

LAPSEN MUOTOINEN UNELMA

Tahaton lapsettomuus kriisinä



Teksti: Simpukka ry

Kannen kuva: 123rf

Sarjakuva sivulla 16:
J. Vehniäinen & M. Lappalainen 2018

Taitto: Tanja Holmberg

Painopaikka: KTMP 2020

Copyright: Simpukka ry

Lainattaessa lähde mainittava.



Lukijalle

Tämä vihkonen on tarkoitettu sinulle, joka olet kohdannut tahattoman lapsettomuuden. Muistathan, että et ole yksin, vaikka joskus siltä tuntuisi. Tahattomasti lapsettomia on paljon, mutta aiheesta vaietaan usein. Monet sulkeutuvat kuin simpukka kuoreensa. Vaikenemalla asia ei kuitenkaan häviä, vaan lapsettomuus hiertää hiekanjyvän lailla simpukan sisintä.

Lapsettomuuskokemus herättää monenlaisia tunteita ja ajatuksia. Toivomme, että tämä vihkonen auttaa sinua huomaamaan, että ajatuksesi ja tunteesi ovat normaaleja ja yhteisiä muillekin lapsettomille.

Olet aina tervetullut mukaan Simpukka-yhteisöömme. Lapsettomuudesta voi selvitä - muutkin ovat selvinneet!

Tästä oppaasta on hyötyä myös läheisille ja ammattilaisille, jotka kohtaavat tahattomasti lapsettomia.

Lapsettomien yhdistys Simpukka ry

JOKA VIIDES KOHTAA TAHATTOMAN LAPSETTOMUUDEN

Tahaton lapsettomuus on hyvin yleistä. Jopa noin joka viides hedelmällisessä iässä oleva suomalainen on kohdannut tahattoman lapsettomuuden. Kyse ei ole vain hedelmättömyydestä, vaikka lääketieteessä tahaton lapsettomuus määritellään hedelmättömyyden kautta, vaan puhutaan paljon laajemmasta ja monimerkityksellisemmästä asiasta, tahattoman lapsettomuuden kokemuksesta.

Lääketieteellisesti pari määritellään lapsettomaksi, jos raskaus ei ole alkanut vuoden sisällä suojaamattomien, säännöllisten yhdyntöjen jälkeen tai mikäli raskaus keskeytyy toistuvasti. Noin 25 %:ssa tapauksista lapsettomuus johtuu miehestä,

25 %:ssa naisesta, 25 %:ssa molemmista ja 25 %:ssa syytä ei saada selville. Hedelmöityshoidot ovat kehittyneet ja suurin osa hoitoihin ryhtyvistä saa lopulta niiden avulla lapsen. Hoitoprosessi voi kuitenkin kestää vuosia ja se on niin fyysisesti kuin henkisesti raskas prosessi.

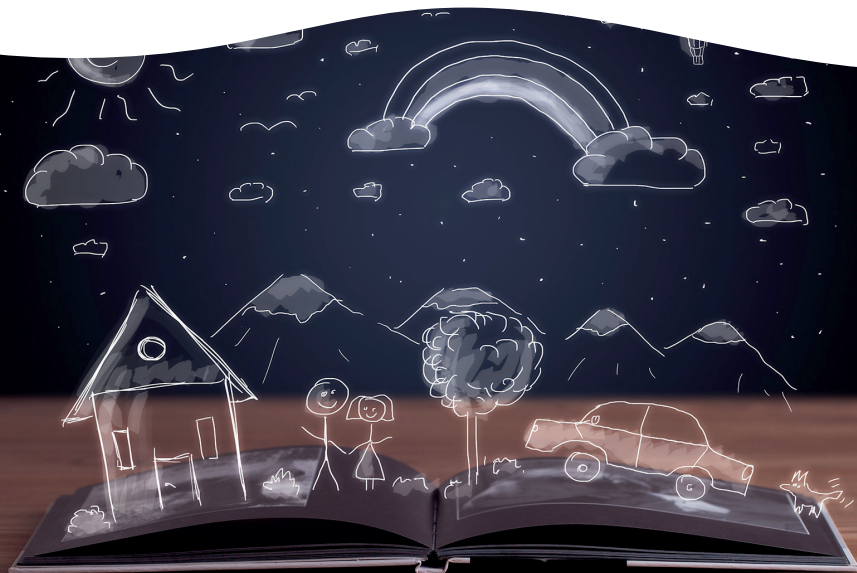
Tahattoman lapsettomuuden johtuessa hedelmättömyydestä, sitä voidaan hoitaa lääketieteen keinoin, mutta lapsettomuus ei kuitenkaan tunnu pelkästään fyysisenä kipuna kehossa. Sen vaikutukset tuntuvat ja näkyvät ennen kaikkea elämän psyykkisellä ja sosiaalisella puolella. Lapsettomuuteen liittyvät tunteukset ja kokemukset ovat hyvin yksilöllisiä, ja ne voivat

ilmetä esimerkiksi pettymyksen ja huonommuuden tunteina, ystäväistä ja sukulaisista eristäytymisenä, masennuksena ja elämän tarkoituksen kadottamisena.

Lapsettomuus voi johtua muistakin syistä kuin hedelmättömyydestä. Sairaus tai sen lääkitys ja hoito voi estää saamista lapsia. Yhä useampi on tahattomasti lapseton, koska sopivaa kumppania ei ole. Kumppanin toiveet voivat myös olla erilaisia tai lapsen saaminen ei muista syistä ole mahdollista. Toive lapsesta ja suru lapsettomuudesta on aina yksilöllinen kokemus.

Tulevaisuuden rakennelmat järkkyvät

Lasten saamista pidetään itsestänselvyytenä ja kehityspsykologisesti se mielletään luonnolliseksi osaksi ihmisen elämäntaakkaa. Tahaton lapsettomuus on kuitenkin hyvin yleistä ja osittain tämä itsetänselvyytenä pidetty oletus lasten saamisesta lisää tahattomasti lapsettomien ulkopuolisuuden kokemusta ja järkkyytää niitä rakennelmia, joita tulevaisuuden suhteen oli mielessään rakentanut.



