhtala** 4:36

Niin kyseessä on niinku tosiaan hyvin yleinen kokemus ja ja saattaisi ollakin, että ympäristössä on myös muita ihmisiä, joilla on se sama kokemus. Mutta niinku kuvasit niin edelleen siihen liittyy paljon sitä sitä puhumattomuutta ja sitä sitä että ei että tota moni jää sen kokemuksen kanssa yksin.

MP **Mirka Paavilainen** 4:57

Just näin.

JH **Jenni Huhtala** 4:58

No me saatiin tähän liittyen sinulle kohdistetusti hyvin paljon tota hyviä hyviä kysymyksiä, ennakkokysymyksiä ja me näiden pohjalta sitten vähän niin kuin yleisellä tasolla keskustellaan tästä tästä tota keskenmenon kokemuksesta siihen liittyvistä näistä hankalista ahdistavista tunteista, miten niitä voisi käsitellä, millä keinoilla sitä omaa oloa voisi helpottaa näihin liittyen erityisesti.

Saatiin paljon kysymyksiä ja mennään nyt sitten heti ensimmäisenä juuri näihin mitä äskenkin jo kuvasit nää keskenmeno kokemus ja ja siihen liittyvät hankalat tunteet niin miten käsitellä tää keskenmeno kokemuksen jälkeen olevia tällöisiä, niin kun lapsettomuuteen pelkoon liittyviä tunteita.

MP **Mirka Paavilainen** 5:50

Niitähän on aika yleinen yleinen teema, että että sen, että sen menetyksen jälkeen tulee mieleen se eteentä jos tää toistuu tai entä jos tää tästä tulee jotenkin tällöinen toistuva kierre. No mä ajattelisin, että ensin nyt ehkä hyvä muistuttaa siitä lääketieteellisestä puolesta, että on täysin mahdollista esimerkiksi että ihminen saa 2 tai kolmekin keskenmeno ja sitten sen jälkeen kuitenkin raskaus onnistuu, että että sinänsä niinku että keskenmeno ei sinänsä ole merkki siitä, että ennuste ol. Vielä huono.

Ja sitten, että vaikka sitten päädyttäisiin siihen, että se raskaus ei kuitenkaan ala, että tyyliin että joudutaan yrittämään vuosia yli niin niin siitäkin eteenpäin kuitenkin

mahdollista saada apua. Ja sitten suuri osa kuitenkin onnistuu useampiakin menetysten tai useampienkin kuukausien vuosien jälkeen, että tähän kriisiin liittyy siis katastrofimielikuvia ja ne johtuu siitä pelosta. Ja silloin mä ajattelisin, että on ehkä hyvä pyrkiä siirtymään takaisin siihen, että tavallaan niistä katastrofikeluista niitä ajatuksista siihen, että nyt mua pel.

Ja se on ihan ymmärrettävää ja että mieli tuottaa sen takia, että tämmöisiä ikäviä ennusteita ja sitten ne olisi niinku ehkä.

Hyvä lähteä miettimään sitä, että mistä saa turvan kokemuksesta että onko se tai että mistä mistä on aikaisemmin saanut, että onko se ihmisten kanssa puhuminen rutiineihin palaaminen tai joidenkin kivojen juttujen tekeminen mikä palauttaa se joitakin astrukroisi sitä arkea.

Jotakin tämmöisiä vakauttavia juttuja ja sitten osa kokee hyödylliseksi sen, ettei välttämättä jää ihan pelkästään vaan niinku sinne sisälle niinku liikkumattomana makaamaan vaan että pystyisi tekemään jotain vaikka kevyttä liikuntaa tai muuta millä saisi ajatuksia vähän muualle.

JH **Jenni Huhtala** 7:16

Juu.

Niin elikkä, että ne tunteet on meissä aika kokonaisvaltaisesti sitten läsnä, että ne on siellä mielen tasolla, mutta myös kehon tasolla, että niin kun pyrkisi purkamaan. Toki jokaisella se toimii hirveän yksilöllisesti, mutta että myös niinku kehollisesti niitä niitä tunteita pois.

MP **Mirka Paavilainen** 7:49

Joo.

Joo ja vaikka parisuhteessa monet tietysti huomaa sen, että ihmisellä on kauhean erilaisia tapoja sitten käsitellä, käsitellä suruja niitä muuta muita tunteita, että osalle se on sitä, että että haluaa tehdä jotakin ja toiselle se on sitä, että että niinku tärkeätä ottaa enemmän aikaa sille itkemiselle tai jotakin muita muuten niiden tunteiden prosessoinnille kauhean niinku erilaisia keinoja.

JH **Jenni Huhtala** 8:12

Kyllä niin tosiaan, jos on parisuhteessa elävä ja ja siinä se keskenmeno koetaan, niin se voidaan kokea hyvin eri tavoin ja sitä osoitetaan eri tavoin, mut se ei kerro siitä,

ettei se olisi ollut yksi merkityksellinen ja hankala kokemus, vaan jokainen meistä kokee sitä ja näyttää sitä ulos myös yksilöllisesti.

MP **Mirka Paavilainen** 8:29

Niinpä joo.

JH **Jenni Huhtala** 8:30

Joo no tota no miten sitten jaksaa lapsettomana tällaisia toistuvia keskenmenoja ilman että menettäisi tällaisen niin kun elämänilon ja ja sen toivon siitä että että seuraava raskaus voisi onnistua tai ylipäätään että että se se jonain päivänä päättyisi hyvin.

MP **Mirka Paavilainen** 8:54

Niin mulle tuli tuosta elämänilosta mieleen semmoinen asia, että mun kokemuksen mukaan etenkin naiset aika usein asettaa itsellensä aika kovia odotuksia sen suhteen, että minkälainen sen mielen maiseman pitäisi olla, jotta jatkossa voi onnistua, että että jotenkin toi vaikuttaa kauhean tosi raskaalta elämäntilanteelta, että jos on toistuvia keskellä menoja ja ja pidempiaikainen lapsettomuus, jolloin sitten ei ole ehkä realistista ajatella, että niinku että sitten se elämänilo olisi jotenkin siinä koko ajan aktiivisena.

