

Kun odotukset pettävät - adoption jälkeinen stressi ja masennus

Kauan kaivattu ja odotettu lapsi on kotona ja elämä hymyilee isommin kuin koskaan. Vai hymyileekö? Mitä ovat nämä väsymyksen, näköalattomuuden, ahdistuksen, ärsyyntymisen ja pettymyksen tunteet? Onko vanhempana oleminen sittenkään minun juttuni vai olenko ryhtynyt johonkin sellaiseen, johon minusta ei ole? Tämänkaltaiset ajatukset ja kokemukset ovat melko yleisiä adoptiovanhempien parissa, erityisesti äitien.

Hahmottelen ja pohdiskelen tässä artikkelissa adoption jälkeiseen aikaan liittyvää stressiä ja masennusta eri näkökulmista. Johdattelen aiheeseen tuomalla ensin esiin synnytyksen jälkeiseen masennukseen sekä vanhemmuuteen siirtymisen haasteisiin liittyvää tutkimustietoa, koska näen ne merkityksellisinä myös adoptiovanhempien kokemusten kannalta. Käyttämäni lähteet löytyvät artikkelin lopussa olevasta listasta.

Synnytyksen jälkeinen masennus on yleinen ilmiö

Lääkärit määrittävät masennuksen tiettyjen sovittujen kriteerien mukaan. Masennuksen kuvaan kuuluu diagnoosikriteeristö DSM IV:n mukaan seuraavia piirteitä:

- päivittäinen masentunut mieliala,
- surullisuuden ja tyhjyyden tunnot,
- itkuisuus,
- kiinnostuksen puute,
- kyvyttömyys kokea mielihyvää,
- merkittävä painon putoaminen tai nousu,
- jatkuva unettomuus tai uneliaisuus,
- rauhattomuus tai hitaus,
- uupumus tai kokemus energian menettämisestä,
- arvottomuuden ja syyllisyyden tunnot,
- heikentynyt kyky ajatella, keskittyä tai tehdä päätöksiä,
- ajatukset kuolemasta, itsemurhakuvitelmat, -suunnitelmat ja -yritykset.

Kyseessä on masennus, jos edellä mainituista oireista vähintään viisi ilmenee kahden viikon jaksolla. Masennus voidaan lisäksi luokitella joko lieväksi, keskivaikeaksi tai vaikeaksi.

Synnytyksen jälkeinen masennus on varsin yleistä: tutkimusten mukaan noin 10-15 % naisista masentuu diagnostisesti lapsen saatuaan. Tätäkin useampi, noin 50-70 %, kokee ns. baby bluesin. Baby blues on masennusta lievempi alakulo, jonka tarkoituksiksi kuvataan usein äidin herkistyminen vauvansa tarpeille. Toisessa ääripäässä synnytyksen jälkeisiä psyykkisiä häiriöitä on puolestaan lapsivuodepsykoosi, joka on vakava sairaalahoitoa vaativa tila. Synnytyksen jälkeinen masennus asettuu vakavuudeltaan näiden kahden ilmiön väliin.

Synnytyksen jälkeisen masennuksen syistä tai edes sen erityisyydestä omina masennuksen muotonaan ei vallitse yksimielisyyttä. Sitä on tutkittu pääosin lääketieteessä, jossa masennuksen syiksi on todettu mm. hormonitoiminnan muutokset ja raskauden ja synnytyksen aiheuttama rasitus. Sosiaalipsykiatrinen tutkimus on puolestaan korostanut mm. sosiaalisen tuen näkökulmaa, kun taas feministisessä tutkimuksessa äitien masennus on nähty varsin medikalisoituneena sosiaalisena ongelmana. Naistutkijoiden mukaan äitiyden kulttuurinen arvostus ja äitiyteen liitetyt sosiaaliset roolit määrittävät usein toisarvoisiksi. Naisten elämää leimaa ”toisista huolehtimisen tunnetalous”, jossa omat tarpeet asetetaan sivuun toisten tarpeiden vuoksi. Psykologisessa tutkimuksessa lapsen saamisen jälkeistä masennusta on tarkasteltu lähinnä äidin ja vauvan välisen vuorovaikutuksen ja äidiksi kasvamisen näkökulmasta.

