

KUN LASTA EI KUULU

Läheisen opas



Teksti: Simpukka ry
Kannen kuva: 123rf
Taitto: Tanja Holmberg
Painopaikka: KTMP 2020
Copyright: Simpukka ry
Lainattaessa lähde mainittava.



Lapsettoman läheiselle

Lapsettoman on vaikea pukea sanoiksi, miltä lapsettomuus tuntuu. Lapseton kokee hyvin ristiriitaisia tunteita, joita lapsettomuus hänessä aiheuttaa ja pelko läheisten reaktioista saattaa vallata mielen niin, ettei sanoja ja rohkeutta asiasta puhumiseen löydy.

Tämän edessä läheinen on monesti ymmällään. Hänen on vaikea tietää, mitä tehdä tai sanoa. Hyvää tarkoittavat neuvot ja lohdutukseksi tarkoitetut sanat saattavat vain loukata lisää. Hankalin tilanne on silloin, jos lapseton ei pysty kertomaan, että hänen lapsettomuutensa on tahatonta, ja läheinen ehkä vain aavistelee, että perheenlisäys on toiselle arka ja surua aiheuttava asia.

Tämä opas on tarkoitettu sinulle, jonka lähipiirissä on tahattomasti lapsettomia. Olemme koonneet vihkoseen tietoa ja ajatuksia, jotka voivat auttaa sinua ymmärtämään lapsetonta läheistäsi. Toivomme, että nämä ajatukset auttavat sinua ymmärtämään. Tieto helpottaa oloa ja kanssakäymistä läheisesi kanssa.

Lapsettomien yhdistys Simpukka

TAHATON LAPSETTOMUUS: YLEISTÄ JA VAIETTUA

Yksi viidestä kokee tahattoman lapsettomuuden

”Ystävilläni/sisaruksillani ei ole lapsia, vaikka he ovat olleet jo vuosia yhdessä. He haluavat varmaan luoda uraa ja nauttia itsekkäästi vapaudesta. Rahaa kyllä olisi lapsiin, kun sitä näyttää riittävän matkusteluunkin.”

Tosiasiassa suuri osa lapsettomista pareista on lapsettomia vasten tahtoaan. Peräti joka viides suomalainen joutuu kohtaamaan hädällisyyden omassa elämässään. On hyvin todennäköistä, että joku sinun tuttavistasi tai sukulaisistasi on yksi heistä. Valtaosa lapsettomista on sitä tahtomattaan.

Tahaton lapsettomuus tulee useimmille odottamatta ja suurena järkytyksenä. Lapsettomuus

koskettaa ihmisen intiimeimpiä alueita, seksuaalisuutta ja parisuhdetta. Siksi asiaa on niin vaikea ottaa puheeksi. Harmi, sillä juuri siksi väärät käsitykset jäävät sitkeästi elämään. Jotkut lapsettomat tosin voivat suojautumiskeinona antaa kuvan siitä, etteivät he haluakaan lapsia.

Lapsettomuushoidot ovat kehittyneet viime vuosina nopeasti. Moni saakin niiden avulla lopulta lapsen. Mutta hoitojen läpikäyminen voi viedä vuosia, eikä tulos ole etukäteen taattu. Lapsettoman elämä on usein jatkuvaa toivon heräämistä ja katkeraa pettymystä. Hoidot ovat usein myös fyysisesti raskaita, varsinkin naiselle.

Hoidot myös maksavat. Läheisesi on saattanut käydä jo pitkään lapsettomuushoidoissa ja käyttänyt siihen rahaa huomattavia summia, jopa tuhansia euroja.

Tahattomasti lapsettoman vanhemmalle

Isovanhemmuus ei ole itsestään-selvyys sen enempää kuin lasten saaminen. Se mahdollisuus, ettei lastenlapsia koskaan tule, vaatii myös oman surutyönsä. Siinä surussa voit asettua lapsesi rinnalle ja käydä ahdistusta yhdessä läpi hänen kanssaan.