Vaan et totta kai niinku silloin kokee tosi paljon vaikeita tunteita ja että sitten ehkä jotenkin realistinen tavoite voi olla se, että että niinku et pystyisi pitää jostain toivonriippeestä kiinni vaikka että uskoa lääkäriä ja että pyytää jotenkin lääkäriltä sitten niinku ennustetta siitä, että onko tässä vielä mahdollista onnistua ja ja sitten tehdä taas niitä.

Äsken mainittuja asioita jotakin sellaista, mikä toisi hetken helpotusta. Tarjoaisi jotain semmoista niinku hetkellistä turvaa.

Toivoa.

Tai jotakin sellaista millä ajatukset saa muualle.

Että silloin ehkä voi kokea jotain semmoista niinku hetki tästä ilon tunnetta.

JH **Jenni Huhtala** 9:55

Juu.

MP **Mirka Paavilainen** 10:00

Mutta silleen, että tottakai se elämänilo voi olla vähän niinku piilossa kokonaisuudessaan tuollaisessa tilanteessa.

JH Jenni Huhtala 10:08

Niin ja vaikka toi mitä mainitsit, että että sitten esimerkiksi ne lääkärikontaktit niin voiko niillä vaikka saada jonkinlaista semmoista hallinnan tunnetta, että koska se tunne se tilanne on kuitenkin sellainen, josta se oma hallinta puuttuu aika lailla kokonaan ettei voi itse hallita miten asiat etenee. Mutta että jos joillain asioilla voi saada sitä vähän vahvistettua itselle niin niin niitäkin niitä kohdin myös mennä siinä.

MP Mirka Paavilainen 10:36

Just näin joo.

JH Jenni Huhtala 10:38

No tota ja tosiaan se että tähän niinku monella tavalla liittyy semmoista sitä, että että tota se elämä niillä on niinku hetkellisesti siitä siitä niinku meneekin ja se on tosi ymmärrettävää ja.

Ja tota tota tota ja sitä joutuu niinku ikään kuin siinä siinä hyväksymään.

No sitten.

Moni tota keskenmenon jälkeen joutuu kuitenkin niinku kohtaamaan esimerkiksi lähipiirissä ympäristössä muita raskaana olevia henkilöitä, niin niin tota miten se sitten näissä tilanteissa voisi toimia, kun niiden näkeminen aiheuttaa suurta ahdistusta?

Tosi hankalia tunteita.

MP Mirka Paavilainen 11:23

Joo se ahdistushan siis kertoo siitä, että omat tarpeet ei ole täyttynyt, mutta ongelma on aika usein kuitenkin siinä, että ihmiset näissä tilanteissa asettaa itsellensä tosi kovia vaatimuksia ja niinku että ne omat tunteet aiheuttaa pelkoja, että jos nyt ajatellaan, että noissa tilanteissa ahdistuu niin se on ymmärrettävää. Mutta että kun moni sitten ehkä tulkitsee sitä tilannetta niin että ne tunteet on jotenkin niin niin voimakkaita, että ajattelee että on tulossa hulluksi.

Tai sitten että kun kokee kateutta tai häpeää niin ajattelee että on tulossa jotakin katkeraksi ihmiseksi ja että ei tämmöisiä tunteita saisi olla.

Joten sitten mun ajatus on ehkä se, että niinku että se jotenkin niiden se pyrkimys

torjua niitä tunteita ja päästä niistä tunteista eroon saattaa kuitenkin voimistaa ja pitkittää sitä tunnereagointia eli ensisijaisesti. Mä ajattelisin niin, että pyrkii tunnistamaan niitä tunteita.

Ja ja tota ja sitten niinku sallimaan niitä mahdollisimman hyvin. Aika usein siellä on kuitenkin semmoista vaikka häpeää tai kateutta mitä voi olla vaikea tunnistaa tai vaikka tunnistaisikin niiden kanssa voi olla niinku voi olla vaikea hyväksyä sitä osaksi itseä, mutta sitten kun mä tätä jotenkin vähän harjoittelen, niin sitten huomaa että OK, ne tilanteet ei tunnu ehkä enää ihan niin mahdottomilta, että pystyy jotenkin paremmin itse päättämään, että miten niissä toimii.

Ja sitten mitä tulee siihen, että jotenkin että millä tavalla voi ehkä avittaa niitä kohtaamisia, niin sitten tuttujen kohdalla tietysti jos kyse jostain luotettavista ihmisistä niin voi pyrkii totta kai etukäteen, vaikka siis kirjoittamalla jos ei pysty puhumaan aiheesta, niin kirjoittamalla kertomaan, että tällöinen tilanne on, että sen takia saatan saatan niinku reagoida jotenkin vähän oudosti.

Ja sitten tuntemattomien kohdalla ehkä enemmän. Kyse on just vaan siitä, että pyrkii sallimaan niitä tunteita.

Piha on yks yks tunne muuten vielä mitä moni ihminen ehkä yllättyi ja saattaa pelästyä, että että sieltä jotenkin triggeröityy semmoista niin kun kiukun ja vihan tunnetta kun näkee muita jotka on onnistunut ja se on ihan vaan niinku heijastetta siitä, että että itsellä on niin kova tarve ja toive mikä ei ole toteutunut eikä niinku kerro ihmisestä niin hirveästi mitään niinku henkilönä.

JH Jenni Huhtala 13:32

Ja hyvin yleistä varmasti mitä säkin kuulet ja ja tota ja mekin sivukassa että.

Että tuota on se niinku että ne on tosi ristiriitaisia. Ne tunteet myös siinä mielessä, että että olisi vilpittömän toive ja halukin kokea sitä iloa ja onnea myös toisen puolesta tai että voisi vilpittömästi vaikka onnitella siitä raskaudesta, mutta se vaan on niin hankala kokemus itselle se toisen raskaus, että tota että vaikka tunnistaakin, että se ei ole siitä omasta raskaudesta tai että se ei vaikuta siihen, että onko itse onnistunut tai muuta että se.

Ei ole itseltä pois, mutta se vaan on niin hankala. Esimerkiksi onnitteleminen tai ylipäättään, niin kun siinä jotenkin läsnä oleminen niin sekin, että se on ymmärrettävää, että se tuntuu hankalalta ja ristiriitaiselta.