Tutkimusten ja käytännön kliinisen työn pohjalta tiedetään, että merkittävällä osalla synnytyksen jälkeen masentuneista äideistä on ollut masennusta tai muuta psyykkistä oirehdintaa jo aiemmin. Depressiivinen oireilu on ylipäätään naisille tyypillistä psyykkistä

reagointia – naisista kymmenen prosenttia on masentuneita. Synnytyksen jälkeinen masennus ei ole yleensä lyhytaikainen tai tilapäinen ilmiö. Joillekin äideistä se kroonistuu, pitkittyy ja ikään kuin ”jää päälle”. Masennusta vähemmän on tutkittu raskaudenaikaista ja synnytyksenjälkeistä ahdistuneisuutta ja paniikkioireita, joita näyttää joidenkin tutkimusten mukaan esiintyvän jopa enemmän kuin masentuneisuutta. Ahdistuneisuuden on todettu liittyvän erityisesti ensisynnyttäjillä lapsen hoitovuastuun pelottavuuteen ja kyvyttömyyden ja avuttomuuden tunteisiin äitinä. Äidiksi tuloon liittyy aina monenlaista luopumista ja menettämistä ja niiden psyykkistä prosessointia, surua ja suostumista muutokseen.

Synnytyksenjälkeinen masennus on tila, jossa niin menneet kuin akuutit pettymykset ja menetykset ovat samanaikaisesti läsnä. Joskus raskautta edeltäneet vaiheet, kuten esimerkiksi lapsettomuushoidot ja niihin liittyvät kokemukset, tulevat esiin monin erilaisin tavoin vauvan synnyttyä. Ylipäätään riskit ovat suuremmat silloin, kun lapsi on ollut ”vauvaprojektin” tulos (vrt. adoptio). Myös vauvaan liittyvät tekijät ovat yhtenä vaikuttavana seikkana masennuksen synnyssä. Näitä voivat olla lapsen erilaiset sairaudet ja vammaisuus, sukupuoli, temperamentti, uni-ongelmat, syömisiongelmat sekä lapsen totaalinen avuttomuus, tarvitsevuus ja sitovuus (vrt. adoptiossa myös lapsen totaalinen aikuisen tarvitsemattomuus). Kun lasta ei ominaisuuksiensa vuoksi koeta palkitsevana, johtaa tämä usein kielteisten mielikuvien syntymiseen tai vahvistumiseen yhtäältä vauvasta, mutta toisaalta myös äidistä itsestään äitinä. Lapsi voi tuntua vieraalta jo heti synnyttyään. Nämä ensihetken usein katastrofinomaiset, negatiiviset ja isoa vieraudenkokemusta sisältävät tunteet vauvaa kohtaan ovat tabu, josta äidit vaikenevat ja kokevat syyllisyyttä. Myös liian lukkoonlyödyt ja joustamattomat käsitykset vauvasta ja itsestä äitinä johtavat usein pettymyksiin sekä lasta ja tämän ominaispiirteitä että omaa äitiydenkokemusta kohtaan.

Yksi vanhemmuuteen siirtymisen kes-

keisistä psyykkisistä prosesseista on äidin omien lapsuudenaikaiseen hoideksi tulemiseen liittyvien mielikuvien aktivoituminen. Näin tapahtuu jo odotusaikana, mutta vielä voimakkaammin oman vauvan läheisyydessä ja tarvitsevuudessa. Tuoreen äidin oma sylin ja hoivatuksitulemisen kaipuu aktivoituu ja tässä vaiheessa sitoutuminen toisiin äidillisiin hahmoihin on tärkeää, joko käytännössä tai mielikuvissa. Sosiaalisen tukiverkoston tärkeys on suuri: äidin on voitava kokea saavansa sekä fyysistä että sosiaalista tukea, ohjausta, neuvontaa ja apua sitä tarvitessaan. Hänen on voitava kokea olevansa arvostettu sellaisena kuin on: äitiys on herkästi myös naisten keskinäisen kilpailun ja suorittamisen näyttämö.

Äidin masennuksella on selkeä yhteys parisuhteen laatuun. Vieläkin merkityksellisempää masennuksen kannalta on kuitenkin äidin oma äitisuhte. Masentuneet äidit kokevat usein, ettei omalta äidiltä saatu äitiys kannattele heidän äitiytään omalle vauvalleen. Suhde omaan äitiin on työstämätön: äiti on joko etäinen tai tunkeileva ja sitova. Masentuneilla äideillä on usein myös kielteisiä kokemuksia äitiys- ja lastenneuvolapalveluista ja he ovat tyytymättömiä saamaansa apuun. Äidin voi olla myös vaikeaa itse pyytää apua ja ottaa sitä vastaan eikä vähiten omaan äitiyteen kohdistuvien usein kohtuuttomienkin vaatimusten vuoksi. Masentuneiden äitien keskeisin kokemus on oman äitiyden jääminen tyydyttävän äitiyden kokemuksen ulkopuolelle.

Adoptiolapsen kotiintulo on stressaava tilanne myös vanhemmille

Adoptiolapsen tulo perheeseen on aina stressitilanne sekä lapselle että vanhemmille. Eräässä tutkimuksessa todettiin, että vaikka 70 % adoptioijista oli tyytyväisiä adoptioonsa, koki 50 % silti tilanteen keskimääräistä stressaavammaksi. Ne vastaajat, jotka olivat kokeneet voimakasta stressiä adoptiolapsen tullessa, olivat varsin stressaantuneita vielä vuoden kuluttua adoptiosta.