Lapsesi on luultavasti hyvinkin tietoinen toiveistanne, ja siksi ahdistunut. On vaikeaa kantaa

oman surunsa päällä vielä vanhempiensa surua ja suuria odotuksia, joita ei pysty täyttämään. Sinulla on kuitenkin oma lapsi, joka vielä aikuisenakin kaipaa sinun tukeasi ja ymmärtämystä. Jos sinulla on perheellisiä lapsia, lapseton lapsesi saattaa kärsiä salaa siitä, että kiinnität huomiosi etupäässä heidän elämäänsä. Lasta kaipaava tyttäresi tai poikasi tarvitsee rakkautta ja huomiota vaikeassa elämäntilanteessa, vaikka ei pystyisi aiheesta puhumaan. Muista, ettet ole ainoastaan isovanhempi vaan edelleen myös isä tai äiti!



Lapsetonta ei kannata neuvoa tai painostaa hoitoihin. Lasta yrittävät ovat hyvin perillä erilaisista hoidoista ja lapsettomuuden syistä. Pidä arvossa sitä, mitä sinulle on luottamuksellisesti kerrottu. Pyydä aina lupa, jos haluat kertoa asiasta muille.

Lapsettoman ystävälle

”Lapsettomien kanssa on vaikea olla. Elämänpiirimme ovat niin erilaisia, emmekä keksi yhteisiä puheenaiheita. Välillä tuntuu jopa siltä kuin he karttaisivat meitä. Vaikka kyseessä on kummit, heille näyttää olevan ihmeen vastenmielistä tulla edes yhdeksi illaksi lapsia hoitamaan.”

Totta, lapsettomien kanssa on vaikea olla. Ja heillä lapsiperheiden kanssa! Tapaamisissa eletään usein lapsia saaneiden ehdoilla. Puheenaiheet liikkuvat pääasiassa lapsissa ja lapsiperheen elämäkuvioissa. Lapsettomilta ei usein kysytä edes

kuulumisia. Se loukkaa. Elämässä on muitakin puheenaiheita kuin jälkikasvun kasvamisesta ja tekemisestä. Yhdessäolo tuntuu hyvältä, jos kumpikin osapuoli voi jakaa omastaan ja omilla ehdoillaan.

Lasten seurassa oleminen nostaa lapsettomalla surun pintaan, aivan kuin haavaan pantaisiin suolaa. Toisten jälkikasvu muistuttaa kipeästi omasta tyhjästä sylistä. Ja kuka haluaisi purskahtaa itkuun lasten edessä? Kuka olisi valmis selittämään itkun syytä, kun ei sitä oikein itselleenkaan osaa pukea sanoiksi?

Lapsettomat käyvät läpi pitkää surutyötä, joka muistuttaa läheisen ihmisen kuoleman aiheuttamaa surua. Tähän kuuluu viha ja katkeruus sitä kohtaan, että ystävät ja sisarukset ovat saaneet lapsia, usein jopa helposti. Lapsettomien on vaikea myöntää tällaisten tunteiden olemassaoloa edes itselleen, saati sitten toisille. On helpompi eristäytyä omiin oloihinsa.

Lapsettomien kanssa olemiseen ei onneksi tarvita erityisiä tietoja ja taitoja. Riittää kun olet hienotunteinen ja annat lapsettomille tilaa puhua omista asioistaan.

Ystävyytenne voi myöhemmin taas parantua. Lapsettomuuskriisi ei kestä ikuisesti. Monet ovat saaneet ilokseen huomata, ettei hyvä ystävyys ole kadonnut lopullisesti vaikeiden vuosien aikana.

**TAHATTOMASTI
LAPSETON LÄHEISESI
KOKEE SURUA, JOHON
TARVITAAN AIKAA JA TUKEA.**

MITEN KOHTAAN LAPSETTOMAN?

Neuvojen sijaan lohtua ja ymmärrystä

Lapsettomat saavat usein kuulla asiattomia huomautuksia lapsettomuudesta. Jotkut katsovat asiakseen ihmetellä ääneen, eivätkö he tiedä, mitä sängyssä tehdään. Jonkun miehen työtoverit vitsailevat tulevana jelp-

paamaan, jotta kaverin vaimo tulisi paksuksi. Joku kehottaa ottamaan vauvan syliin, jotta äidinvaistot heräisivät, toinen neuvoo vaihtamaan puolisoa. Lähes jokainen lasta yrittävä tahattomasti lapseton on saanut neuvon olla stressaamatta, niin johan tärppää! Miltä sinusta tuntuisi kuulla tällaisia ehdotuksia?