Aikuisiksi kasvaessamme omaksumme vallitsevan ajatustavan, että voimme hallita omaa elämäämme. Monen asian toteutumisen katsotaan olevan vain tahdosta ja yrittämisestä kiinni. Ei ihme, että yleisesti puhutaan ”lasten tekemisestä”! Seksuaalikasvatuksessa nuoria kehoitetaan käyttämään ehkäisyä ja varamaan ei-toivottuja raskauksia. Lapsettomuudesta ei puhuta, vaikka se tulee olemaan monen ongelma aikuisiässä.

Lapsettomuus järkyttää elämänsä perusteita myöten. Lapseen ja perhe-elämään on yhteiskun-

nassamme ladattu paljon merkityssisältöä, ja koko elämänsuunnitelmamme voi rakentua lasten ja perheen varaan. Kaikkialla maailmassa lasten synnyttämisestä ja kasvattamista pidetään elämän keskeisenä tarkoituksena.

Lasten saamista pidetään usein myös aikuisuuden mittapuuna. Lapsettomien oletetaan virheellisesti olevan itsekkäitä ja vastuuntunnettomia kansalaisia, joiden elämän tärkeimpiä asioita ovat nautiskelu ja vapaudenhalu. Naisen ja miehen aikuisuuden identiteettiin liitetään myös vahvasti vanhemmuus, äitinä tai isänä oleminen sekä sitä kautta oman paikan lunastaminen yhteiskunnassa.

Elämä täynnä kysymyksiä

Tahaton lapsettomuus tulee useimmille suurena järkytyksenä ja harva pari on koskaan edes keskustellut siitä mahdollisuudesta, ettei lasta alakaan kuulua. Haave lapsesta on voinut syntyä mielessä jo kauan ennen kuin lasta on alettu yrittämään. Myös

**TAHATON LAPSETTOMUUS
KOKEMUKSENA JÄRKYTTÄÄ
ELÄMÄÄ SEN PERUSTEITA
MYÖDEN.**

LAPSETTOMUUDEN VAIKUTUKSET TUNTUVAT KAIKILLA ELÄMÄN OSA-ALVEILLA.

moni elämäntilannelapseton kokee, että lapsettomuus ei sovi omaan mielikuvaan siitä, millaiseksi omaa elämää ja tulevaisuuttaan on ajatellut.

Lapsettomuus ei merkitse vain sitä, että jotain tärkeää jää puuttumaan. Se merkitsee sitä, että monet tulevaisuutta varten rakennetut kuvitelmat on rakennettava uudelleen. Tuntuu siltä, kuin matto olisi vedetty äkkiä jalkojen alta ja kaaduttu itsensä kipeästi satuttaen. Itsestäänselvyytenä tarjottu elämänkaari ei olekaan itsestäänselvyys, vaan sen sijaan on mietittävä perinpohjaisesti, mitä loppuelämä tuo tullessaan. Äitiyden ja isyyden menetyksen mukana tuntuu koko tulevaisuus romahtavan. Lapsettomasta saattaa tuntua siltä, kuin hänet olisi petetty.

Lapsi tulee yhä useammalle parille ja lasta yksin toivovalle lapsettomuushoitajien avulla tai adoption kautta – mutta entä jos lasta ei koskaan tule? Mikä on elämän tarkoitus? Millainen on vanhuus, kun ei tule lastenlapsiakaan?

Näitä kysymyksiä joutuu jokainen tahattomasti lapseton pohtimaan. Vaikka moni saakin lopulta lapsen, toivominen ja yrittäminen on voinut viedä useita vuosia, jopa vuosikymmenen. On tärkeää, että nämäkin vuodet olisivat täyttä elämää eikä vain jonkin tulevan odottamista ja elämästä syrjään vetäytymistä.

Minuuden pohdintaa

Tahattomasti lapseton tuntee itsessään monta eri kelpaamattomuuden kerrosta. Lapsettomuuden vaikutus säteilee laajasti elämän eri osa-alueille. Tahattomasti lapseton pohtii kuka minä olen ja kelpaanko tällaisena.

Sukupuoli-identiteetti säröilee. On vaikeaa olla oman nahkansisällä, jos hedelmättömyydensyy on löytynyt omasta kehosta.

Mieleen herää kysymyksiä:

Kelpaanko itselleni, kelpaako kehoni minulle, olenko oikea nainen/mies kun en pysty synnyttämään tai siirtämään?

Kelpaanko kumppanilleni tai kelpaako hän minulle, jos emme voi saada lasta? Etsiikö puolisoni toisen, jonka kanssa hän voi saada lapsia?

Kelpaanko vanhemmilleni, kun en voi antaa heille lapsenlapsia? Kelpaanko ympäristölle, kun en täytä yhteiskunnan normeja ja odotuksia? Kelpaanko ystäväilleni, joille olen välillä niin kateellinen ja vihainen?

Kelpaanko adoptioviranomaisille? Adoptiolapsia on vähän ja jonot pitkiä. Odotusaika on yleensä pitkä, eivätkä kaikki edes saa adoptiolasta. Entä jos epäonnistuneiden hoitojen jälkeen adoptiokin epäonnistuu?

Parisuhde lujilla

Sanotaan, että lapsettomuus voi olla parisuhteelle uhka tai mahdollisuus. Pari joutuu pohtimaan miksi olemme yhdessä ja riitääkö toisillemme kahdestaan? Lapsettomuus on ankara koulu parisuhteelle: läheisin ihminen, se, joka toisaalta voisi parhaiten tukea ja lohduttaa, voi itse asiassa muistuttaa koko ajan lapsettomuudesta. Syyllisyyden tunteet ovat tavallisia ja syytelyäkin esiintyy parien välillä. Parit saattavat lapsettomuusrun keskellä unohtaa mitä hyvää heidän välillään on.

Oman ahdistuksensa tuo se, että kumppanit kokevat kriisin usein eri tavoin ja eri tahtiin. Lapsettomuudesta, siihen liittyvistä tunteista, kuten pelosta ja toivottomuudesta voi olla vaikea puhua ja kumppaneiden välillä voi syntyä vääriin käsityksiä siitä, kuinka merkityksellinen asia lapsettomuus kummallekin on. Kumppanit saattavat myös käsi-

tellä lapsettomuutta hyvin eri tavoin. Toisella voi olla kova tarve puhua ja toinen kaipaa läheisyyttä tai haluaa purkaa pahaa oloaan fyysisellä tekemisellä.