Lapsettomuus on vahva narsistinen trauma ja se voi aktivoitua uudelleen adoptioon yhteydessä. Erityinen riski tähän on tilanne, jossa lapsi käyttäytyy torjuvasti uutta vanhempaansa kohtaan. Vanhempien mieleen voi tulla ajatuksia omasta kykenemättömyydestä vanhemmaksi,

jopa ajatuksia siitä, että ehkä lapsettomuus oli viesti omasta vanhemmuuden kyvyn puuttumisesta. Vaikka vanhempi tietäisi lapsen tutustumisen ja kiintymyssuhteen kehittymisen vievän aikaa ja olevan hidasta, voi tästä huolimatta olla vaikea torjua mieleen tulevat ajatukset omasta kyvyttömyydestä ja loukkaavista torjutuksi tulemisen tunteista. ”Sydämen tuska on suurempi kuin pään tieto”, kuten eräs äiti kuvasi asiaa.



KUVAN LAPSI EI LIITY TEKSTIIN

Kuten biologisen lapsen, myös adoptiolapsen ominaisuudet ovat yksi vanhemmille stressiä ja masennusta aiheuttavista asioista. Erityisesti lapsen käytöshäiriöt koetaan stressaaviksi. Ne ovat erään tutkimuksen mukaan vanhempien mielestä stressaavampia kuin lapsen erilaiset vammat ja kehitykselliset viiveet. Tähän liittyy yhteiskunnassamme vallitseva käsitys siitä, että vanhempien velvollisuus on kasvattaa lapsensa käyttäytymään hyvin. Jos lapsi käyttäytyy huonosti, nähdään se yleisesti vanhempien synn.

Myös sillä tilanteella ja perhesysteemillä, johon lapsi tulee, on merkitystä. Yksi keskeinen seikka ovat vanhempien odotukset lapsen suhteen. Kuinka perusteellisia taustatietoja lapsesta on saatu, erityisesti realistisen kuvan luomiseksi hänen kehitystasostaan ja tarpeistaan? Odottavatko vanhemmat lapsen olevan kiitollinen perheeseen pääsytään tai, usein hieman myöhemmin, pärjäävän koulussa samaan tapaan kuin vanhemmat itse tai perheen biologiset lapset? Kodin vakaus on toinen merkittävä seikka. Onko perhe yhden huoltajan perhe? Onko kahden huoltajan perheessä pa-

risuhde hyvässä kunnossa ja jopa hieman kärjistäen, onko kahden huoltajan perhe oikeasti yhden huoltajan perhe toisen ahkeroidessa töissä illat ja viikonloputkin? Parisuhteen kannattelevuus ja tasapuolinen, yhdessä sovittu ja hyväksytty työnjako ovat erityisen keskeisiä silloin, kun lapsi on torjuva. Entä onko perheessä aiempia lapsia ja mitkä ovat heidän tarpeensa uudessa tilanteessa?

Tutkimusten mukaan tunnettyöskentely adoptiolapsen odotusvaiheessa on merkittävä asia. Tällä tarkoitetaan edellä kuvattua psyykkistä vanhemmuuteen valmistautumista, mm. itse saadun vanhemmuuden pohtimista, sen miettimistä mitä haluaa ottaa mukaan omasta lapsuudestaan ja mitä puolestaan jättää pois sekä ajatuksia siitä, millainen minusta tulee vanhempana ja mitä haluan lapsen kanssa tehdä. Tämän pohdinnan myötä lapsi saa tilaa vanhemman mielessä, syntyy ns. mielikuvalapsi. Näin valmistautunut vanhempi on valmiimpi ottamaan vastaan elämäänsä sen ihan oikean lapsen iloineen ja suruineen kuin vanhempi, joka on odotusaikana keskittynyt muihin asioihin ja kenties aktiivisestikin yrittänyt olla ajattelematta lasta. Joskus adoptio-odottajat suojelevat kaiken epävarmuuden keskellä itseään eivätkä uskalla ajatella lasta ja elämää lapsen kanssa. Tunnettyöskentely on kuitenkin merkittävä osa vanhemmaksi kasvua ja siihen kannattaa heittäytyä senkin uhan edessä, että lasta ei koskaan perheeseen tulisi.

Myös tukiverkostolla on suuri merkitys. Adoptioperheen tukiverkkoon kuuluvat sukulaisten ja ystävien lisäksi usein muut adoptioperheet sekä tarvittaessa erilaiset asiantuntijat. Erityisesti toiset adoptioperheet koetaan tärkeiksi. Kontaktit kannattaa luoda jo odotusvaiheessa. Viimeinen, muttei vähäisin vaikuttava tekijä ovat muut yleiset stressitekijät elämässä, kuten esim. sairaudet, opinnot, työstressi ja taloudelliset murheet.

