

TOIVEENA LAPSI?



TOIVEENA LAPSI?

Onko toiveissasi lapsi, mutta raskaus ole alkanut? Oletko kokenut keskenmenoja tai eikö raskaus juuri nyt ole mahdollista? Toteutumaton lapsitoive on yleistä. Moni jakaa samanlaisia ajatuksia, tunteita ja kokemuksia. Tämä esite kertoo sinulle, mistä löydät vertaistukea samassa tilanteessa olevilta. Simpukka ry on tahattoman lapsettomuuden yhteisö ja asiantuntijaorganisaatio, joka tarjoaa tietoa ja tukea.

Olet ehkä yrittänyt tulla raskaaksi, mutta raskaus ei ole alkanut tai se on mennyt kesken. Perheessä saattaa olla jo lapsia, mutta lisää toivottuja lapsia ei ole tullut. Lapsettomuustutkimuksiin ja -hoitoihin hakeutuminen saat-
taa olla ajankohtaista.

Ehkä elämäntilanteesi on sellainen, jossa lapsitoive on pysytellyt taustalla. Mahdollisesti elät yksin, sinun ja puolisosasi tulevaisuuden toiveet eivät kohtaa tai raskauden alkaminen ei ole lääketieteellisestä syystä mahdollista.

Joka viides kohtaa tahattoman lapsettomuuden

Suomessa joka viides hedelmällisessä iässä oleva kohtaa tahatonta lapsettomuutta. Syynä voivat olla hedelmällisyyteen liittyvät ongelmat tai muut fysiologiset syyt. Joskus lapsettomuuden syytä ei saada selville. Elämäntilanne-
lapsettomuuden taustalla voi olla esimerkiksi lapsitoiveen eriävyys tai se, että kumppania ei ole.

Usein apu voi löytyä lääketieteestä. Tutkimuksia suositellaan, mikäli raskaus ei ole alkanut vuoden kuluessa tai jos alkanut raskaus keskeytyy toistuvasti. Tutkimuksissa selvitetään lapsettomuuden mahdollisia syitä.

Et ole yksin.

On myös melko yleistä, että lapsettomuuden syyt eivät selviä tutkimuksissa. Itselliset naiset ja naisparit voivat hakeutua hedelmöityshoitoihin siinä vaiheessa, kun toive lapsesta on ajankohtainen.

Lapsitoiveen toteutumattomuus on monille suuri suru ja yksi aikuiselämän isoimmista kriiseistä. Joskus kriisiin ja sen käsittelyyn vaikuttavat lasta toivovan ympärillä olevien suhtautuminen, toiveet ja jopa vaatimukset. Kaikissa tahattoman lapsettomuuden muodoissa on kyse omasta kokemuksesta, joka syntyy lapsitoiveen toteutumattomuudesta.

Lääketieteellisen avun lisäksi on hyvä hakea psykososiaalista tukea ja hakeutua muiden lapsettomien seuraan. Simpukka ry:n tarjoama vertaistuki ja tutkittu tieto auttavat eteenpäin. Älä jää ajatuksesi kanssa yksin.



VERTAISTUESTA VOIMAVAROJA

”On mielettömän helpottavaa puhua sellaisten ihmisten kanssa, jotka tietävät mitä käyn läpi. Sillä on todella suuri merkitys oman jaksamisen kannalta.”

Simpukan tarjoamasta vertaistuesta saatuja palautteita kerätty lainauksiin.

Tahattomasti lapseton kaipaa läheisiltään ja muilta arjessa lähellä olevilta henkilöiltä ymmärrystä, hyväksyntää ja läsnäoloa. Toteutumattomaan lapsitoiveeseen liittyy ristiriitaisia tunteita, ajatuksia ja kokemuksia. Toivon ja epätoivon vuorottelu ja epätietoisuus tuovat kriisiin oman sävynsä.

Kaikki tunteet ovat sallittuja. Tunteiden käsittelyssä auttavat erityisesti muut samankaltaisia tilanteita läpikäyvät tai kokeneet. Keskustelu vertaisten kanssa tarjoaa usein paremmin kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen kokemuksia kuin keskustelu läheisten

kanssa. Vertaistuki tuo uusia voimavaroja ja antaa turvallisen ja ymmärtäväisen tilan käsitellä esimerkiksi kateuden tuomia ajatuksia.

Sosiaalinen tuki ja muiden tahattomasti lapsettomien antama vertaistuki auttavat haastavassa elämäntilanteessa. Tahattomasti lapseton ei ole yksin. Samat tunteet, ajatukset ja kokemukset koskettavat useita lapsettomuutta kokevia. Kokemusten jakaminen tuo voimavaroja jaksamiseen.