Tahaton lapsettomuus on parin yhteinen asia ja jokaisen parin tulee löytää heille sopiva tapa käsitellä lapsettomuutta. Yhteisen tavan löytäminen edellyttää pareilta kiinnostusta ja uteliaisuutta toista ja toisen kokemusta kohtaan sekä halua ymmärtää toisen tapaa käsitellä tätä vaikeaa ja herkkää asiaa. Omien toiveiden ja tarpeiden esille tuominen puolisolle ehkäisee väärien tulkintojen syntymistä ja tuo pareja lähemmäs toisiaan.

Lapsettomuus vaikuttaa myös seksuaalielämään. Seksin luonne voi muuttua, kun se tähtää ensisijaisesti raskauden alkamiseen. Siitä voi tulla mekaanista ja spontaanius häviää. Epäonnistumisten myötä suorituspainee kasvavat kun seksi ajoitetaan kuukautiskierron tai hedelmöityshoitojen mukaan. Seksuaalinen nautinto ja läheinen yhdessäolo voivat usein

jäää yrittämisen ja hoitojen varjoon. Parien on tärkeä huolehtia myös hellyydestä ja koskettamisesta toista kohtaan, sillä keho tarvitsee lempeää kosketusta ja hoivaamista rankkojen hoitojen tai raskauden alkamiseen tähtäävän mekaanisen seksin rinnalla.

Seksuaalisia haluja vähentävät myös lapsettomuuteen tiiviisti liittyvät negatiiviset tunteet, kuten ahdistus ja suru. Toisaalta lapsettomat parit kokevat surussaan usein myös suurta läheisyyttä – yhdessä kannettu ja jaettu suru lujittaa suhdetta. Jotkut onnistuvat käyttämään selviytymiskeinonaan yhteistä huumoria.

Olisi tärkeää, että parisuhteen hoitaminen nousisi tärkeälle sijalle kaikkien lapsettomien parien elämässä, tulipa lapsi sitten hoitojen tai adoption kautta tai vaikka lasta ei koskaan tulisi-kaan. Lapsi ei ole itsestäänselvyys, mutta ei sekään, että saa jakaa elämänsä toisen ihmisen kanssa.

Elämän pitkäaikaisimpia kriisejä

Lapsettomuuden kokemukselle on tyypillistä aaltomaisuus. Välillä menee hyvin, mutta sitten taas jokin asia nostattaa surun pintaan, esimerkiksi, kun ystävä, lähisukulainen tai työkaveri alkaa odottaa lasta.

Lapsettomuus kokemuksena ei koskaan todella katoa, vaan kulkee mukana jopa läpi elämän. Lapsettomat ovat poissa seuraavaltakin kierrokselta: kun ystävät saavat lapsenlapsia, ollaan taas kerran sivusta katsojia.

Lapsettomuus voi olla kokemus, jonka ihminen kääntää vahvuudeksi, tai antaa sille vallan viedä kaikki voimavarat. Mikäli asiasta ei pystytä puhumaan kenenkään kanssa eikä psyykkistä tukea ole saatavilla, suru ja katkeruus voivat säilyä hallitsevina tunteina vanhuuteenkin. Monet lapsettomat ikäihmiset eivät ole koskaan purkaneet tätä tuskaansa kenellekään.

**LAPSETTOMUUSKRIISIN
YHTENÄ ERITYISPIIRTEENÄ
ON SURUN EDESTAKAINEN,
AALTOMAISESTI VELLOVA
LIIKE.**

Moni lapsettomuuden jälkeeseen lapsen saanut huomaa elämänarvojensa ja -asenteensa muuttuneen. Lapsettomuuden kokemus voi heijastua vanhemmuuteenkin. Lapsiperheen vanhemman on edelleen hyväksyttävä se, ettei oma toivottu lapsiluku välttämättä täyty.

Lapsettomuus elämänkriisinä

Lapsettomuus on yhdistelmä traumaattista kriisiä ja kehityskriisiä. Kehityskriisi liittyy vahvasti länsimaiseen käsitykseen siitä, mitä asioita aikuisuuteen kehitysvaiheena liitetään, kuten parisuhde ja perheen perustaminen. Tämän normin ylläpitäminen yleisessä keskustelussa vahvistaa lapsettomien ulkopuolisuuden kokemusta.

Lapsettomuuskriisin yhtenä erityispiirteenä on surun edestakainen, aaltomaisesti vellova liike. Toisin kuin esimerkiksi lähiomaisen kuoltua, surutyö

ei lapsettomilla usein pääse edes alkamaan, koska konkreettista menetystä ei ole tapahtunut. Pettymys ja toivo vuorottelevat jatkuvasti.

Vaikeaksi lapsettomuuden surumisen tekee myös se, ettei ole mitään rituaaleja, jotka auttaisivat konkretisoimaan menetystä ja siirtymään eteenpäin uuteen vaiheeseen. Kuolleen omaiset voivat astua askeleen eteenpäin hautajaisten myötä. Lapsettomalle menetys on abstraktimpi ja kuitenkin niin todellinen: lapsen paikka perheessä on edelleen tyhjä.

Keskenmenot ovat valitettavan yleisiä. Ne tekevät menetyksestä konkreettisemmän. Ilo raskauden alkamisesta ja suunnaton suru sen keskeytymisestä ovat raskas kokemus. Jotkut

keskenmenon kokeneet arvos-
tavat kuitenkin sitä, että saivat
edes hetken olla raskaana.

Jos lasta ei lopultakaan tule,
suruun ja katkeruuteen voi pa-
himmillaan jumiutua koko lop-
puelämäkseen. Psykkistä tu-
kea, vaikkapa keskustelua tera-
peutin, sairaanhoitajan tai toisen
tahattomasti lapsettoman, ver-
taisen kanssa, olisi hyvä saada
jo melko varhaisessa vaiheessa,
jotta ahdistus ei saavuttaisi liian
suuria mittasuhteita eikä lapse-
ton eristäytyisi kanssakäymises-
tä muiden ihmisten kanssa.