Kaikkein merkityksellisin seikka on kuitenkin vanhemman oma kokemus lapsestaan ja elämäntilanteestaan. Miten vanhempi itse tulkitsee tilanteen ja kuinka stressaantuneeksi hän kokee itsensä? Onko vallitseva kokemus avuttomuus vai toimintakyky? Saako vanhempi riittävästi positiivista palautetta lapselta, puolisolta, omilta vanhemmiltaan ja ympäristöstä? Kokeeko vanhempi syyllisyyttä lapsen suhteen, esim. siitä mitä lapsi on joutunut kokemaan

adoptiota edeltävänä aikana? Entä osaa-ko vanhempi hakea apua ajoissa? Avun hakeminen on mielestäni yksi keskeisimmistä adoptiovanhempien kyvyistä ja sitä voi harjoitella hakemalla apua myös itselleen, jos tilanne sitä vaatii.

Mitä tiedetään adoption jälkeisestä masennuksesta?

Googlettamalla hakusanalla ”postadoption depression” saa esiin lukuisan määrän artikkeleja ja nettisivustoja. Niissä adoption jälkeinen masennus määritetään usein fyysiseksi uupumukseksi, stressiksi ja äkilliseksi sopeutumiseksi uuteen rooliin vanhempana. Mitä muuta asiasta tiedetään ja mistä kaikki sai alkunsa?

Käsitteen ”Post-Adoption Depression” lanseerasi ensimmäisen kerran June Bond vuonna 1995 ”Wings and Roots”-nimisessä adoptioaiheisessa lehdessä ilmestyneessä artikkelissaan. Hän tote- si kyseessä olevan lähinnä käytännön työssä adoptioperheiden kanssa esiin tulleen ilmiön, jota ei ole tieteellisesti tutkittu. Hänen mukaansa adoption jälkeinen masennus alkaa usein muutama viikon kuluttua lapsen saamisesta. Siihen liittyy ahdistuksen ja paniikin sekä suuren riittämättömyyden tunne suhteessa vastuuseen lapsesta. June Bond toteaa, että alkuajan usein euforista tunnetilaa on mahdoton pitää yllä pitkään ja arki astuu joskus hyvinkin rajulla tavalla perheen elämään. Yksi elämän suurista tavoitteista on saavutettu: lapsi on saatu perheeseen. Tyhjiyden ja masennuksen tunteet voivat tulla esiin samaan tapaan kuin monien muidenkin elämän suurien tavoitteiden täytyttyä. Yhtenä adoption jälkeisen masennuksen syynä hän pitää myös adoptioprosessiin liittyvää erityistä stressiä.

Harriet McCarthy teki vuonna 1999 kartoituksen Itä-Euroopasta lapsen adoptioineiden perheiden masennuskokemuksista. Kartoitukseen vastanneista 145 adoptioäideistä 65 % oli kokenut adoption jälkeistä masennusta ja 45 % oli kärsinyt siitä yli 6 kk. 85 % vastaajista koki, että masennus oli vaikuttanut heidän terveyteensä jollain tavoin ja 70 %:n mielestä se oli vaikeuttanut heidän lapsen kiintymistään ja vanhemmuuteen siirtymistään.

Harriet McCarthy toteaa Bondin tapaan, että adoption jälkeinen masennus alkaa usein myöhemmin kuin synnytyksen jäl-



KUVAN LAPSI EI LIITY TEKSTIIN

keinen masennus, kestää kauemmin ja siihen liittyy paniikin ja shokin tunteita. Lisähuomioita ovat mm. se, että tähän masennukseen liittyy harvemmin itsetuhoisuutta. Äidin toimintakyky myös säilyy yleensä sellaisena, että hän pystyy huolehtimaan lapsesta. McCarthyn mukaan lapsen tarpeiden määrä ja laatu ovat yhteydessä äidin masennuksen syntyyn ja sen vakavuusasteeseen ja tämän vuoksi jokainen adoptiolapsi olisi syytä nähdä erityistarpeisena. Näin ajatellen voitaisiin ehkäistä liian suuria odotuksia ja toisaalta myös pettymyksiä.

