

Önskar du dig ett barn?



SIMPUKKA

ÖNSKAR DU DIG ETT BARN?

Önskar du dig ett barn, men har inte lyckats bli gravid? Har du genomgått ett missfall eller är en graviditet inte möjlig just nu? En ouppfylld önskan om ett barn är vanligt förekommande. Många bär på liknande tankar, känslor och erfarenheter. Broschyren ger information om var du kan få stöd av personer som befinner sig i samma situation. Simpukka ry är en gemenskap för ofrivilligt barnlösa och en sakkunnigorganisation som erbjuder information och stöd.

Du kanske har försökt bli gravid, men graviditeten har inte börjat eller inte blivit fullföljd. Familjen kanske redan har barn, men önskar sig flera. Det kan vara aktuellt med infertilitetsundersökningar och behandlingar.

Kanske önskan om ett barn har förblivit i bakgrunden på grund av din livssituation. Du kanske bor ensam, din och din partners framtida önskningar kanske inte är desamma, eller också är en graviditet inte möjlig av medicinska skäl.

En av fem drabbas av ofrivillig barnlöshet

I Finland drabbas var femte person i fertil ålder av ofrivillig barnlöshet. Orsaken kan vara fertilitetsproblem eller andra fysiologiska skäl. Ibland förblir orsaken till infertilitet okänd. Infertilitet som är ett resultat av en livssituation kan till exempel orsakas av att ett par inte delar samma önskan om barn eller av avsaknaden av en partner.

Infertilitet kan ofta behandlas med medicinska medel. Undersökningar rekommenderas om graviditeten inte har börjat inom ett år eller om graviditeten upprepade gånger avbryts. Undersökningarna utreder de möjliga orsakerna till infertilitet.

DU ÄR INTE ENSAM.

Det är också rätt vanligt att orsakerna till infertilitet inte får någon förklaring. Ensamstående kvinnor som önskar barn och kvinnopar kan söka sig till fertilitetsbehandlingar när önskan om ett barn är aktuell.

För många är en ouppfylld önskan om ett barn en stor sorg och en av vuxenlivets största kriser. Ibland påverkas krisen och hanteringen av den av inställningen, förhoppningarna och till och med kraven från omgivningen. Alla former av ofrivillig barnlöshet är alltid en individuell upplevelse, som härrör från en ouppfylld önskan om ett barn.

Förutom medicinsk hjälp är det en bra idé att söka psykosocialt stöd och stöd av andra ofrivilligt barnlösa. Simpukka ry:s kamratstöd och forskningsbaserade kunskap hjälper dig att komma vidare. Var inte ensam med dina tankar.



KAMRATSTÖD GER KRAFT

”Det är en stor lättnad att prata med människor som förstår vad jag går igenom. Det är av stor betydelse för mitt eget välbefinnande.”

Ofrivilligt barnlösa behöver förståelse, acceptans och närvaro av sina nära och kära och andra närstående människor i deras vardag. En ouppfylld önskan om ett barn är förknippad med motstridiga känslor, tankar och upplevelser. Att pendla mellan hopp och förtvivlan och osäkerhet sätter sin egen prägel på krisen.

Alla känslor är tillåtna. Vid hanteringen av känslor fås särskild hjälp av andra som har gått igenom eller upplevt liknande situationer. Samtal med personer i samma situation erbjuder ofta bättre upplevelser av att bli hörd och förstådd än samtal med nära och kära. Kamratstöd ger nya krafter och ett tryggt och förstående utrymme för att hantera tankar som till exempel orsakas av avundsjuka.



**"JAG FÖRVÄNTADE MIG
INTE ATT FÅ SÅ BRA
OCH FUNGERADE STÖD!"**



**"JAG KÄNNER ATT
JAG INTE ÄR ENSAM
OCH FÅR STÖD FÖR
MIN ÅNGEST OCH STRESS."**

Det sociala stödet och kamratstödet från andra ofrivilligt barnlösa är till stor hjälp i en utmanande livssituation. En ofrivilligt barnlös person är inte ensam. Samma känslor, tankar och upplevelser delas av många som upplever barnlöshet. Delade upplevelser ger resurser för att klara sig.

Det finns en plats för var och en

Orsakerna till barnlöshet är många. Olika skeden kräver svar på olika frågor och stöd för utmaningarna i den egna situationen. Barnlösheten har olika anledningar och för med

sig olika utmaningar, men upplevelsen av sorg är densamma.