MP Mirka Paavilainen 14:19

Joo ja sitten että se ei niin kun että se ei vaan että kun on niin täynnä niitä omia vaikeita tunteita, niin sinne ei välttämättä se jotenkin se ilo ja kiitollisuus toisten puolesta, niin se ei vaan mahdu sinne ja että se on se on siinä tilanteessa kuitenkin aika ymmärrettävää. Mä mietin sellaistaikin semmoista niinku näkökulmanvaihdesta tässä, että että välillä kun ihmiset jotenkin tuomitsee itseään näistä omista reaktioistansa, niin sitten sitten kun kysyy että.

Että no että entäs jos sultaisi joku muu lähiomainen kuollut niin tuomitsisitko itseäsi näin vahvasti näistä omista reaktioista, jolloin ihmiset on silleen että no ei, että kyllähän se suru ja menetys on niin isoja juttuja että jotenkin että onhan se ymmärrettävää, että tulee kaikenlaisia tunteita eikä välttämättä nyt niin pysty pysty niin kun tavallaan olemaan muiden puolesta iloinen, mutta sitten niinku lapsettomuuden ja raskauden menetysten kohdalla tulee herkemmin sitä niinku itsensyyllistämistä ja itsen tuomitsemista.

Että se.

JH Jenni Huhtala 15:16

Niin niin niin ja sun kanssa sitä sitä just pohdittiinkin, että se niinku empatia itseä kohtaan on tässä kanssa niin kun tärkeää, että sallii tietysti itselle ne hankalat tunteet, mutta että on juuri niin kun itseään kohtaan myös empaattinen, että tää on tosi iso elämäkokoinen menetys ja tosi ymmärrettävää, että siinä se herättää paljon hankalia tunteita, joiden kanssa on hankala olla.

MP Mirka Paavilainen 15:41

Joo.

Tää mun mielestä ehkä tässä on niinku se avain.

JH Jenni Huhtala 15:47

No sitten tosiaan se, että että tuossa on jo vähän viitattiinkin siihen, että nää nää keskenmenot että ne ei vaikuta vain siihen yksilöön joka sitä kokee vaan ne tulee niinku näkyväksi. Varsinkin niissä monissa sosiaalisissa tilanteissa sosiaalisissa suhteissa.

Niin tota, miten sitten esimerkiksi käsitellä sitä keskenmenoä omien vanhempien tai joidenkin muiden läheisten kanssa? Jos tulee se tunne, että he ei oikein ymmärrä.

Että mistä tässä on kyse ja kuinka isosta menetyksestä on kyse siitä näkymättömästä surustakin mitä on joskus puhuttu, että se lapsettomuus ja ja keskenmeno

kokemuskin on niin miten kuvata sitä tai miten auttaa läheisiä ymmärtämään että mistä tässä on kyse.

MP **Mirka Paavilainen** 16:31

Ajattelisin, että no nyt esimerkiksi kun me tässä puhutaan, jutellaan tässä podcastissa, niin tää podcast on semmoinen minkä voisit myöhemmin antaa vaikka läheisille kuultavaksi, että tästä voi saada jotain uutta näkökulmaa, että jos jotenkin vaikka ne niin kun tiedot ja ymmärrys keskenmenoista on on vanhentuneita ja ne perustuu johonkin semmoisiin niinku aiemmin paljon esillä olleisiin semmoisiin vääriin olettamuksiin. Ja sitten meillä on toki niinku paljon muitakin muutakin materiaalia olemassa mitä mitä läheisille voi ehkä an.

JH **Jenni Huhtala** 16:47

U.

MP **Mirka Paavilainen** 16:59

On muita podcast-haastattelu ja kirjoja artikkeleita, simpukan materiaaleja. Teillä on simpukassa se keskenmeno opaskin, että näitä voi ehkä yrittää antaa ymmärryksen lisäämiseksi ja ja sitten mä ajattelin, että toinen tärkeä juttu on ehkä se, että pyrkii kertomaan, että mitä itse tarvitsisi, että osa pystyy ehkä kertomaan sitä paremmin, että millä tavalla se niinku läheisten kohtelu satuttaa, mutta sitten olisi tärkeitä niinku sen lisäksi pystyy kertomaan, että mitä sä haluaisit konkreettisesti sen sijasta. Ja sitähan ei välttämättä olekaan niinku spontaanisti kovin helppo kertoa. Mutta että jos sitä pystyy sanottamaan niin se saattaa osassa tilanteista auttaa. Ei tietenkään aina, että jotenkin että se me ei tietysti voida sitä täysin niinku aina hallita ja kontrolloida, että miten läheiset suhtautuu, mutta että aina voi yrittää. Saada siihen muutosta.

JH **Jenni Huhtala** 17:47

Niin.

Niin ja rohkeasti vaikka kertoo että että et ymmärrettävästikin jollain läheisellä voi olla vaikka ajatus että et et mä mä yritän etsiä jotakin neuvoja ja keinoja tähän niinku et miten miten se raskaus voisi jatkossa sitten onnistua niin raskautuminen niin tota niin, että sen voi rohkeasti kertoa et mä mä en tiedätkö sä kaipaakaan neuvoja? Mä

kaipaakaan ihan vaan sitä että sä oot siinä mua varten, että et mä etsin kyllä itse sitten sitä ti.

MP **Mirka Paavilainen** 18:10
Just näin.

JH **Jenni Huhtala** 18:12
Että.

MP **Mirka Paavilainen** 18:13
Aivan.

JH **Jenni Huhtala** 18:13
Että, että tavallaan myös.
Tekee rohkeasti semmoista niinku kertoo niistä, että minun tarpeita ja toiveita tässä kohtaa on tällaiset.
No sitten vielä niistä niistä sosiaalisista suhteista, että että joidenkin kohdallahan tää vaikuttaa tosi voimakkaasti. Niihin tosiaan ystävyyssuhteisiin.
Ja ja tässä yks yks kysyjä pohtikin että miten selvitä ystävyyssuhteissa ainoana lapsettomana ja ja toistuvia keskenmenoja kokevana kun kaikki ystävät elää vauva raskausarkea ja se on myös tavattaessa aina se puheenaihe.
Ja sitten taas niin kun lapsettomuutta ja keskenmenoja ei oikein osata niissä tilanteissa huomioida.