McCarthy pohtii lisäksi artikkelissaan adoptiovanhempien toiveita nopeasta kiintymyksen synnystä sekä heidän usein kokemiaan pettymyksen tunteita, vihaa ja ristiriitaisia ajatuksia uutta lasta kohtaan sekä näiden ajatusten aiheuttamaa syyllisyyttä. Myös lapsen taustan vaikutus, kuten lapsen kokemat menetykset, laitoselämän vaikutukset ja saatu huono hoiva ovat hänen mukaansa adoption liittymiä erityisiä riskitekijöitä. Vanhemmat eivät usein uskalla tunnustaa masennustaan sosiaalityöntekijöille tai adoptiojärjestölle eivätkä saa apua ja tukea sukulaisilta samaan tapaan kuin vauvan synnyttäneet perheet.

Susan Gairin kotimaasta pienen vauvan Australiassa adoptioineiden äitien parissa vuonna 1999 tekemä tutkimus adoption jälkeisestä masennuksesta on tietojeni mukaan ainoa aiheesta tehty akateeminen tutkimus. Aineistona oli 19 äitiä ja tutkimuksessa käytettiin synnytyksen jälkeistä masennusta seu-

lovaa EPDS-kyselyä (Edinburgh Postnatal Depression Scale) yhtenä tutkimusvälineenä. Gairin kuvaava tutkimuksensa alussa adoptiota raskaana ja intiimiin elämään ”tunkeutuvana” prosessina, adoptiovanhemmuuden leimautumista toisenlaiseksi vanhemmuudeksi ja vanhemmuuden roolimallien puuttumista, tuoreiden adoptioäitien omien kykyjen kyseenalaistamista sekä erilaisia pelkoja. Lisäksi hän mainitsee, että adoptioäidit käyvät läpi myös ns. tavalliset, kaikkien äitien elämään liittyvät äitiyden ilot ja surut.

Gairin tulosten mukaan adoptioäidit kokivat ahdistusta ja stressiä erityisesti liittyen omiin ja lapsen nukkumistapoihin, syöttämisoongelmiin sekä lapsen erilaisiin koliikki- ja oksentamisvai-voihin. Erityisesti oma unen puute ja lapsen terveys ja käyttäytyminen olivat yhteydessä äitien masennukseen ja huonovointisuuteen. Joillain tutkituista oli ollut myös lapsen vahingoittamisen ajatuksia. Muita masennukseen vaikuttavia tekijöitä ovat Gairin mukaan sosiaalisen tuen puute, vaikeudet asettua kokoaikaiseen äidin rooliin, työroolin ja -identiteetin menetys sekä käsitykset siitä, että adoptioäitien täytyy esiintyä oman ”viallisuutensa” vuoksi julkisesti täydellisinä äiteinä. Gairin totesi, että tutkituista äideistä seitsemän todettiin masentuneeksi EPDS-seulalla. Joillain tutkituista tämä haavoittuvuus ei liittynyt pelkästään lapsen vauva-aikaan, vaan jatkui lapsen ensimmäisten ikävuosien ajan.

Karen Foli ja JohnThompson kirjoittivat vuonna 2004 kirjan ”The post-adoption blues. Overcoming the unforeseen challenges of adoption.”. Kirja on kirjoitettu oppaan muotoon ja siinä on kuvattu tavallisimpia adoptiovanhempien odotuksia ja niistä mahdollisesti aiheutuvia ongelmia. Lisäksi kirjassa on lukuisia joukko erilaisia selviytymisohjeita. Folin ja Thompsonin mukaan monella odottajalla on epärealistisia toiveita ja odotuksia mm. adoptioprosessin, oman vanhemmuuden, kiintymyksen synnyn, lapsen ja hänen tarpeidensa, lapsen perheeseen liittymisen sekä sukulaisten ja ystävien ja ympäröivän yhteiskunnan asenteiden suhteen. Osa näistä toiveista on täysin perusteltuja ongelman ollessa enemmän ympäröivässä yhteiskunnassa tai ihmisissä, osa taas on odottajien omaa epärealistisuutta. Tutkijoiden mukaan adoptiovanhemmat asetetaan usein jalustalle, jolloin masennuksen ja ristiriitaisten tunteiden ilmaiseminen on entistä vaikeampaa.

Perheissä, joissa on jo biologisia lapsia, voidaan kokea, että uusi lapsi sekoittaa perhekuvion: vanhemmat voivat alkaa surra sen perheen menetystä, joka oli olemassa ennen adoptiolapsen tuloa. Biologisia lapsia kasvattaneet vanhemmat saattavat myös menettää luottamuksen omaan itseensä kasvattajana: omaa vanhemmuutta, joka ei ehkä toimikaan uuden lapsen kanssa samalla tavalla kuin aiemmin, joudutaan muokkaamaan. Kirja toimii hyvin käsikirjana ja purkaa ainakin osan adoptiovanhemmuuden myyteistä kauniilla tavalla. Myös käytännön vinkit ovat usein toimivia.

Entäs sitten isät?