Lääketieteellisten hoitojen ke-
hittyminen on merkinnyt sitä,
että lääkäri voi ehdottaa jatku-
vasti jotain uutta kokeiltavaksi.
On vaikea saavuttaa pistettä,
jolloin hoidot voisi lopettaa ja
suuntautua adoptioon, sijaisvan-
hemmuuteen tai elämään ilman
omia lapsia. Lopullinen päätös –
tulipa aloite siihen lääkäriltä tai
parilta itseltään – voi kuitenkin
auttaa surutyön käynnistymises-
sä.

Lapsettomuus- kriisin vaiheet

JÄRKYTYS JA TORJUMINEN

Harva on tullut edes
ajatelleeksi lapsetto-
muuden mahdolli-
suutta. Lasta toivova
pari ei ole ehkä kos-
kaan edes keskustel-
lut asiasta. Lapsen
saamista on saatettu
pitää vain ajoitus-
kysymyksenä ja it-
sestäänselvyytenä.
Shokkivaiheessa on
vaikeaa uskoa to-
deksi tapahtunutta.
Tieto lapsettomuu-
desta voi lamaan-
nuttaa tai herättää
voimakkaita reak-
tioita. Shokki on
myös mielen keino
suojata siltä, että pi-
tää ottaa vastaan liian
paljon järkyttävää tie-
toa kerralla.



Voi viedä kauan, ennen kuin edes mielessään pitää itseään lapsettomana tai sanoo sen ääneen. Monet uskovat vahvasti saavansa vielä lapsen, se on vain ajan kysymys, ja ajattelevat, että sen jälkeen ahdistava, pitkä odotus unohtuisi. Asian kieltäminen on tavallista, mutta voi estää lapsetonta käsittelemästä lapsettomuuden surua ja hakeutumasta vertaisten pariin.

REAGOIMINEN

Reaktiovaiheessa lapseton alkaa usein etsiä tietoa ymmärtääkseen ja saadakseen vastauksia kysymyksiinsä. Konkreettisten ratkaisujen etsiminen ja esimerkiksi hoitojen suunnittelu ovat sellaisia käytännön asioita, joiden hoitaminen voi surevasta tuntua helpottavalta.

Tahattomasti lapseton on kokenut menetyksen. Lapsettomuuden kohdannut ei kuitenkaan vain koe ikävää menetyksestä vaan tahattomaan lapsettomuuteen kokemuksena kuuluvat oleellisesti esimerkiksi vihan, kateuden ja katkeruuden tunteet.

Elämä tuntuu epäoikeudenmukaiselta. Monet saavat lapsia heti kun alkavat niitä toivoa, kun taas itse joutuu vuosia tekemään kaikkensa raskauden aikaansaamiseksi.

Lapseton tuntee usein vihaavansa kaikkia niitä, jotka ovat onnistuneet lapsen saamisessa, hän vihaa yhteiskuntaa, joka pitää lapsen saamista itsestäänselvyytenä, hän vihaa kaikkea. Viha on olennainen osa suremista, mutta moni ei osaa ilmaista näitä tunteita, koska se voi tuntua liian pelottavalta ja sopimattomalta. Lapseton voi alkaa eristäytyä kivun välttämiseksi. On vaikea hyväksyä itsessään kielteisiä tunteita, jotka kohdistuvat lapsia saaneisiin tai odottaviin ystäviin ja sisaruksiin – kaikkein rakkaimpiin ihmisiin.

Lapseton syyttää tilanteesta turhan usein itseään, joskus myös puolisoaan. Hän voi ajatella, ettei vanhemmuutta ole hänelle tarkoitettu. Nainen saattaa ajatella estävänsä raskauden alkamisen omalla stressaamisellaan.

Moni lapsettomuuden kohtanut kokee masennusta, joka voi kestää jopa vuosia. Masentuneelle mielelle ominaista on itkuisuus, unettomuus ja ruokahalun muutokset. Usein se johtaa eristäytymiseen muista ihmisistä, etenkin lapsiperheistä. Työ ja opiskelu saattavat kärsiä – tai niihin uppoutuu liiaksikin. Lapseton saattaa suhtautua terveyteensä ja koko elämään hallä väliä -asenteella: hän ei hoida itseään ja mieleen voi tulla jopa itsetuhoisia ajatuksia.

SUREMINEN

Surun käsittelyyn kuuluu luopuminen ja surulle luvan antaminen. Itkut itketään, tunteet tulevat esille. Asiantila myönnetään itselle, ehkä toisillekin. Kaikki suruun liittyvät tunteet ovat sallittuja ja itselleen on hyvä olla salliva näiden tunteiden suhteen. Tunteiden vastaanottaminen ja tunteiden kanssa eläminen auttaa surun käsitteilyssä. Lapsettomuuden surusta puhutaan lisää seuraavassa luvussa.

HYVÄKSYMINEN

Elämään alkaa jälleen löytyä iloa ja tasapainoa. Lapsettomuus ei enää hallitse koko elämää. Lapsettomuuden suru on osa omaa elämäntarinaa ja sen hyväksyminen auttaa tulemaan lapsettomuuden kanssa sinuiksi.

Jos hoidot eivät ole tuottaneet tulosta ja ne päätetään lopettaa, elämä saattaa saada uusia ulottuvuuksia ja mahdollisuuksia. Toisille adoptioprosessin aloittaminen tai sijaisperheeksi ryhtyminen voi tuntua sopivalta tavalta perheellistyä. Jotkut päätyvät kaksinjäämiseen, joka ei tunnu enää tappiolta vaan uudelta mahdollisuudelta elämiseen ilman lasta. Lapsettomana elämisestä aletaan löytää hyviä puolia.