MP **Mirka Paavilainen** 18:56
Mä ajattelisin, että näissä tilanteissa sitä tilannetta kannattaa ehkä avata sitten ystäville ja vaikka tarvittaessa pyytää, että voisiko sen rakuimman kriisin aikana taka tavata vaikka enemmänkin kaksin taivaan pienellä porukalla vaikka ilman niitä lapsia. Mun mielestä tää on ihan semmoinen realistinen pyyntö ja sitten toki voi myös samalla pahoitella sitä, että että oma jaksaminen ei nyt välttämättä riitä.
Määräänsä enempää toisten murheiden kuunteluun.
Mutta se ei tarkoita sitä etteikö välittäisi, mutta että ihan yksi lailla kun minkä tahansa muunkin niinku ison menetyksen kohdalla niin silleen, että meidän voi meidän voimavarat vaihtelee ja että välillä voi olla sellainen tilanne, ettei jaksakaan olla toisten tukena tai tai kuulla niitä heidän arjen iemuroitansa.

Että osalla se vaan voi tuntua tosi vaikealta. Jotenkin se niinku omien tarpeiden ilmituominen. Mutta aika usein tässä on mun mielestä kuitenkin niinku hyviäkin kokemuksia, että sitten kun näitä pyytää niin ihmiset on aika usein silleen, että joo joo että totta kai että että nyt tällä tää nyt on tilanne tämä ja edetään sen mukaan.



Jenni Huhtala 19:53

Um.

Niin se lisää sitä sitä myös sitä niinku ymmärrystä ja tietoisuutta myös näistä teemoista ja sitten taas ehkä toisessa toisin päin voisi käydä myöskin niin, että jätettäisiin niinku sivuun jostain tämmöisistä tilanteista. Sitten myös jotkut ystävät vois niinku vähän tahtomattaan ruveta myös varomaan, niin sekään ei.

Ei tokikaan tunnu hyvältä, että sun puolesta ikään kuin tehdään se päätös, että sut jätetään sivuun jostakin ettei kerrota raskausuutisista tai muista. Mutta että just varmasti siinä se, että että jollain lailla on niinku ystäville avoin tietyllä lailla siitä kokemuksesta jos se tuntuu itsestä turvalliselta.

Niin niin sillä tavalla voi lisätä sitä ymmärrystä.

No sittenhän toki niin kun jos on on työelämässä tai tai vaikka no opinnoissakin.

Mutta että vaikka työelämässä työaikaankin se se lapsettomuus ja ja keskenmeno kokemus ulottuu että se ei katso työaikaa. Se kokemus ja ja monen kohdallahan niin kun siinä työpäivän aikana.

Tää tää kokemus monia kuormittaa ja tota moni pohtii just sitä että miten navigoida siellä niinku työelämässä jos saa niitä keskenmenoja.

Tai just vaikka niinku hoidoissakin olo aikana niin tota niin miten miten sitten toimia tämmöisissä, että että esimerkiksi pohditaan paljon sitä, että kertoako vaikka esihenkilölle niinku tästä kokemuksesta ja että miten se vaikuttaa siihen omaan omaan työssä jaksamiseen ja ja just vaikka itkettää kovasti siinä työaikana ja muuta niin niin miten sä ajattelet että miten siinä kannattaisi sitten toimia esihenkilön kanssa?

Jenni Huhtala

No sitten tosiaan tämä keskenmeno kokemus.

Sehän kyllä valitettavasti ulottuu myös sinne työelämään ja työajalla ja me simpun kanssa puhutaankin, että että lapsettomuus kokemuksella keskimeno kokemuksella sillä ei ole työaikaa ja hyvin yleisesti moni pohtiikin sitä, että miten navigoida sitten siellä työelämässä tän kokemuksen kanssa ja meiltä tulikin tällainen kysymys että.

Että tota.

Että tämmöistä niin kun lapsiperheellistymistä ja työelämää. Aika vaikea yhteensovittaa kun kun tää aiheuttaa niinku tämmöistä lamaantumista ja niitä hankalia tunteita jotka näkyy siellä työaikanakin. Ja sitten kuitenkin on semmoinen huoli että miten kertoa tästä esihenkilölle kun joutuu vaikka pitämään töistä taukoa niin niin mitä sä siitä siitä ajattelet sitten niin kun töissä tästä puhumisesta esihenkilölle puhumisesta.

MP

Mirka Paavilainen 25:53

No mä ajattelen niin, että mä toisaalta.

Koska että vaikka raskauden yrittäminen ei nyt ole niinku mikään, niin kun siis että ei saisi syrjiä. Mutta sitten toki niinku että moni pelkää sitä, että sitten jotain työtehtäviä ei saa. Jotain projekteja ei saa. Jos työnantaja tietäisi, että tämmöinen toive raskaudesta ja vanhempainvapaasta olisi. Mutta sitten mä ajattelisin, että toisaalta on mulla kuitenkin niinku hyviäkin kokemuksia siitä, että kun ihminen on kertonut työnantajalle ja esihenkilölle siitä, että on näinkin vaikeassa tilanteessa tyyliin jos. Mä vaikka sitä, että siinä on lapsettomuutta ja sitten siinä on tuo vaikka toistuvia keskenmenoja ja se ne totta kai vaikuttaa jo työkykyyn niin se, että että sitten voi olla kuitenkin myös niin, että sitten että sitten esihenkilö saattaisi olla siinä hyvänäkin tukena. Ja sitten myöskin se että että mä kysyisin myöskin sitä, että onko ne työterveyden kaikki mahdolliset tukipalvelut käytetty.

Että mulla on aika hyviä kokemuksia siitä, että osa saa sitten kuitenkin myöskin työterveydestä.

Työterveyslääkäriltä työterveyspsykologilta saa tukea näihin kriiseihin ja sitten osa saa myöskin työterveyden kautta lyhytpsykoterapiaa.

Elikkä sitten vähän tämmöisen kuitenkin pidemmän hoitojakson.

Niin näitä mä lähtisin ehkä selvittämään.