Isyyden erilaiset roolit ovat nousseet keskusteluun viime vuosina monilla eri tahoilla. Yhtä yhtenäistä kantaa siihen, mitä isyys on, ei ole löytynyt. Jos mahdollista, isyyden määrittely lienee vielä kiistellympi teema kuin äitiys. Adoptioisyydestä ei ole tarjolla tietoa oikeastaan lainkaan. Usein kuulee sanottavan, että adoptiossa vanhemmuus on tasavertaisempaa, koska kumpikaan ei ole raskaana tai imetä ja vanhempainvapaalle voi jäädä kumpi tahansa. Toisaalta vanhemmuus ei ole pelkkää raskautta tai imetystä. Se on myös yhtäältä jokaisen yksilön oma psyykinen kasvuprosessi ja toisaalta mm. sukupuoleen ja yhteiskunnassa yleisesti äitiyteen ja isyyteen liitettyjä jaettuja ajatuksia ja kulttuurisia

merkityksiä. Nämä eivät voi olla vaikuttamatta myös adoptiovanhempien elämään. Siksi uskallan väittää, että adoptio-perheissäkin vanhempien roolit ovat erilaiset.

Perhe-elämään liittyvien tutkimusten mukaan päätös lapsen ”hankkimisesta” tapahtuu lähes 100 %:i naisen aloitteesta, jota mies mukailee. Mikä mahtaa olla tilanne adoptio-perheissä? Noin 30 vuoden kokemuksen adoptioneuvontatyöstä Ruotsissa hankkinut sosiaalityöntekijä Ingrid Stierna kuvaa miehen roolia adoptiossa usein perässä tulijaksi. Siinä vaiheessa kun perheessä on todettu lapsettomuus, on mies usein vaimonsa tukena tämän työstäessä omaa suruaan. Kun vaimo toipuu ja alkaa ajatella adoptiota yhtenä vaihtoehtona, on mies vasta irrottautumisessa vaimonsa tukemisesta ja siirtymässä siihen vaiheeseen, jossa hänellä on aikaa ja tilaa surra omaa lapsettomuuttaan. Adoptioon siirtyminen voi tapahtua liikaa naisen kehityskulun mukaisesti eli miehen näkökulmasta liian aikaisin. Siksi ehkä kuulee niin paljon tarinoita ”mukaan raahatuista” tai ”ympäripuhutuista” miehistä...

Muutaman harvan tutkimuksen mukaan tiedetään, että lapsen saaneiden miesten masennusriski on suurempi kuin muissa elämäntilanteissa olevien miesten. Foli ja Thompson haastattelivat kirjaansa varten myös adoptioisä heidän kokemuksistaan adoptionjälkeisestä ajasta ja masennuksesta. Haastateltavat isät esittivät ajatuksia omasta epävarmuudestaan olla hyvä isä, vihan tunteistaan ja siitä että vaimo on niin riippuvainen heistä uudessa roolissaan äitinä. Lisäksi pohdintaa aiheuttivat isän ja äidin erilaiset kokemukset lapsesta ja ihmetys vaimon alakulosta. Myös yhteisen ajan puute ja intensiivisen adoptioprosessin loppumisen aiheuttama tyhjiys nousivat esiin. Adoptioisuus on selkeästi aihe, josta tarvitaan lisää tutkimusta. Myös kokemuksen äänellä on käyttöä.

Oman tutkimusaineistoni antia

Valmistelen omaa väitöskirjaani adoptioäitien äitiydestä, kiintymyssuhteesta ja lapsen saamisen jälkeisestä masennuksesta. Tuon lopuksi esiin muutamia omasta tutkimusaineistostani nousseita alustavia teemoja.

Tutkimuksessani on aineistona sekä adoptioäitien kirjoittamia tarinoita että

heidän kanssaan tekemiäni haastatteluja. Tarina-aineistosta nousee esiin tuttuja teemoja mm. adoptioprosessin ”imun” loppumisesta, yksinäisyydestä ja epävarmuudesta uudessa roolissa äitinä, elämänpiirin kaventumisesta kotona ollessa, vakiintuneiden sosiaalisten suhteiden katkeamisesta tai heikentymisestä, työelämäroolin puuttumisesta ja puolisoitten roolien erilaisuudesta (kotivanhempi ja työvanhempi). Äidit kertovat myös hoivaroolin väsyttävyydestä ja jatkuvasta lapsen käytettävissä olemisesta, kaikenlaisen epäselvyyden, epämääräisyyden, yleisen sotkun sekä rutiinien ja toistuvuuden sietämisestä ja ns. pienen piirin elämästä. Eräs kirjoittaja toteaa: ”Elämä menee ohi, kun minä keitän puuroa.” Epäilyt lapsen omuudesta ja lapsen historian tuntemattomuudesta kuten myös lapsen aiemmat kokemukset ovat mukana ajatuksissa. Pohdituttavia asioita ovat myös kiintymyssuhteen synty ja oma masennus. Toisaalta lapsen saaminen on kaikessa väsyttävyydessään myös huima tutkimusmatka itseän ja samalla lapseen.

