

Toiveena lapsi?



SIMPUKKA

TOIVEENA LAPSI?

Onko toiveissasi lapsi, mutta raskaus ei 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 saattaa 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. Elämäntilannelapsettomuuden taustalla voi olla esimerkiksi lapsitoiveen eriyvyys 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. Simukka ry:n tarjoama vertaistuki ja tutkittu tieto auttavat eteenpäin. Älä jää ajatustesi kanssa yksin.



VERTAISTUESTA VOIMAVAROJA

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

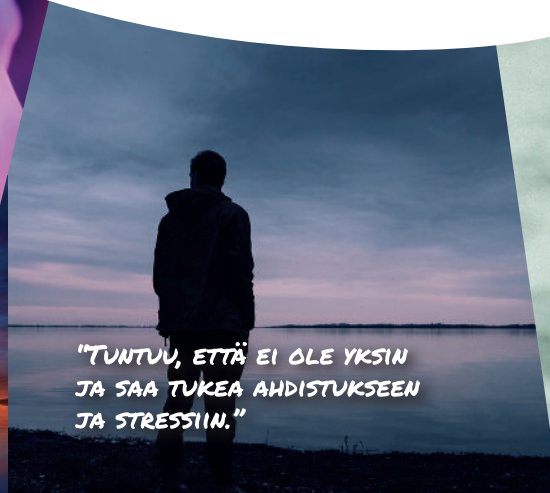
Simpukan tarjoamasta vertaistuesta saatu palaute. Lisää palautteita allaolevien valokuvien yhteydessä.

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 tuleminen kokemuksia kuin keskustelu läheisten kanssa. Vertaistuki tuo uusia voimavaroja ja antaa turvallisen ja ymmärtäväisen tilan käsitellä esimerkiksi kateuden tuomia ajatuksia.



”EN OLISI OSANNUT ODOTTAA SAAVANI MITÄÄN NÄIN HYVÄÄ JA KANNATTELEVAA!”



”TUNTUU, ETTÄ EI OLE YKSIIN JA SAA TUKEA AHDISTUKSEEN JA STRESSIIN.”

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 jakamiseen.

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.

Vertaistuki tuo lohtua lapsettomuuspolun eri vaiheissa. Simpukka ry tarjoaa laadukasta vertaistukea kasvokkain eri paikkakunnilla sekä verkkoa kautta. Verkkosivujen keskustelupalsta, vertaisvälitys ja vertaischatit, Facebook-ryhmät ja vertaisryhmien live- ja videotapaamiset tuovat tuen lähelle.

**Lue lisää vertaistuesta
Simpukan verkkosivuilta.**



"TAPAAMINEN LIEVITTI MEIDÄN MOLEMPIEN AHDISTUSTA, TOI YHTEENKUULUVUUDEN TUNTEEN JA AVTTOI SELVITTÄMÄÄN AJATUKSIAMME. EMME OLE KENENKÄÄN MUUN SEURASSA PUHUNEET YHTÄ AVOIMESTI LAPSETTOMUUDEN KOKEMUKSESTA."

TIETOA JA TUKEA SIMPUKASTA

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: tapatumia, tilaisuuksia ja vertaistukea. Yhdistys julkaisee tahattoman lapsettomuuden asiantuntijalehteä Simpukkaa.



Simpukan Helminauha-hanke tuottaa tietoa ja tukea lahjasolujen avulla lasta toivoville ja lapsen saaneille perheille, lahjasolustaustaisille henkilöille sekä ammattilaisille. Helminauha-hankkeen 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 lapsettomuustietoisuuden lisäämiseksi ja lapsettomien aseman ja jaksamisen parantamiseksi. Jäse-

nenä pääset vaikuttamaan Simpukan toimintaan ja lapsettomien yhteiskunnalliseen asemaan.

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

Jäsenyyden hinnat löydät osoitteesta simpukka.info/tuote-osasto/jasenyys. Voit liittyä jäseneksi Simpukan verkkosivuilla tai verkkokaupassa, soittamalla tai lähettämällä yhteystietosi sähköpostitse. Yhteystiedot löytyvät esitteen takakannesta.

**TERVETULOA MUKAAN!
ET OLE YKSIN.**

OPPAITA TAHATTOMASTA LAPSETTOMUUDESTA

Lataa tai tilaa opas osoitteesta simpukka.info/simpukan-opasvihkoset/.

- 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.
- Lahjasolustaustasta 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
040 084 4823
simpukka@simpukka.info

simpukka.info, helminauha.info

Seuraa Simpukkaa ja Helminauhaa somessa!



SIMPUKKA

HELMINAUHA
HANKE

Esitteen painamista tukee Merck Oy

MERCK