JH

Jenni Huhtala 27:11

Kyllä, että vaikka toki niinku tosi yksityisestä ja ja tota semmoisesta kokemuksesta niinku sanoitkin niin myös kokemuksesta kyse ja tilanteesta kyse jota moni pohtii, että uskaltaako siitä esihenkilölle puhua niin niin kuitenkin on tilanteita, joissa siitä voi olla myös valtavasti hyötyä, että sitten siitä puhuu ja ja se se työssä käyminenkin on kuitenkin monelle semmoinen, että se myös vie niitä ajatuksia muualle, että että

sekin niin kun on on hyvä hyvä asia että sitten e.
Se työkyky siinä säilyy.

MP **Mirka Paavilainen** 27:41
Aivan.

JH **Jenni Huhtala** 27:43
No tota no sitten.

Tokihan tää keskenmeno kokemus luo varjoa siihen uuden raskauden yrittämiseen ja hyvin monen kohdalla ne ne pelot ja huolet sieltä nousee niin tota ja etenkin tilanteessa, jossa siihen ei ole saanut tukea. Mutta että mistä saisi niinku luottamusta sen keskenmeno kokemuksen jälkeen siihen, että uusi raskaus on mahdollinen ja että asiat voi mennä hyvin ja.
Jotenkin mistä saisi semmoista luottamusta vahvistusta siihen?

MP **Mirka Paavilainen** 28:17

No ensinnäkin mä ajattelisin, että olisi tärkeää ainakin yrittää luottaa siihen lääkärin arvioon, että heillä on kuitenkin paljon kokemusta samantyyppisistä tilanteista, että että niinku että he näkee ehkä sitten sen suuremman kuvan siitä, että mikä se tilanne oikeasti on, että itse siinä kriisissä ei välttämättä sitten kuitenkaan pysty näkemään sitä tilannetta kovin realistisesti, koska siinä on aika usein semmoinen sisäinen ristiriita, että siellä on se puoli joka kovasti toivoisi, että että jaksaisi vielä ja e.
Aj että noita, että kyllä nyt vielä kannattaa yrittää ja sitten se on se toinen puoli joka on hirveän pelokas ja syöttää niitä katastrofimielikuvia niin silleen että että pyrkii jotenkin vahvistamaan sitä semmoista toiveikas puolta itsessä.
Ja sitten taas. Toisaalta välillä ihmiset ajattelee, että täytyisi olla jotenkin ihan hirvittävän optimistinen tai toiveikas, jotta se uusi raskaus voi onnistua.
Että vähän ehkä sellaisia liiankin suuria vaatimuksia ihmiset asettaa omalle mielellensä tosi vaikeissa tilanteissa, että mä ajattelisin että ei nyt tarvitse olla mitenkään niinku hirveän optimistinen tai jotenkin hirveän tasapainoinen tai tai toiveikas, että riittää se, että siellä on joku pieni toivon kipinä ja haluaa luottaa siihen lääkäriin ja sitten sen toivon kipinän kanssa menee sinne hoitoihin, että vaikka on tosi paljon epävarmuutta ja pelkoa.

JH **Jenni Huhtala** 29:39

Ja juuri tavallaan, että siinä voi niinku yhdistää sitä niinku lääketieteellistä tukea siihen niinku raskauden seurannassa et sillä voi saada semmoista myös niinku psyykkistä vahvistusta sille että et asiat on hyvin ja ja sitten taas toisaalta niin kuin sitä sitä tota ehkä ammatillista tukeakin hakea itselleen tai sitten esimerkiksi vertaistukea siihen, että että niiden pelon tunteiden kauhutunteiden kanssa.
Selviää.

MP

Mirka Paavilainen 30:07

Joo just näin. Ja toki mä ajattelisin just että tässä on varmaan isossa osassa voi olla sen tyyppinen vertaistuki, että kuulee muista jotka on vastaavan tyyppisissä tilanteissa kuitenkin selviytynyt.

JH

Jenni Huhtala 30:19

Tässä olikin tästä tämmöinen kysymys vähän niinku että että että kuvataankin tämmöiseksi niinku että tulee kauhuraskaus siitä seuraavasta raskaudesta jos se alkaa ja ja pelkään varmasti jatkuvasti niin niin pohdit jo tätä, että ei tarvitse pärjätä yksin. Mutta mitäs muuta sulla oli tähän vielä pohdittavaa.
Pohdintana siihen et miten näiden tän pelon tunteen kanssa voisi selvitä.

MP

Mirka Paavilainen 30:45

Niin mä ajattelisin että että sitten jos pelottaa niin sitten totta kai.

Tärkeintä on se, että että joku luo turvaa, että jos se on niinku omat keinot turvan tarjoamiseen, on siinä rajalliset, että tukeutuu muihin ihmisiin läheisiin vertaistukeen ja sitten vaikka ammattilaisiin. Mutta toisaalta mun kokemus on myöskin vähän se, että että osalla on ollut suurempia pelkoja sen oman selviytymisen suhteen ennen sitä niinku uutta raskautta.

Ja sitten raskausviikkojen edetessä alkaakin huomaamaan että että jotenkin että luottamus alkaakin kasvaa ja monella on tosi suuressa roolissa se, että että jos vaikka neuvolasta on saanut ylimääräisiä ultrioita ja kokee jotenkin tulee tullessa jotenkin paremmin kannattelluksi siinä raskaudessa ja että saa useammin niinku todisteen siitä että se raskaus etenee normaalisti.

Ja sitten toki niinku tärkeätä muistaa myöskin se, että että ei se pelko itsessään keskeytä raskautta, joten sinänsä se pelko ei ole niinku vaarallista, että monihan siinä tulee tavallaan monelle myöskin pelon pelkoa eli että että jotenkin sitä pelkoa ei saisi

kokea kun ajattelee, että se jotenkin pilaa sen raskauden, mutta että siitä nyt siitä nyt ei ole. Ei ole oikein tutkimusnäyttöä.

JH Jenni Huhtala 31:55

Joo.

Että se on hyvin niinku inhimillinen luonnollinen tunne siinä sen kokemuksen myötä, mutta että voi myös olla, että se alkaa hälvetä siinä juuri kun sitä luottamusta ja varmuutta tulee lisää se raskauden edetessä.

MP Mirka Paavilainen 32:12

Aivan.

JH Jenni Huhtala 32:13

No sitten tosiaan tää kokemuksen käsittely ja nimenomaan se se eteenpäin meneminen.