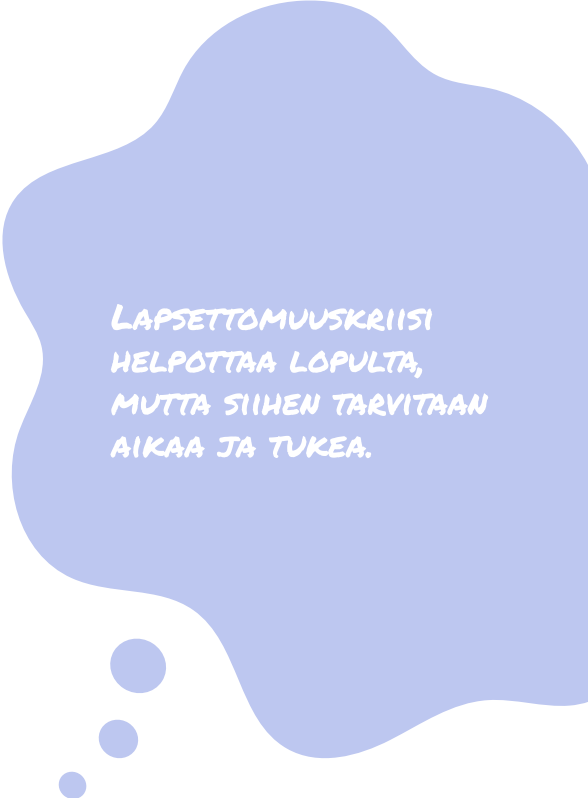
Lapsettomuuskokemuksen käsittely on tarpeen silloinkin, kun lapsitoive toteutuu. Voi olla, että lapsettomuuden kokemukset palaavat mieleen pitkänkin ajan päästä ja ne saattavat heijastua myös lapsiperheen arkeen. Moni lapsellinen

lapseton kokee surua lapsettomuuden kokemuksestaan vielä vuosienkin jälkeen.

Mukaillen:

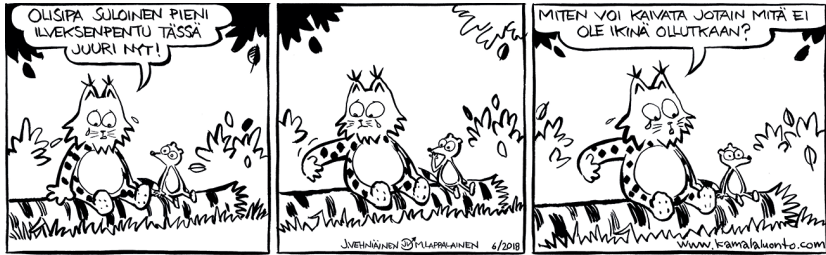
Linda P. Salzer 1994:

Lapsettomuus kriisinä



*LAPSETTOMUUSKRIISI
HELPOTTAA LOPULTA,
MUTTA SIIHEN TARVITAAN
AIKAA JA TUKEA.*

Miten surra sitä, mitä ei ole?



Tahattoman lapsettomuuden kokemus on yksilöllinen ja niin on myös siitä syntyvä suru. Lapsettomuus tuo mukanaan aaltomaisesti liikkuvan surun, jonka alkua ja loppua on vaikea nähdä. Moni lapseton pohtii myös onko suru oikeutettua, mikä voi pitkittää suremisen alkamista. Lapsettomuuden suru muuttaa muotoaan ajan saatossa ja lapsettomuuden näkeminen osana omaa elämäntarinaa auttaa sen hyväksymisessä.

Lapsettomuuden aiheuttamaa surua on verrattu lähiomaisten menetykseen. Lapsettomuudessa menetetään potentiaalinen lapsi tai lapset, jotka ovat mielessä rakentuneet osaksi tulevai-

suuden odotuksia ja minäkuva. Lapseton on ymmällään tunteidensa kanssa. On vaikea jäsentää ja käsitellä omia tunteitaan – ja hyväksyä niitä.

Lapsettomuutta hoidetaan ensisijaisesti lääketieteen keinoin, eikä psyykinen tuki ole automaattisesti osa hoitopolkua. Lapsettomuuteen perehtyneitä terapeutteja on usein vain suurissa kaupungeissa, eikä kaikilla ole taloudellisesti mahdollista hakeutua terapeutille. Lapseton jää pelkojensa, surunsa ja kriisinsä kanssa herkästi ilman tarvitsemaansa ammattiapua, etenkin jos ei sitä osaa tai jaksaa itse hakea.

Erlaisia selviytymistapoja

Meiltä jokaiselta löytyy juuri itselle ominainen tapa surra ja selviytyä suuresta surusta. Eri elämänvaiheissa selviytymiskeinotkin saattavat vaihdella. Ihmisten selviytymistapoja voidaan kuvailla seuraavasti:

HENKISESTI SUUNTAUTUNUT

Etsii tukea omista arvoistaan ja uskomuksistaan. Turvautuu Jumalaan, uskoo kohtaloon tai vastaavaan. Voi vetäytyä omiin oloihinsa ajattelemaan ja eristäytyä muista.

SOSIAALISESTI SUUNTAUTUNUT

Haluaa saada tukea ja ottaa sitä vastaan. Vertaisryhmät ja muut ihmiset ovat tärkeitä kanavia vastaanottaen lohtua, apua ja ymmärrystä.

EMOTIONAALISESTI SUUNTAUTUNUT

Ilmaisee tunteensa: itkee, huutaa, nauraa, tanssii, potkii, kuuntelee musiikkia tai lukee runoja. Ei patoa tunteitaan, vaan antaa niiden tulla.

LUOVASTI SUUNTAUTUNUT

Käyttää mielikuvitustaan löytääkseen helpotusta tai ratkaisuja. Pohtii uniaan, etsii luonnosta, linnuista tai vaikkapa tuulesta lohtua.

KOGNITIIVISESTI ELI TIEDOLLISESTI SUUNTAUTUNUT

Hankkii tietoja esimerkiksi sairaudesta ja sen ennusteesta. Ottaa selvää mahdollisuuksistaan ja miettii, mitä olisi voitu tehdä toisin.

FYSIOLOGISESTI ELI TOIMINNALLISESTI SUUNTAUTUNUT

Purkaa surunsa ja tunnemyrskynsä toimintaan. Saattaa kuntoilla, touhuta, upota harrastukseen pakonomaisesti. Saattaa kanavoida surunsa ruokaan tai menettää kaiken kiinnostuksen ruokaa kohtaan.

Lähde:

Engblom, K. & Lehtonen, E. 2010. Läsna ja lähellä, Opas kuolemaa ja surua kohtaaville vapaaehtoisille. Eläkeliitto, Helsinki.