Kamratstödet erbjuder tröst i de olika stadierna av barnlöshet. Simpukka ry erbjuder högklassigt kamratstöd ansikte mot ansikte på olika orter samt på nätet. Webbplatsforumet, kamratstödsverksamheten och chattarna, Facebook-grupperna och kamratstödsgruppernas live- och videomöten gör stödet tillgängligt.

Läs mer om Simpukkas former av kamratstöd på adressen simpukka.info/vertaistuki-simpukassa/.

Citaten är erfarenheter från Simpukkas kamratstöd.



"MÖTET LINDRADE ÅNGESTEN
HOS OSS BÅDA, GAV EN KÄNSLA
AV TILLHÖRIGHET OCH HJÄLPTE
OSS ATT REDA UT VÅRA TANKAR.
VI HAR INTE KUNNAT PRATA
LIKA ÖPPET OM UPPLEVELSEN
AV BARNLÖSHET MED NÅGON
ANNAN."

INFORMATION OCH STÖD FRÅN SIMPUKKA

En ouppfylld önskan om ett barn kan få en person som önskar ett barn att sluta sig i sitt skal som en mussla. Med tiden och efter att ha fått stöd kan musslan öppnas och en pärla hittas inuti. En pärla kan till exempel betyda nya planer eller att hitta en riktning i livet.

Simpukka ry är en riksomfattande förening bestående av sakkunniga och en gemenskap för ofrivilligt barnlösa. Föreningen står till tjänst med aktuell information om infertilitet som fenomen och erfarenhet, erbjuder kamratstöd och främjar de barnlösas välbefinnande.

Simpukka bevakar ofrivilligt barnlösas intressen och påverkar beslut som rör barnlösa. Verksamheten inkluderar även personer som har fått barn och personer som lever ensamma eller som par, vars liv fortfarande påverkas av infertilitet.

Föreningen ordnar mångsidig verksamhet som är öppen för alla: evenemang, tillställningar och kamratstöd. Föreningen ger ut experttidskriften Simpukka om ofrivillig barnlöshet.



Simpukkas projekt vid namnet Helminauha producerar information och stöd för familjer som önskar barn eller har fått barn, personer som har sitt ursprung i donerade könsceller och yrkesverksamma inom området. På projektets webbplats finns omfattande information om temat könsceller och tillgängligt stöd. Bekanta dig med verksamheten på adressen helminauha.info/pa-svenska/

KOM MED I VERKSAMHETEN!

Genom att bli medlem eller stödmedlem i Simpukka stöder du det arbete som görs för att öka medvetenheten om infertilitet och förbätt-

ra barnlösa personers ställning och välbefinnande. Som medlem är du med och påverkar Simpukkas verksamhet och de barnlösas samhällsställning.

Som medlemsförmån får du fyra gånger per år den mångsidiga tidningen Simpukka av hög kvalitet.

Information om medlemspriserna finns på webbplatsen. Du kan registrera dig som medlem på Simpukkas webbplats eller webbutik, genom att ringa eller genom att skicka dina kontaktuppgifter per e-post. Kontaktuppgifter finns på baksidan av broschyren.

**VÄLKOMMEN MED!
DU ÄR INTE ENSAM.**

GUIDER OM OFRIVILLIG BARNLÖSHET

Ladda ner eller beställ guiden från simpukka.info/simpukan-opasvihkoset/.

- Drömmen om ett barn - ofrivillig barnlöshet som kris
- Från musslor till pärlband
- Donor conception
- Lapsen muotoinen unelma - tahaton lapsettomuus kriisinä
- Näkymätön suru - mies ja lapsettomuus
- Kun lasta ei kuulu - läheisen opas
- Odotus muuttui menetykseksi - keskenmeno-opas lapsettomuuden kokeneille
- Lapsettomuus ja parisuhde
- Uutta polkua etsimässä - kun lapsettomuus on lopullista
- Lahjasoluopas Simpukoista helminauhaa
- Lahjasolutaustasta puhuminen lapselle: Ihan Helmi perhe

Du är inte ensam!
Vi följer dig på vägen.



Simpukka ry
040 084 4823
simpukka@simpukka.info

simpukka.info, helminauha.info

Följ Simpukka och Helminauha på sociala medier!



SIMPUKKA

HELMINAUHA
HANKE

Tryckningen av broschyren stöds av Merck Oy

MERCK