Siihenkin liittyen.

Tuli tuli meiltä kysymyksiä että tota.

Että tota miten löytää toivoa miten toistuvien keskenmenojen keskellä kun silli on edelleen tyhjä ja miten löytää itselleen mielenrauhaa siinä siinä tota.

Menetysten äärellä.

MP Mirka Paavilainen 32:43

No tässä mä nostaisin esille, ehkä sen vertaistuen tärkeyden ensimmäisenä, että kannattaa miettiä että jotenkin että onko se vertaistuki käytetty ihan parhaalla mahdollisella tavalla ja etenkin se, että että voisiko etsiä käsiinsä ihmisiä, jotka on onnistuneet vähän vastaavanlaisissa tilanteissa. Elikkä vaikka niinku useamman menetyksen jälkeen.

Tässä on ehkä semmoinen kehitysehdotus, että jos teillä tai tähti RY, llä ei vielä ole erillisiä toimintoja useita menetyksiä kokeneille.

Niin tää on sellainen mitä monet kaipaa että monet kokee, että sitten jos niitä menetyksiä on toistuvasti niin ei välttämättä pysty ihan samaistumaan niihin kokemuksiin mitä ryhmissä on silloin jos siellä on niinku muutama menestys taustalla, että sitten kun tavallaan niiden menetysten kanssa elää useamman vuoden vaikka niin sitten tavallaan jotenkin, että se se tuki siinä ja sitten toisaalta myöskin mä ajattelin, että semmoista ehkä niinku henkilökohtaiset mentorit ja vertaistukijat näille,

että jotka sitten n.

Että on kamppaillut samanlaisten toistuvien ongelmien kanssa, niin voi olla kuitenkin semmoinen.

Tosi hyvä avun ja tuen lähde. Ja sitten toki ehkä se niinku ammattiavun hakeminen, että jos tilanne on noin noin pitkällisesti vaikea elikkä se että hakisi apua itselle ja parisuhteelle joko tai tai molempia.

Niin nää nyt tulee ehkä niinku ensimmäisenä mieleen.

JH Jenni Huhtala 34:00

Joo.

Että just parisuhteessa elävät niin niin huomio sen, että se kokemus koskettaa molempia. Ei vain sitä joka on niinku fyysisesti kokenut sen keskenmeno, vaan se on myös niinku yhteinen kokemus, yhteinen menetys. Ja sitten jos on itsellisenä ollut hoidoissa ja muuta, niin ei jää sen kokemuksen kanssa sitten yksin.

No sitten tosiaan tässä oli just siitä, että että että tota miten niistä keskenmenoista voi henkisesti toipua päästä eteenpäin.

Tuntuu että tota et koko maailma on rikkoutunut romahtanut ja sitten taas pitäisi aloittaa uusi niinku hedelmöityshoitokierros esimerkiksi alusta niin niin mitäs tähän sulla oli hyvää pohdintaa tähän.

MP Mirka Paavilainen 34:44

Joo no näissä tapauksissa mun mielestä on kyllä perusteltua hakea tilanteeseen psyykkistä tukea ja ehkä myöskin hoitoa että toi kuulostaa tosi rankalta tilanteelta. Että että jotenkin että tuntuu siltä että koko maailma on rikkoutunut ja romahtanut niinku se niinku se nyt välillä ihmisten mielestä kuitenkin niinku tuntuu noin vaikeassa elämäntilanteessa, että mä haluaisin ehkä nostaa esille sen, että että kuitenkin että osalle menetyksiä ja kokeneista kuitenkin kehittyä sen surun lisäksi myöskin niin kun. Depressio ja ahdistusoireita ja sitten osalle myöskin PTST oireita, että yksi tutkimuksen mukaan siellä on kuitenkin kuukauden jälkeen on 30% vielä PTSD oireisto ja sitten kun vaikka jos odotellaan vaan niin niin 9 kuukauden päästä siellä on vielä 1/5 jotka kärsii trauman jälkeisistä oireista niin elikkä että siellä on osa osa joukkoa joilla on niin raskas tilanne että silloin se avun hakeminen ja saaminen on kyllä niinku tä.

Perusteltua.

JH Jenni Huhtala 35:42

Eli ihan ammattiapu, jonka avulla sitten puretaan. Haluatko vielä sanoa PTSD mitä se tarkoittaa?

MP Mirka Paavilainen 35:49

Traumaperäinen stressihäiriö eli tarkoittaa sitä, että et sen surun tai ahdistuksen tai mielialan matalouden lisäksi siinä tulee vaikka esimerkiksi niin kun sen tapahtuneen mieleen tunkeutuvuutta vireystilan säätelyn isoja vaikeuksia, välttämiskäyttäytymistä, mistä tossa vähän jo aikaisemmin puhuttiin ja ja sitten vaikka painajaisia.

JH Jenni Huhtala 36:12

Eli, että siihen on ihan tämmöinen oireisto olemassa, joka voidaan selvittää kyselytutkimuksella tai kysellään ne niitä oireita ja ja sitten sen avulla niitä siihen on myös menetelmiä, joilla siitä oireistoa voidaan sieltä mielestä ja kehosta purkaa. Eli juuri sen takia se ammattiavun hakeminen on tärkeää, ettei niitä jää myöskään vain yksin pohtimaan ja työstämään ja ja tässä yhteydessä ihan sekin niinku kärsimään se sana sana toimii hyvin. Ja sitten myös se, että silloin ei välttämättä riitä se vertaistuki tai läheisten antama tuki.

MP Mirka Paavilainen 36:45

Just näin.

JH Jenni Huhtala 36:47

No, no siihen me nyt sitten vähän jo suunnataankin tähän tuen ja avun niin kun hakemiseen ja todettiin toki että selkeät tommoiset isot.

Totta kai niinku toimintakykyyn vaikuttavat oireet on ehdottomia semmoisia, että sitä ammattiapua tarvitsee hakea, mutta ei tietenkään pidä odottaa ihan ihan niihin niitä asti niihin asti myöskään, että ne on todella voimakkaita ne tunteet. Tottakai sitä keskusteluapua on tärkeitä niinku hakea ihan sitten kun itsestä siltä tuntuu. Mutta tosiaan nythän tää keskeemmän käypä hoito suositus on 2026 Julkaistu, niin niin siihen liittyen.