Sosiaalinen elämä kaventuu

Tahattomasti lapsettoman elämässä vaikeinta on ulkopuolisuuden kokemus suhteessa ikätovereihin, jotka perheellistyvät ja elävät ruuhkavuosiaan, sekä tunne siitä, että ympäristö ei edes noteeraa heidän suruaan. Lapsettomuuden syvin tragedia onkin ehkä siinä, ettei menetys näy ulospäin.

Lapseton voi joutua ympäristön taholta syyllistetyksi lapsettomuudestaan, mikä ymmärrettävästi tuntuu kohtuuttomalta. Lapseton joutuu monesti huomaamaan, että yksityisestä, arasta asiasta tulee julkinen. Puolitututkin saattavat udella

lapsettomilta heidän perheenperustamissuunnitelmiaan. Parille esitetään usein suorasukaisia kommentteja ja jaellaan neuvoja lastentekoon.

Kaikkien näiden syiden takia lapsettomilla on taipumus eristäytyä. Kun asiasta ei pystytä puhumaan ja ympäristön taholta tulee enimmäkseen satuttavia kommentteja, pysytellään kotona turvassa. Moni on lakanut käymästä sukujuhlista – tai luokkakokouksissa, joissa lasten valokuvat kiertävät ja jälkikasvun määrää kysellään kultakin vuorollaan. On tuskallista olla ulkopuolinen joukossa, jossa ennen oli ongelmiseen ja unelmiseen yksi muiden joukossa.

Erityisen kovalta tuntuu jos lapsettomuus johtaa kasvamiseen eroon hyvistä ystävistä ja sisaruksista. Lapsiperheiden elämää sivusta seuraaminen herättää ahdistusta, etenkin jos nämä äidit ja isät eivät tule ajatelleeksi, että toisilla on vaikeuksia lapsen saamisessa. Varsinkin pientä vauvaa voi olla vaikea katsella, koska se tuo mieleen odotuksen

*VERTAISTUKI HELPOTTAA
OLOA JA AVTTAA
JÄSENTÄMÄÄN OMIA
SISÄISIÄ SOLMUKOHTIA.*



ja synnytyksen, jota itse ei ehkä saakaan kokea.

Lapsiperheissä vierailuja voi hetkeksi vähentää, jos lasten näkeminen masentaa tai tuntuu liian raskaalta. Tämä vaihe menee surutyön edetessä yleensä ohi. Lapsettomalla on oikeus rajata lapsellisten ystävien ja sukulaisten tapaamisia itseään ja omaa oloaan kuunnellen.

Toisaalta lapsettomille tulee usein lapsiperheen elämästä epärealistinen kuva. Se nähdään ruusunpunaisena ja vastaavasti omasta elämäntilanteesta ei löydetä mitään hyvää.

Valitettavan usein vanhemmat ovat sokeita lapsettomien lastensa surulle ja tarpeille. He saattavat esimerkiksi käydä pääasiassa niiden lastensa luona, jotka ovat suoneet heille lapsenlapsia, mutta eivät tule ajatelleeksi, että myös lapsettomat haluavat tavata vanhempiaan ja tuntea olevansa hyväksytyjä.

Hoidot vievät kaiken energian

Hedelmöityshoidoissa käydään usein vuosien ajan, vaikka toimenpiteiden välillä saattaa olla useita kuukausia tai pidempiäkin taukoja. Suurin osa toimenpiteistä kohdistuu naiseen, ja kumppanit voivat helposti kokea itsensä ulkopuolisiksi. Onkin tärkeää, että kumppani on mukana kaikissa hoitoja koskevissa keskusteluissa, samoin läsnä toimenpiteissä. Lapsettomuus on yhteinen asia.

Hormonihoidot kohdistuvat pääasiassa naiseen ja naiset reagoivat hormonihoidoihin eri tavoin. Jotkut saavat fyysisiä sivuoireita, jotkut eivät huomaa olossaan mitään erityisempää muutosta. Hoidot sitovat kuitenkin henkisesti paljon energiaa. Koko elämä voi jäädä pyörimään hoitojen ja raskauden odotuksen ympärille. Erityisesti naisen on vaikea unohtaa asiaa hetkeksikään, sillä hän tuntee kuukautiskierron vaiheet jatkuvasti kehossaan. Hoidot on

myös sidottu tiiviisti aikatauluihin ja ne rajoittavat elämää monin tavoin.

Parit ja yksin lasta toivovat kaipaavat lapsettomuushoidoista kokonaisvaltaisuutta. Monet kokevat hoidot liian teknisinä ja kaipaavat enemmän keskustelutukea ja neuvontaa hoitojen aikana. Keskustelutukea ja neuvontaa on tarjolla vähän tai ei ollenkaan. Lapsettomuus ei tunnu pelkästään kipuna kehossa, vaan se vaikuttaa ennen kaikkea psyykeen ja sosiaaliseen elämään. Siksi omien tunteiden ja ajatusten läpikäyminen on tärkeää alusta asti. Hoitohenkilöstöön kohdistuu erityisiä paineita siksi, että lapsettomat eivät usein puhu ongelmastaan kenenkään muun kuin hoitotiimiin kuuluvien kanssa.

Hoitohenkilöstöltä odotetaan asiallista ja empaattista suhtautumista sekä lapsettomuuskriisin vaiheiden tuntemusta. Tärkeää on myös saada vastauksia kysymyksiin sekä kokonaisuunnitelma hoidoista. Silloin yksi epäonnistunut hoito ei tunnu kaiken romahtamiselta.

Miksi lapsettomuudesta on vaikea puhua?

Suurin osa tahattomasti lapsettomista ei puhu ongelmastaan edes kaikkein lähimmille ystävilleen tai perheenjäsenilleen. Vaikka avoimuus toisikin mukanaan mahdollisuuden saada ymmärrystä ja myötätuntoa, useimmat haluavat pitää tiukasti kiinni salaisuudestaan. Ennemmin annetaan toisten vaikka luulla, että lapsettomuus on tietoinen valinta.

PUHUMATTOMUUTEEN VAIKUTTAVAT AINAKIN SEURAAVAT SYYT:

Asian arkaluontoisuus: Asia koskettaa kaikkein intiimeintä ja yksityisintä aluetta: seksuaalisuutta, ovulaatiota, kuukautiskiertoa, sperman laatua, parisuhdetta, toiveita lapsen saannin suhteen. Ihmiset eivät aina puhu näistä asioista toisten kanssa.