”Tapaaminen lievitti meidän molempien ahdistusta, toi yhteenkuuluvuuden tunteen ja auttoi selvittämään ajatuksiamme.”

Jokaiselle löytyy oma paikkansa

Lapsettomuuden syitä on useita. Sen eri vaiheissa kaivataan vastauksia erilaisiin kysymyksiin ja tukea juuri oman tilanteen haasteisiin. Lapsettomia ollaan eri syistä ja haasteet ovat erilaisia, mutta surussa on sama sävy.

Lapsettomien yhdistys Simpukka ry:n kautta voi löytää omaan elämäntilanteeseen soveltuvaa vertaistukea. Vertaistukea on tarjolla sekä kasvokkain että etänä tapaavissa ryhmissä sekä verkon moninaisissa kanavissa.

Vertaistuki perustuu osallistujien omiin kokemuksiin, eikä se korvaa ammattimaista terapiaa tai

muuta ammatillista apua. Tärkeintä on oma kokemus sekä halu jakaa ja kuunnella – kulkea toisen rinnalla samankaltaisessa elämäntilanteessa.

Simpukan vertaisryhmiä toimii ympäri Suomen ja verkon välityksellä. Jos paikkakunnallasi ei ole tarjolla sinulle sopivaa vertaistukea, voit perustaa vertaisryhmän yhdistyksemme vapaaehtoistoiminnan asiantuntijan avulla.

Lue lisää Simpukan vertaistuen muodoista Simpukan verkkosivuilta osoitteesta simpukkary.fi

“Tuntuu, ettei ole yksin ja saa tukea ahdistukseen ja stressiin.”

“En olisi osannut odottaa mitään näin hyvää ja kannattelevaa!”



Toteutumaton lapsitoive voi saada lasta toivovan sulkeutumaan kuoreensa kuin simpukka. Ajan myötä ja tukea saatuaan simpukka voi avautua ja sen sisältä löytyä helmi. Helmi saattaa tarkoittaa esimerkiksi uusia suunnitelmia tai elämänsuunnan löytymistä.

Simpukka ry on tahattoman lapsettomuuden valtakunnallinen asiantuntijayhdistys ja lapsettomien yhteisö. Se tarjoaa ajankohtaista tietoa lapsettomuudesta ilmiönä ja kokemuksena, tarjoaa vertaistukea ja edistää lapsettomien hyvinvointia.

Simpukka valvoo lapsettomien etuja ja vaikuttaa lapsettomia koskeviin päätöksiin. Toiminnassa on mukana myös lapsen tai lapsia saaneita ja yksin tai kaksin eläviä, joiden elämää lapsettomuus yhä koskettaa.

Yhdistys järjestää monipuolista, kaikille avointa toimintaa: tapahtumia, tilaisuuksia ja vertaistukea. Yhdistys julkaisee tahattoman lapsettomuuden asiantuntijalehteä Simpukkaa.

Simpukan Helminauha-toiminta tuottaa tietoa ja tukea lahjasolujen avulla lasta toivoville ja lapsen saaneille perheille, lahjasolutaustaisille henkilöille sekä ammattilaisille. Helminauhan verkkosivuilta löytyy kattavasti tietoa lahjasoluteemoista ja tarjolla olevasta tuesta. Tutustu toimintaan osoitteessa helminauha.info.

Tule mukaan!

Liittymällä Simpukan jäseneksi tai kannatusjäseneksi tuet työtä, jota tehdään lapsettomuustietosuuden lisäämiseksi ja lapsettomien aseman ja jaksamisen pa-

rantamiseksi. Jäsenenä pääset vaikuttamaan Simpukan toimintaan ja lapsettomien yhteiskunnalliseen asemaan.

Jäsenetuna saat laadukkaan ja monipuolisen Simpukka-lehden neljä kertaa vuodessa.

Jäsenyyden hinnat löydät Simpukan verkkosivuilta. Voit liittyä jäseneksi Simpukan verkkosivuille www.simpukkary.fi.

Tervetuloa mukaan! Et ole yksin.

Oppaita tahattomasta lapsettomuudesta

Lataa tai tilaa opas osoitteesta www.simpukkary.fi

- 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
- Drömmen om ett barn - ofrivillig barnlöshet som kris
- Från musslor till pärlband
- Donor conception

**Et ole yksin.
Kuljemme kanssasi.**

Simpukka ry
www.simpukkary.fi

Seuraa meitä somessa



SIMPUKKA

HELMINAUHA

Esitteen painamista tukee Merck Oy

MERCK