Haastatteluaineistoni osalta olen tarkastellut erikseen niitä kohtia, joissa äidit kertovat masennuksestaan. Sieltä olen löytänyt mm. ajatuksen masennuksesta itselle tyypillisenä vaikeisiin asioihin reagointitapana. Toisaalta masennus, ahdistus, stressi ja totaalinen väsymys kietoutuivat monen puheessa yhteen jonkinlaiseksi kimpuksi. Kuten edellä, osassa näistäkin kertomuksista lapsi erilaisine ongelmineen ja kiintymisen vaikeuksineen nähtiin äidin masennuksen pääasiallisena aiheuttajana. Toisaalta vaikka lapsen kokemukset ja niiden vaikutus ymmärrettiin hyvin, ei niiden itsessä aiheuttamia reaktioita ollut helppo käsitellä. Osa lapsista koettiin myös tunne-elämältään ja monin muinkin tavoin kaiken voiman äideistään imevinä. Tutulta kuulostivat myös kertomukset itselle äitinä asetetuista suurista vaatimuksista ja äitiyteen siirtymisen vaikeudesta. Monet olivat kokeneet suurena yllätyksenä lähinnä omat reaktionsa uudessa tilanteessa. Lapsen tarpeista oltiin oltu monin tavoin tietoisia, mutta oma itse aiheuttikin suurimman yllätyksen.

Kuinka toimia, kun lapsi tulee?

Kun perheeseen tulee adoptiolapsi, vanhempien ei pitäisi jäädä yksin. Tarvitaan sekä vierellä kulkijoita, jatkovalmennusta että tapaamisia ja ajatustenvaihtoa sekä muiden adoptioäitien että palve-

lunantajan työntekijän ja sosiaalityöntekijän kanssa. Myös adoptiokuraattori on kaikkien perheiden käytettävissä. Usein paras ymmärtäjä on toinen adoptiovanhempi.

Käytännön vinkkejä kaikille vasta kotiin tulleille vanhemmille:

- Varaa tarpeeksi aikaa olla lapsen kanssa ja luoda suhdetta häneen. Anna toisten hoitaa kotityöt ja laske omaa vaatimustasoasi mm. kodin siisteyden tai itse laitettun ruuan suhteen.
- Yritä saada tarpeeksi unta ja liikuntaa.
- Älä yritä jatkaa harrastus- yms. toimintaa samaan tapaan kuin aiemmin, sille löytyy aikaa taas hieman myöhemmin. Pidä kuitenkin kiinni jostain omasta asiasta päivittäin, koska ihminen ei ole pelkkä vanhempi.
- Jos pelkkä kotonaolo ahdistaa, mieti voisitteko puolison kanssa jakaa vanhempainvapaata esim. sitten, että molemmat työskentelisitte osan viikosta.
- Käytä jos mahdollista kotiapua (muista kotitalousvähennys!) ja osta valmiita ruokia tai tee ruokaa pakastimeen ennen hakumatkaa.
- Hoida parisuhdettasi: se on tärkeää jaksamiselle, mutta tärkeä malli myös lapselle.
- Varaudu adoptiota edeltävän tunne-myrskyn jatkumiseen ainakin ensimmäisen kotonaolovuoden ajan ja jos adoptoit haasteellisen lapsen, kahden vuoden ajan.
- Hyväksy omat rajoituksesi ja älä pelkää epäonnistua.
- Älä odota lapsesi käyttäytyvän kuten toiset samanikäiset äläkä vertaa häntä ei-adoptoituihin lapsiin.
- Älä vertaa liikaa omaa vanhemmuuttasi toisten vanhemmuuteen. Malli, jonka olemme omilta vanhemmilta saaneet, ei välttämättä päde laitoksessa asuneiden lasten kasvattamiseen.
- Ymmärrä missä lapsesi on tunnetasolla, jolloin ymmärrät paremmin myös hänen käyttöksensä ja miten sen kanssa on toimittava.
- Suhtaudu vanhemmuuteesi tietyllä tapaa hoivaavampana vanhemmuutena kuin ns. tavallinen vanhemmuus. Ota adoptiolapsen erityistarpeisiin liittyvistä asioista selvää ennen lapsen tuloa. Anna kiintymyksen synnylle aikaa ja tilaa, ole

kärsivällinen.

- Liity tukiryhmään ja ole rehellinen tuntemuksistasi. Älä pidä yllä onnellisuusmuuria, se ei ole kenenkään etu.