Häpeä: Lapseton kokee epäonnistuneensa ihmisen kehittymiseen liittyvässä keskeisessä

tehtävässä, suvun jatkamisessa. Lapsettomuuden kokemukseen voi liittyä häpeää, ettei sellainen onnistu, mikä on muille helppoa ja itsestään selvää. Raskaus alkaa yleensä intiimillä ja kauniilla hetkellä kahden toisiaan rakastavan ihmisen kesken – lapsettomilla puolestaan steriilissä hoituhuoneessa lääkärin avustuksella.

Asian keskeneräisyys ja kieltäminen: Raskaus alkaa varmaan jo seuraavassa kuussa tai seuraavan hoitokerran jälkeen. Pettymys ja toivo taistelevat elintilastaan lapsettoman elämässä kuukaudesta toiseen. Pian kaikki on jo hyvin. Lapsettomaksi jäämisen mahdollisuutta ei tunnusteta eikä havaita sitä, että lapsettomuuden kokemus saattaa muuttaa ihmistä, vaikka toivottu lapsi lopulta saataisiin.

Pelko itsehillinnän menettämisestä: Kasvojaan ei kukaan halua menettää. Moni lapseton pelkää tilannetta, jossa sisimpään patoutuneet tunteet voivat ryöpsähtää esiin toisten edessä. Surun, vihan ja katkeruuden

tunteet ovat niin voimakkaita, että niiden hillitsemisessä on täysi työ jo ilman ylimääräisiä ärsykyitäkin. Asian pienikin koskettelu voi jo päästää kyynel-leet valloilleen.

Lapsettomien tunteista ei yleensä kysellä. Lapsiperhevierailuilla jutut liikkuvat useimmiten lasten kuulumisissa. On selvää, että lapsiperheiden vanhemmat puhuvat omasta todellisuudestaan, mutta liian usein tahattomasti lapsettomat jäävät vain kuuntelijan osaan. Heiltä ei usein kysytä kuulumisia, ikään kuin lapsettomilla ei olisi mitään kerrottavaa.

Lapsia saaneiden voi olla joskus vaikea ymmärtää miten lapsettomuuden kanssa kamppailevien ystävien on vaikea katsoa vierestä sitä, mitä itse ei ole toiveista huolimatta saanut.

Monta vaihtoehtoa

Lapseton joutuu pohtimaan erilaisia ratkaisuja. Kuinka kauan hoidoissa jaksaa olla? Mihin hoitoihin olen valmis ja missä





kulkevat rajani? Miltä adoptioprosessiin tai sijaisvanhemmaksi lähteminen tuntuisi? Voisiko lapsi tulla ulkomailta? Pariskunnat miettivät miltä tuntuisi opetella hyväksymään kaksinolo – riittääkö parisuhde meille? Entäpä jos eroamme?

Elämä saattaa kiertyä kokonaan lapsitoiveen ympärille. Siitä voi tulla pakkomielle. On vaikea etäännyä asiasta edes sen verran, että voisi tarkastella tasapuolisesti eri vaihtoehtoja. Moni on kokenut saaneensa tarpeellista tukea päätöksentekoon vertaisilta, kuunneltuaan toisten lapsettomien kokemuksia ja ajatuksia.

Suuri osa pareista ja yksin lasta toivovista saa lopulta lapsen. Vaikka lapsen saaminen onkin unelmien täyttymys, raskaus ja vanhemmuus aiheuttavat lapsettomuuden kokeneille uusia haasteita. Raskausaika ja synnytys saattavat tuntua pelottavalta ja kauan odotetun lapsen saaminen epätodelliselta.

Lapsen synnyttyä ollaan uusien kysymysten äärellä: Mitä, miten ja milloin kerromme lapsellemme hänen pitkästä odotuksestaan?

Kuinka kerromme lahjoitetuista sukusoluista? Lapsettomuuden jälkeen vanhemmiksi tulleet saattavat joutua kohtaamaan lapsettomuussurun vielä uudelleen toivoessaan lapselleen sisaruksia.

Monenlaiset tavat perheellistyä

Moni lapseton käy läpi hedelmöityshoidot. Osalle adoptio on hyvältä tuntuva ja mahdollinen vaihtoehto. Adoptioprosessi koetaan monesti raskaana, mutta toisaalta myös palkitsevana, etenkin adoptioneuvonnan osalta, missä valmiuksia vanhemmuuteen työstetään sosiaalityöntekijän kanssa. Adoptiolapsi tulee useimmiten ulkomailta ja hän saattaa olla jo leikki-ikäinen, adoptiolapsella on aina taustallaan hylkäämiskokemus. Siksi adoptio on erilainen prosessi kuin biologisen lapsen saaminen.

Vaihtoehtona voi olla myös sijaisvanhemmuus, joka edellyttää Pride -valmennuksen läpikäymistä ja sitoutumista lapsen biologisten vanhempien kanssa

työskentelyyn, tai tukiperheenä toimiminen.

Adoptio- ja sijaisvanhemmuudessa on tärkeää, että tahattoman lapsettomuuden kokemus on jossain määrin käsitelty ja sitä kautta on hyväksynyt sen tosiasian, että biologista lasta ei tule. Näin lapsi saa aikanaan tulla perheeseen omana itsenään eikä biologisen lapsen korvikkeena.

Parisuhteelle lapsettomuus on suuri koettelemus ja joskus päädytään eroon; se olisi tosin voinut tulla ilman lapsettomuuttakin. Raskas eroprosessi mullistaa elämän. Yksinolo voi kuitenkin vähitellen avata uusia mahdollisuuksia ja elämänsuuntia.

Kaksin eläminen ei ole helppo ratkaisu, ja päätöksen tekeminen voi kestää pitkään. Voi olla vaikea luopua lapsihaaveesta lopullisesti. Se voi herättää jopa syllisyudentunteita. Toisaalta ympäristökään ei juuri anna rohkaisua kaksin eläville. Itsekkyyden leima istuu lujassa. Meiltä puuttuu myönteisiä malleja lapsettomana parina elämisestä.