Niin mitä ajatuksia sulla siitä herää, että siinä on se empaattinen kohtaaminen

esimerkiksi todettu semmoisena ikään kuin ammattilaisten orientaationa? Tähän tähän kokemukseen liittyen.

MP **Mirka Paavilainen** 37:40

Imureaktiivinen on se, että no vihdoinkin.

Että se on niinku kirjoissa ja kansissa, että kiitos käypä hoito suosituksen laatijoille, että mun mielestä se on niinku erittäin erittäin asianmukaista, että tää on tuotu nyt näin kirjallisesti.

Terveystenhuollon ammattilaisille esiin, että miten näissä tilanteissa tulee toimia ja sitten mä nostaisin sieltä vielä sen, että siellä on kuitenkin selkeästi nostettu esiin se, että että keskenmenon jälkeen tulee tarjota psykososiaalista tukea.

Eli se on ihan perusteltua, että ihmiset sitä nykyään pyytävät, mutta että periaatteessa, että mikäli mikäli käypä hoito suositusta noudatetaan, niin silloin sitä täytyisi. Muuten myöskin henkilökunnan itseautomaattisesti tarjota.

JH **Jenni Huhtala** 38:22

Kyllä ja tosiaan simpukka RY stä. Me oltiin kanssa mukana sitä käypä hoito suositusta tai siihen tuotettiin tietoa ja tätä empaattisista kohtaamista myös korostettiin ja ja sitähan voi sitä apua hakea. Tosiaan monesta paikasta voi hakea sitten vertaistukea simpukasta tai tähti RY stä ja sitten ihan silleen, että perusterveydenhuollosta jos työterveyshuolto on käytännössä niin sitä mut sitten on myös erilaisia kriisikeskuksia. Yksityisen sektorin tota.

Terapiapalvelut lääkäripalvelut että että sitä niin kun erilaisia paikkoja toki on mistä mistä apua voi hakea ja kannattaakin ehdottomasti hakea.

No mitä sä itse näet että millainen tuki sitten sitten useimmin auttaa?

Tokihan se on tosi yksilöllistä ja riippuu varmaan myös siitä vaiheesta missä on niin kuin menossa mutta että.

MP **Mirka Paavilainen** 39:15

Joo.

No mä haluaisin ehkä korostaa sitä, että että niinku missä tahansa surussa ja menetyksessä, niin osa totta kai selviää läheisten tuella.

Sitten osa osa tota osalle riittävä tuki on vertaistuki tai joku joku kevyen matalan kynnyksen keskustelutuki. Nää auttaa varmastikin merkittävää osaa, mut et sitten että osalle tottakai surun lisäksi. Siinä siinä kokemuksessa on jotain semmoisia

traumaattisia elementtejä tai muita semmoisia niinku oireilu aiheuttavia elementtejä. Että niihin voi tarvita. Sitten ihan niin kun psykologista hoitoa.

JH Jenni Huhtala 39:51

No miten voi sitten itse vielä auttaa itseämme vähän jo tuossa tuossa alussa siitä siitä puhuttiinkin, mutta ehkä vähän semmoisena kertauksena vielä, että että millä tavalla voi itse, miten minkälaiset keinot voi kulkea meidän mukana missä vain?

MP Mirka Paavilainen 40:08

No mun mielestä ihmisillä on aika usein on kuitenkin semmoisia keinoja, että mitkä tuottaa heille turvaa ja ja vakauttaa ja mutta että ne sitten tämmöisessä akuutissa kriisissä saattaa usein jotenkin niinku jäädä pois ja unohtua eli sitten välillä voi olla ihan kyse siitä, että että täytyy saada joltakin ihmiseltä vaikka muistutusta siitä, että minkälaisista asioista on tykännyt ja mikä, mikä on rauhoittanut silloin joskus aikaisemmin.

Eli siitä, että ihan vaan semmoiset omat rutiinit. Osahan toki niin kuin sitten aktivoi semmoisia kaikkia niinku sururituaaleja.

Että miettii omalle kohdalle, että mikä voisi olla jotenkin semmoinen oma oma tapa sitten jotenkin ilmentää sitä surua ja jollain tavalla ehkä niinku kunnioittaa sen menetetyn muistoa, että meillähän on tyhjän syliin kiviä ja muistomerkkejä ja monet ihmiset käyttää jotenkin kuvia ultrakuvia, jotain kynttilöitä muuta kotona, että millä miten jotenkin haluaa haluaa muistaa menetettyä.

Niin tämmöiset on monesti ihmiselle tosi semmoisia hyödyllisiä. Ja sitten mä ajattelisin, että ehkä edelleenkin se jotenkin se kaikkien tunteiden salliminen että pyrkisi jotenkin silleen. No tavallaan käyttämään tietoisuustaitoja hyväksi, että tunnistaa sen, että nyt mä huomaan että mua hävettää tää ja se on niinku meidän kulttuurihistoria tuntee, niin se on ymmärrettävää. Mutta sitten jotenkin että pyrkii siihen että ei ei, ei torjuisi niitä tunteita tai pyrkisi niitä tukahduttamaan.

Vaan, että niille olisi niinku aikansa ja paikkansa.

JH Jenni Huhtala 41:38

Joo tää oli jotenkin kaunis ajatus tämmöiset ikään kuin vaikka nää sururituaalit siinä mielessä, että että että ne sanotaan tässä ääneen, että nehän myös niinku tekee näkyväksi sitä, että että tää on suru suru, surua aiheuttava kokemus ja että se

sallitaan itselle ja jotenkin sitä ehkä myös niinku arvostetaan juuri sitä sitä kokemusta, että näin iso elämän kokoinen menetys on on kohdannut ja ja tota.

Sitä sitä saa surra ja ja sen äärelle niin kuin pysähtyä, mutta että sitten myös niin kuin voi luottaa siihen, että se akuutti kriisi, jonka se aiheuttaa joka on niinku tosi voimakaskin. Voi olla että se niinku että voi luottaa siihen, että se menee ohi ja että että sitä apua tukea on siihen myös saatavilla.