Suurella osalla lapsettomista lapsettomuuteen on selkeä lääketieteellinen syy. Munasolu ei irtoa, siittiöt eivät liiku tarpeeksi hyvin, alkio ei kiinnity kohtuun. Syitä on lukuisia. Lapsettomuuden syy löytyy suunnilleen yhtä usein miehestä kuin naisesta ja usein kummastakin. Osalla lapsettomuuteen ei löydetä lääketieteellistä syytä. Osalla taas lapsettomuus johtuu siitä, ettei ole kumppania, jonka kanssa lasta yrittää. Lapsettomuus voi olla hyvin kipeä asia myös ilman kumppania eläville, joiden lapsitoiveita usein vähätellään.

Lapsettomuus aiheuttaa usein vaikean kriisin ja pitkittynyttä stressiä. Lapseton tarvitsee helpotusta stressiin, ja silloin ystävien ja läheisten tuki voi olla korvaamaton. Jokaiselle ihmiselle on tärkeää tulla hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on. Lapseton kokee monin tavoin, ettei ole täyttänyt ympäristön odotuksia, ja hänen voi olla itsekin vaikea hyväksyä itseään.

Lapsettomuus on herkkä ja henkilökohtainen asia

”Lapsettomat ystäväni käsittävät kaiken sanomani väärin ja loukkaantuvat pienestäkin. En enää tiedä, mitä heille puhuisin, vaikka tarkoitukseni on ollut vilpittön.”

Tiettyinä aikoina lapsettomat voivat reagoida kaikkeen todella herkästi. Pienikin huomautus voidaan tulkita väärin, ja sitä seuraa pahastuminen. On tärkeää muistaa, että lapsettomat saavat kuulla paljon moitteita ja epäasiallisia huomautuksia. Heitä syytetään asiasta, jolle he

NEUVOJEN SIJAAAN
LAPSETON KAIPAA
LÄSNÄOLOA, KUUNTELUA
JA HYVÄKSYNTÄÄ
KAIKKINE TUNTEINEEN.

eivät voi mitään. Syntyy helposti kierre, jossa kaikkiin kommentteihin - jopa hyvää tarkoitaviin - suhtaudutaan epäluuloisesti. On myös syytä muistaa, että jatkuvat pettymykset ja siitä syntyvä turhautuminen synnyttävät helposti vihan tunteita.

Jos huomaat lapsettoman loukkaantuvan, vaikka se ei ollut tarkoituksesi, pyydä häntä kertomaan, miten hän asian ymmärsi. Osoita kunnioittavasi hänen tunteitaan. Tästä voi syntyä kumpaakin hyödyttävää avoimuutta.

LAPSET EIVÄT OLE ITSESTÄÄNSELVYYS

Lapsitoive elämän keskiössä

”Eihän sellaista voi surra, mitä ei ole koskaan ollutkaan. En minäkään tajunnut, miten tärkeitä lapset ovat, ennen kuin sain omia. Lapsettomien pitäisi vain unohtaa asia ja keskittyä elämässä muihin asioihin.”

Monilla meistä on pienestä asti käsitys siitä, että lapset tulevat kuulumaan omaan elämänkaareen. Ensin opiskellaan ja nautitaan vapaudesta, sitten hankitaan työpaikka ja koti. Sen jälkeen on lasten vuoro. Äitiyden ja isyyden kuvitellaan lankea-

van jokaiselle halukkaalle itsestään selvästi. Monet alkavatkin odottaa lasta pian sen jälkeen, kun ehkäisy on jätetty pois. On vaarana luulla, että kaikilla käy samalla tavalla. Lasta hartaasti toivovan ystävän maailma on kuitenkin myllerryksessä. Mitä jos minusta ei tulekaan äitiä tai isää? Mikä on elämän tarkoitus, jos en voi saada lapsia? Pysymekö me kaksi silti yhdessä, vaikka lasta ei tule?