Masennukseen tai sen uhkaan liittyviä vinkkejä:

- Jos olet kärsinyt aiemmin masennuksesta, olet suuremmassa riskissä masentua lapsen saatuasi. Ota siis asia puheeksi lääkärin kanssa ja kerro siitä myös puolisollesi ja muille läheisillesi. Joskus omaa masennusta on vaikea huomata tai tunnustaa. Saatat jossain vaiheessa tarvita lääkitystä tai terapiaa tueksesi.
- Masennukseen valmistautuminen on tärkeä tekijä siitä selviytymisessä ja sen keston lyhentämisessä. Hyväksy se, että adoptiossa on riskejä, odota turhautumisia ja takapakkeja lapsesi kanssa ja ylläty iloisesti, jos niitä ei tule!
- Hae apua ja ole rehellinen sosiaalityöntekijällesi, palvelunantajallesi ja ystävillesi. Liity tukiryhmään, joko virtuaaliseen tai reaali maailmassa kokoontuvaan. Mm. Yahoossa on ryhmä PostAdoptionDepression, jonne hyväksytään adoption jälkeisen masennuksen kokeneita tai sitä parhaillaan läpikäyviä henkilöitä.
- Pidä päiväkirjaa, jonne voit kirjata ajatuksiasi ja tunteitasi rehellisesti. Voit palata tekstiin myöhemmin ja nähdä miten voit jo paremmin.
- Vaikka saisit vain yhden asian tehtyä päivässä, se on oikeaan suuntaan. Jos et saa mitään tehtyä, älä suutu itsellesi, vaan yritä sietää tällainenkin päivä.
- On aivan ok tuntea itsensä rasittuneeksi ja uupuneeksi.
- Sinun ei odoteta olevan superäiti. Ole rehellinen itsellesi sen suhteen, kuinka paljon jaksat ja pyydä apua.
- Ennen kaikkea: tiedä, että se mitä tunnet on normaali reaktio stressiin. Et ole asian kanssa yksin ja apua on saatavilla.

Lähdekirjallisuus:

BOND JUNE: *Post Adoption Depression Syndrome*. <http://www.adopting.org/pads.html> (luettu 2.7.07)

BRODEN MARGARETA: *Raskausajan mahdollisuudet. Therapie-säätiö, Helsinki, 2006.*

FOLI KAREN JA THOMPSON JOHN: *The post-*

adoption blues. Overcoming the unforeseen challenges of adoption. Rodale, USA, 2004.

GAIR SUSAN: *Distress and depression in new motherhood: research with adoptive mothers highlights important contributing factors. Child and Family Social Work 1999, 4, pp 55-66.*

JOKINEN EEVA: *Kun äiti oli masentunut. Kirjassa Jokinen Eeva (toim.) Ruumiin siteet, s.137-168, Vastapaino, Tampere, 1997.*

MACLEOD JEAN: *Baby shock: Dealing with post-adoption depression.* <http://www.babycenter.com/refcap/baby/adoption/1374199.html> (luettu 2.7.2007)

MARSHALL MALLIKA: *Adoptive Parents Battle Unique Form of Depression.* http://lbs4.boston.com/specialreports/local_story_193201544.html (luettu 2.7.07)

MCCARTHY HARRIET WHITE: *Post Adoption Depression – The Unacknowledged Hazard.* <http://www.adoptionarticlesdirectory.com/article.php?id=53&act=print> (luettu 2.7.2007)

MAKIPÄÄ SANNA: *Adoption jälkeinen stressi ja masennus. Luento Adoptioerheet ry:n tilaisuudessa Tuusulassa 15.5.2005.*

MAKIPÄÄ SANNA: *Mothers' depression in the context of adoption. Esitys Qualitative Research on Mental Health – konferenssissa Tampereella 30.6.2006.*

OHJEISTUS STRESSIN KÄSITTELEMISEKSI ADOPtioVANHEMILLE <http://www.aafp.org/online/en/home.html> (luettu 2.7.07)

SARKKINEN MIRJA: *Masentunut äiti – tyydyttävän äitiyskokemuksen ulkopuolella. Kirjassa Niemelä P, Siltala P ja Tamminen T (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. WS Bookwell Oy, Juva, 2003.*

SPURKLAND ANNE: *Postadopsjonsdepresjon: "Fodelsedepresjon" blant adoptivmodre. Adopsjonsforum nr 4/2004. Tarkan Laurie: After the Adoption, a New Child and the Blues.* http://www.nytimes.com/2006/04/25/health/25adop.html?_r=1&ore... (luettu 2.7.07)

Teksti: Sanna Mäkipää
Terveystenhoitaja, TtM, sosiaalipsykiatrian jatko-opiskelija
Tmi Capacitas Familia (erityisalueena adoptioon liittyvät kysymykset)
sanna.makipaa@msoynet.com,
p. 050-3483397