MP

Mirka Paavilainen 42:26

Joo ehdottomasti näin, että se en mä tätä akuutin kriisiin kuuluu se että ne tunteet saattaa tuntua ylivoimaisilta ja että saattaa tuntua siltä että ei tällaista voi olla ja nyt on jotain vikaa. Mutta siis että sitten kuitenkin yleensä jos niitä tunteita sallii ja tukeutuu toisiin ihmisiin, niin sitten kuitenkin tilanne rauhoittuu.

JH

Jenni Huhtala 42:44

No.

Ihan vielä tähän loppuun tietysti tämmöinen, että minkä takia sitten tänään tää nyt me ollaan tässä podcast-jaksossa puhuttu tästä tästä kokemuksesta siihen liittyvistä hankalista tunteista ja ja onneksi niistä kokemuksista yhä enemmän on alettu julkisesti myös puhumaan tekemään näkyväksi kuinka yleisistä kokemuksista on kyse, mutta että miksi edelleen on niin vaiettu ja häpeää aiheuttava aihe?

MP

Mirka Paavilainen 43:09

Mä ehkä vetoisin tässä nyt semmoiseen niinku niinku kulttuurihistoriaan ja siihen että että siitä ei loppujen lopuksi ole ajallisesti kuitenkaan niinku ihan hirvittävän kauan kun ollaan vedetty maatalousyhteiskunnassa ja ihmisen arvo on silloin ollut jotenkin sidottu siihen, että pystyykö saamaan jälkeläisiä. Elikkä että kuka kuka sen leivän tuo pöytään sitten kun kun itse on jo huonokuntoinen tai tai kun aika jättää.

Niin se on jotenkin selviytymisen kannalta tärkeämpää ja silloin tässä on muodostunut jotenkin semmoinen käsitys, että just että ihmisen arvo on sidottu siihen, että onnistuuko raskaudet.

Ja sitten samanaikaisesti kuitenkin kaikista naisten terveyteen liittyvistä asioista on vaiettu ja on ollut semmoinen perusoletus, että niinku nää on stigmoja ja nää on sellaisia asioita mistä ei saa puhua ja että naiset naisten pitää kärsiä näistä hiljaa itseksensä ja keskenänsä, niin tää pohja ehkä kuitenkin edelleen on vaikuttanut siihen, että millä tavalla me meillä keskenmenoja käsitellään. Mutta nyt jos sitten taas

katsoo vaikka niinku somea, niin siellähän on kuitenkin niinku hyvin ehkä esillä se. Että me eletään jotain murrosta.

Että nyt näitä menetyksiä tehdään kuitenkin huomattavasti paremmin näkyviksi ja sitten näihin menetyksiin liittyviä vaikeita tunteita kun te häpeää, murretaan, että mä ajattelin. Sitten ehkä nyt alkaa olla kuitenkin aika siihen, että että nähdään jotenkin nää asiat oikeammassa valossa.

JH

Jenni Huhtala 44:27

Niin ja että siihen siihen aidosti liitetään se ison menetyksen kokemus ne niinku hankalat tunteet. Suru.

Ja, että se tunnistetaan, että siinä ei, ei menetetä vain sitä raskautta vaan siinä menetetään se niinku näkymä siitä tulevaisuudesta. Se suuri iso iso toive tulla vanhemmaksi niin siinä menetetään niin kun monenlaisia semmoisia niin kun jo tulevaisuuteen suuntaavia niinku ajatuksia ja niitä että mitä on toivottu että se ei ole vain se se raskauden menetys. Mikä siinä tapahtuu?

MP

Mirka Paavilainen 45:00

Niinpä menetetään myös se, että minkälaiseksi oli ajatellut tulevansa.

JH

Jenni Huhtala 45:05

Niin kyllä ja sen sen niinku uudelleen taas niinku rakentaminen ja jotenkin semmoinen niinku.

Uudelleen omien rajojen ja semmoisen turvan tunteen rakentaminen. Niin niin se on tärkeää, että siinä ei jää yksin ja että sitä sitä tota pääsee keskustelemaan niiden vertaisten kanssa ja ja mahdollisesti sitten ammattilaisten kanssa ja että tota saa itselleen semmoisia niinku turvan tunnetta vahvistavia kokemuksia siihen sen sen kokemuksen käsittelyyn.

MP

Mirka Paavilainen 45:36

Just näin. Hyvin kiteytetty Jenni.

JH

Jenni Huhtala 45:37

Joo.

Kiitos Mirka valtavasti tästä tästä hyvästä kokemus tästä hyvästä keskustelusta ja ja näiden kokemusten niin kun sanoittamisesta ja näiden hankalien tunteiden

sanoittamisesta mitä mitä keskenmeno kokemukseen liittyy ja niinku mä oon tässä nyt moneen kertaan todettu, niin se se keskenmeno on elämän kokoinen elämän kokoinen menetys ja ja on hyvin tärkeätä, että sen lääketieteellisen avun lisäksi siihen haetaan myös sitä psykososiaalista tukea. Ja sitähan me toki simpukassa tarjotaan. Tähti RY tarjoaa, mutta myös myös monet. Niin kun terapia-alan ammattilaiset, että että hyvin pienikin apu ja tuki voi siinä auttaa, niin kun siinä sen, erityisesti sen akuutin kokemuksen käsittelyssä, jotta se ei pääsisi myöskään pahemmaksi. Iso kiitos mirka tästä hyvästä keskustelusta.

MP **Mirka Paavilainen** 46:31
Kiitos Jenni.

JH **Jenni Huhtala** 46:32
Ja kiitos sinulle kun kuuntelit tätä simpukka podcastia. Tämä tässä tosiaan lapsettomien yhdistys simpukka RYN omassa podcastissamme käsitellään laajasti tahattomaan lapsettomuuteen liittyviä teemoja ja me simpukassa tehdään töitä sen eteen, että kenenkään tahdotonta lapsettomuutta kokevan ei tarvitse jäädä tämän kokemuksen kanssa yksin. Ja jotta kaikilla suomessa olisi yhdenvertaiset mahdollisuudet lapsiperheellistyä.
Ja meidän toiminta on. Voit tukea liittymälle simpukan jäseneksi.
Kiitos kovasti.

MP **Mirka Paavilainen** 47:05
Kiitos.