Lapsettomia syytetään pinnallisuudesta, mutta tosiasiasa he joutuvat pohtimaan elämän suuria kysymyksiä sortuneen maailmansa raunioilla. Moni tosin

kieltää pitkään lapsettomuusongelman itseltäänkin ja uskottelee, että raskauden alkaminen on vain ajan kysymys. Onhan hoidot keksitty.

Jotkut läheiset neuvovat olemaan ajattelematta koko asiaa. Mutta miten voi olla ajattelematta lapsettomuuttaan, kun kuukautiset alkavat jälleen kerran – ehkä 40. kerran sen jälkeen, kun lasta alettiin toivoa?

Tahattomasti lapsettomat työstävät lapsettomuuden surua hyvin eri tavoin. Kun toiselle surun kanavoiminen toimintaan on ominaista, voi toiselle puhuminen tai itkeminen olla helpottavaa. Moni myös vaipuu masennukseen. Parisuhde voi olla vaikeimpina aikoina kovalta koetuksella. Oloa voi helpottaa se, että on muitakin läheisiä ihmissuhteita. Lapsettomat parit ovat kuitenkin toistensa parhaita tukijoita, ja siksi heidän yhteenliittoutumistaan pitäisi toistekin kunnioittaa ja tukea.

Tietoa adoptioprosessista

”Lapsettomuutta on turha surra ja on väärin tuhlata yhteiskunnan varoja hoitoihin. Ainahan voi adoptoida.”

Adoption kautta voi kyllä tulla vanhemmiksi, mutta hedelmättömyyden ongelmaa se ei poista. Adoptoiminen ei hävitä kipua siitä, ettei ole voinut kokea raskautta ja synnytystä, ettei ole voinut pidellä vastasyntyntä sylissään ja etsiä hänestä suvun piirteitä. Adoptioprosessin aloittamista ei edes suositella, jos toive biologisesta lapsesta elää yhä vahvana.

Adoptiokaan ei ole kaikille mahdollinen tai edes toivotu vaihtoehto. Adoptioprosessi kestää useita vuosia eikä se aina välttämättä toteudu toiveesta huolimatta. Syynä voi olla esimerkiksi taloudellinen tilanne tai terveydentila. Puolisot voivat myös olla eri mieltä lapsen adoptoimisesta. Monille adoptoiminen on ylivoimaisen kallista,

sillä yhteiskunnalta saatavat korvaukset eivät vastaa adoptiosta syntyviä kuluja. Jotkut parit ryhtyvät lopulta sijaisvanhemmiksi.

Adoptioon annetaan Suomessa muutama kymmen lasta vuodessa. Ulkomaisen adoption kautta Suomeen tulee noin sata lasta vuosittain. Adoptiossa pääasia on lapsen etu, ei lapsettomien tarve saada lapsi. Adoptio on upea, mutta ei kaikille oikea tai mahdollinen tapa tulla perheeksi.

Elämä jatkuu ilman lasta

Osa lapsettomuuden kokeneista jää lopullisesti lapsettomiksi. Lapsitoiveesta luopuminen on elämän suuria päätöksiä. Ympäristön hyväksyntä auttaa paljon myös tässä ratkaisussa. Joskus kaksin tai yksin eläminen on vapaaehtoinen päätös eikä olosuhteista johtuva valinta.

Toisaalta ulkopuolisen voi olla vaikeaa ymmärtää, että lapsettomuuden jälkeen



ilman lasta elämiseen päätyneet voi olla onnellinen ja tyytyväinen elämäänsä ilman lapsia. On käsiteltävä monia kysymyksiä ja mahdollisuuksia, ennen kuin päätös yksin tai kaksin jäämisestä on kypsä. Kriisin jälkeen elämään voi löytyä uusi tarkoitus: minusta ei tullut vanhempaa, mutta voin tehdä jotain muuta tärkeää ja merkityksellistä.

Lapsillekin voi löytyä elämästä uudenlainen sija – lapsettoman rooli tätinä, setänä tai aikuisystävänä tuottaa molemminpuolista iloa sekä lapselle että aikuiselle ja tarjoaa mahdollisuuden olla mukana sukupolvien ketjussa.