Vertaistuesta voimaa - en olekaan yksin

Ratkaisevaa apua on monelle tuonut toisiin lapsettomiin tutustuminen. On helpottavaa jakaa kokemuksia samassa tilanteessa olevien kanssa ja huomata, ettei ole tunteidensa kanssa yksin. Ennen kaikkea ei tarvitse pelätä satuttavia huomautuksia eikä kysymyksiä. Ikävät tunteet ovat sallittuja ja hyväksytyjä, mutta toisaalta voi myös pitkästä aikaa nauraa vapautuneesti.

Kun omista kokemuksista saa puhuttua aluksi samaa kokeneiden kanssa, on helpompi ottaa oma tilanne puheeksi myös muiden kanssa.

Simpukka on tahattomasti lapsettomien yhteisö. Yhdistyksen kautta on mahdollista tavata toisia samanlaisessa tilanteessa olevia lapsettomia: hoidoissa käyviä, lasta toivovia, lapsen jo saaneita tai kaksin- tai yksinläjiä.

Simpukka tarjoaa mahdollisuuksia vertaistukeen esimerkiksi

vertaisohjaajien ohjaamissa vertaisryhmissä, Simpukan kotisivuilta löytyvällä keskustelupalstalla, yksityisissä Facebook-ryhmissä, vertaisvälityksessä, verkkovertaisten luotsaamissa vertaischateissa ja tahattomasti lapsettomille pareille suunnatussa SimpukkaParit -toiminnassa.

Keskustelut vertaisten kanssa auttavat näkemään erilaisia tapoja selvitä lapsettomuudesta. Parhaimmillaan toisista lapsettomista tulee ystäviä, joiden kanssa voi viettää aikaa yhdessä muutenkin kuin vain lapsettomuudesta puhuen.

Verkkovertaistuen avulla kokemusten jakaminen on mahdollista pitkienkin välimatkojen takaa. Yhdistyksen kotisivuilta löytyvällä keskustelupalstalla keskustelu onnistuu anonyymisti.

Simpukan vertaisryhmiä toimii ympäri Suomen. Jos paikkakunnallasi ei ole tarjolla sinulle sopivaa vertaistukea, voit perustaa uuden vertaisryhmän yhdistyksemme vertaistukikoordinaattorin avulla.



SIMPUKKA
www.simpukka.info

**TIEDÄMME MILTÄ
LAPSETTOMUUS TUNTUU**

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.

KULJEMME RINNALLASI

Tule mukaan Simpukkaan:
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

Simpukka valvoo tahattomasti lapsettomien etua ja vaikuttaa tahatonta lapsettomuutta kokeneiden asemaan yhteiskunnassa.

SINÄ SELVIÄT

Anna itsellesi lupa tuntea kaikkia tunteita ja ajatella kaikenlaisia ajatuksia. Ne eivät häviä, jos yrität paeta ja unohtaa, vaan ne on kohdattava ennemmin tai myöhemmin.

Etsi sinulle sopiva tapa ja paikka, missä voit purkaa lapsettomuuden kokemuksia. Puhu, kirjoita, piirrä, liiku, tee käsilläsi, kuuntele tai luo musiikkia.

Et ole yksin: lapsettomia on Suomessa kymmeniä tuhansia ja yksi viidestä kokee tahatonta lapsettomuutta elämänsä aikana. Kuka ymmärtää tunteiden vuoristoradan paremmin kuin sen itse kokenut? Etsi siis vertaisia.

Läheisille kertominen voi olla vaikeaa, mutta salaaminen lisää taakkaa entisestään. Jos koet puhumisen hankalaksi, ota avukseksi Simpukan tietovihkoset. Ne voi antaa lahjaksi tai jättää pöydän kulmalle lukijan löydettäväksi.

Pidä huolta ystävyys-suhteista, vaikka ystävät saisivat lapsia ovat ne tärkeä tuki elämän aikana. Ystävät ovat sinun valitsemiasi elämän rinnalla kulkijoita, joiden tukeen tiedät voivasi luottaa vaikeina hetkinä.

Vaali parisuhdettaisi. Kriisi voi yhdistää mutta myös erottaa. Etsi kumppanisi kanssa yhteistä aikaa ja tekemistä, etsikää yhdessä sanat ajatuksillenne, tunteillenne ja tulevaisuuden toiveillenne. Yritä nähdä parisuhteesi ainakin yhtä tärkeänä kuin yhteinen haaveenne lapsesta.

Etsi elämästä myös iloisia ja kauniita asioita, mukavaa tekemistä ja harrastuksia. Tarvitset hengähdystaukoja lapsettomuudesta. Elämä ei saa olla pelkkää surua, ahdistusta ja odottamisen odottamista.

Keskustelu ammattilaisen kanssa voi selkeyttää ajatuksia ja auttaa eteenpäin. Ota rohkeasti yhteyttä lapsettomuuteen perhetyneseen terapeuttiin.

Arvosta itseäsi sellaisena kuin olet ja puolisoasi sellaisena kuin hän on. Hyvä ja arvokas ihmisyyden ja elämä eivät vaadi mitään suorituksia - ei edes vanhemmuutta.

Opettele tunnistamaan ja näkemään, mitä haluat elämältä, ja erota ne muiden sinulle asettamista vaatimuksista. Päätä, kumpien mukaan elät.

Uskalla tavoitella unelmiäsi, mutta uskalla myös haastaa ne ja tarvittaessa etsiä uusia unelmia. Muista, että on monenlaisia tapoja elää onnellisena ja merkityksellistä elämää.

Hyväksy se, että lapsettomuuden käsittely on prosessi. Anna siis itsellesi aikaa sen kanssa. Anna lapsettomuuteen liittyvien tunteiden ja ajatusten tulla, mutta päästä niistä myös irti, jos ne eivät palvele sinua ja hyvinvointiasi.

TIETOA JA TUKEA SIMPUKAN OPASVIHKOSISTA:

ODOTUS MUUTTUI MENETYKSEKSI

Keskenmeno-opas lapsettomuuden kokeneille



 SIMPUKKA

LAPSEN MUOTOINEN UNELMA

Tahaton lapsettomuus kriisinä



 SIMPUKKA

NÄKYMÄTÖN SURU

Mies ja tahaton lapsettomuus



 SIMPUKKA

KUN LASTA EI KUULU

Läheisen opas



 SIMPUKKA