FAKTOJA HEDELMÄLLISYYDESTÄ JA TAHATTOMASTA LAPSETTOMUUDESTA

Tahaton lapsettomuus on yleistä

- Tahattoman lapsettomuuden kokee arviolta joka viides hedelmällisessä iässä oleva.
- Avustettuja hedelmöityshoitoja ovat keinohedelmöitys eli inseminaatio ja koeputkihedelmöitys.
- Hoitoja voidaan tehdä myös lahjoitetuilla sukusoluilla (siittiöt, munasolut, alkiot).
- Lapsettomuus voi johtua myös elämäntilanteesta: sopivaa kumppania ei löydy, kumppani ei halua

lapsia tai jokin muu syy estää toivotun lapsen saamisen.

- Lapsettomuuden arvellaan yleistyvän jatkossa.

Lapsettomuuden syyt ovat moninaiset

- Lapsettomuus johtuu yhtä usein miehen kuin naisen hedelmällisyydestä. Neljäsosalla lapsettomuus johtuu molemmista. Neljäsosalla syy on tuntematon. Kumppanittomuus on yhä yleisempi syy lapsettomuudelle.



- Osalle lasta toivovista perheellistymisen mahdollisuudet ovat muista syistä kapeat. Esimerkiksi sijais-synnytykseen tähtäävät hoidot, jotka mahdollistaisivat mm. miesparien lapsen saannin, ovat toistaiseksi Suomessa kiellettyjä.

Hedelmöityshoidoista voi olla apua...

- Noin 70–80% saa hedelmöityshoitojen avulla lapsen: vuosittain syntyvistä lapsista noin 5 % on saanut alkunsa hedelmöityshoidoilla.
- Adoptio, sijais- tai tukiperheenä toimiminen ja ilman lasta eläminen ovat myös hyviä vaihtoehtoja.

... mutta myös psykososiaalista tukea tarvitaan

- Keskustelut terapeutin ja hoitavan lääkärin kanssa, muut tahattomasti lapsettomat, vertaistukiryhmät, tukihenkilöt, keskustelut kumppanin ja läheisten kanssa.

**LAPSETTOMUUSKRIISIN
JÄLKEEN ELÄMÄLLE VOI
LÖYTYÄ UUSI SUUNTA JA
MERKITYS.**

Simpukka edistää tahattomasti lapsettomien hyvinvointia ja asemaa tiedon, tuen ja vaikuttamisen keinoin. Olemme sinua varten.

Simpukka on saanut nimensä siitä, että lapsettomat sulkeutuvat usein kuin simpukka kuoreensa. Ajan myötä ja tukea saatuaan simpukka voi avautua ja sen sisältä löytyä helmi. Helmi saattaa tarkoittaa esimerkiksi uusia suunnitelmia tai elämänsuunnan löytymistä.

Vuonna 1988 perustettu Simpukka on Suomen ainoa tahattoman lapsettomuuden kokemusasiantuntijajärjestö. Tavoitteenamme on, että tahatonta lapsettomuutta kokeneet voivat yhteiskunnassa hyvin ja saavat tarvitsemaansa apua ja tukea.

MONENLAISIA LAPSETTOMIA

Simpukan toiminnan piiriin kuuluvat kaikki tahatonta lapsettomuutta kokevat tai kokeneet. Olennaista on lapsitoive eli oma kokemus siitä, että ei voi syystä tai toisesta saada lasta, vaikka haluaisi. Lapsettomien läheiset ovat tervetulleita kannatusjäseniksi.

LIITY SIMPUKAN KANNATUSJÄSENEKSI

- Osoitat lapsettomalle läheisellesi, että välität.
- Saat kerran vuodessa jäsenlehti Simpukan, joka tarjoaa tietoa lapsettomuudesta ja tukea lapsettoman kohtaamiseen.

- Tuet Simpukka-yhdistyksen työtä lapsettomien hyvinvoinnin ja yhteiskunnallisen aseman edistämiseksi. Jokainen jäsen on meille tärkeä!

- Liity kannatusjäseneksi sähköpostilla, puhelimitse tai yhdistyksen kotisivuilla www.simpukka.info/liity-jaseneksi.

TUKEA, TIETOA, EDUNVALVONTAA

Simpukka tarjoaa lapsettomille laadukasta vertaistukea

- vertaistukiryhmät eri paikkakunnilla
- verkkovertaistuki
 - > kotisivujen keskustelupalsta
 - > vertaisvälitys
 - > yksityiset Facebook-ryhmät
 - > vertaischatit Tukinetissä
 - > vertaisryhmien videotapaamiset
- SimpukkaParit-parisuhdetoiminta
- teemakurssit

Simpukka tarjoaa tietoa ja järjestää tapahtumia

- jäsenlehti Simpukka neljä kertaa vuodessa
- Simpukka-viikko ja Lapsettomien lauantai toukokuussa
- yleisöluentoja ja lapsettomuusaiheisia julkaisuja

Lapsettomien yhdistys Simpukka ry
simpukka@simpukka.info,
0400 844 823,
www.simpukka.info

KAHDEKSAN VINKKIÄ SINULLE LÄHEINEN, KUN KOHTAAT LAPSETTOMUUTTA KOKENEEN

Lapsettoman kohtaaminen tuntuu useimmille vaikealta. Aihe on yksityinen ja herkkä, ja reaktiot voivat olla odottamattomia. Muutamia tahattomasti lapsettomien antamia neuvoja noudattamalla kanssakäyminen helpottuu.

1. Kuuntele: Anna lapsettoman kertoa kokemuksistaan ja tunteistaan omien tarpeidensa ja toiveidensa mukaan. Läsnäolo on usein puhetta tärkeämpää. Liika kysely voi tuntua ahdistavalta.

2. Anna lapsettoman näyttää tunteensa. Yhden lapsi ei ole toiselta pois. Joskus lapsellisten kohtaaminen kuitenkin synnyttää erilaisia tunteita. Niiden hyväksyminen helpottaa teitä molempia.

3. Jos lapseton loukkaantuu, etkä tiedä miksi, kysy. Avoin keskustelu ja toisen tunteiden kunnioittaminen on tärkeää.

4. Kerro tunteistasi. Läheiselläkin on oikeus suruun. Muista kuitenkin, että lapsettomuuden suru koskettaa ennen kaikkea itse lapsetonta.

5. Älä neuvo tai rohkaise. Hyvää tarkoittavat neuvot ja opettavaiset tarinat tai kertomukset lapsettomien raskaaksi tulosta usein loukkaavat.

6. Älä sulje lapsetonta ulos. Kutsu lapseton mukaan juhliin ja tapahtumiin, kuten muutkin läheisesi. Älä loukkaannu, jos lapseton kieltäytyy kutsusta. Jokainen tietää itse voimavaransa parhaiten.

7. Kerro lapsistasi kuten muillekin, mutta kunnioita lapsettoman tunteita.

8. Varo kyselemästä liikaa ja käyttämästä moittivia tai huonoa makua osoittavia ilmaisuja, kun et tiedä seurueessa olevien taustoja. Harvoin voit olla varma, onko seurueessa olevien sinkkujen tai parien lapsettomuus valinta vai olosuhde.

Mitä tehdä?

Joskus tuntuu, että kuunteleminen ei riitä, vaan läheinen haluaa auttaa enemmän. Lapsettomia voi tukea monella eri tavalla. Sukusolujen lahjoittaminen on sekä miehelle että naisella konkreettinen tapa auttaa.

Lapsettomien yhdistys Simpukka-yhdistyksen vapaaehtoistoiminta tai kannatusjäsenyys tarjoavat tapoja tukea lapsettomia ja lisätä yhteiskunnan tietoisuutta lapsettomuudesta.



SIMPUKKA VALVOO TAHATTOMASTI LAPSETTOMIEN ETUA JA VAIKUTTAA TAHATONTA LAPSETTOMUUTTA KOKENEIDEN ASEMAAN YHTEISKUNNASSA.

TIETOA JA TUKEA SIMPUKAN OPASVIHKOSISTA:

