

SIMPUKKA



LAPSETTOMIEN YHDISTYS SIMPUKKA RY:N JÄSENLEHTI

nro 1
2024

**Kirjailija Henriikka Tavi:
"Kasvamme sellaistenkin asioiden
kautta, jotka eivät tapahdu"**

**Esittelyssä
Simpukan hallitus**

**Childwish:
jäsenetuja ja hulvattomia
bändikuvia**

**TYKS FERTILITEETILABORATORIOSSA
HOIDETAAN VAIKEAA MIEHEN
HEDELMÄTTÖMYTTÄ**

YHDISTYKSEN JÄSEN OLET MEILLE TÄRKEÄ.

**Maksoithan jäsenmaksusi,
jotta yhteinen matkamme voi jatkua?**

Jäsenenä

- tuet työtä, jota yhdistys tekee lapsettomuustietouden lisäämiseksi
- mahdollistat sen, että mahdollisimman monet saavat tarvitsemaansa vertaistukea
- olet mukana edistämässä lapsettomien asemaa ja teet mahdolliseksi vaikuttamis- ja edunvalvontatyön
- pääset vaikuttamaan yhdistyksen tulevaisuuteen ja suuntaan
- saat Simpukka-lehden 4 kertaa vuodessa
- saat infopakettin, joka sisältää Simpukan materiaalia
- saat ajoittaisia tarjouksia yhteistyökumppaneiltamme

Esimerkkejä vaikuttamistyömme tavoitteista

- keskenmenon Käypä hoito -suosituksen toteutuminen
- ei-kaupallisen sijaissynnytyksen salliminen Suomessa
- yhdenvertaisen kohtelun edistäminen työelämässä
- hedelmöityshoitojen yhdenvertainen saatavuus julkisella puolella
- psykososiaalisen tuen lisääminen lapsettomuuden hoitopolun eri vaiheisiin

Osoitteenmuutos

Simpukka ry ei saa osoitteenmuutoksia automaattisesti, joten ilmoitathan aina meille, kun osoitteesi vaihtuu. Voit tehdä sen kätevästi verkkosivuillamme lomakkeella.

Jäsenyyden muutos

Jos haluat vaihtaa jäsenlajia tai sinulla on muuta jäsenyyteesi tai laskutukseen liittyvää asiaa, ilmoita siitä meille osoitteeseen jasenasiat@simpukka.info.

Lisätietoa jäsenyydestä: simpukka.info/jasenelle





Asuuko kanssasi karvainen
perheenjäsen? Keräämme
tarinoita lemmikeistä!

5



20

Simpukan toimiston kuvitteellinen
Childwish-bändi keikkailee
Instagramissa.

33

Toimittaja Benedikt Schwan
etsi tahattoman lapsetto-
muuden kokemukseensa
vertaistukea ja tietoa.
Etsinnän ohessa syntyi
miehen lapsettomuudesta
kertova teos.



- 3 | Sisällysluettelo
- 4 | Pääkirjoitus: Yhä enemmän tilaa tahattomasti lapsettomien tarinoille
- 5 | Puheenjohtajan palsta: Nähty, kuultu ja hyväksytyy omana itsenä
- 6 | Koskettavia tarinoita lapsettomuudesta
- 8 | Kolumni: Kuka kelpaa vanhemmaksi?
- 9 | Haastattelussa runoilija Henriikka Tavi: "Elämässä kukaan ei saa kokea kaikkea"
- 11 | Kirja-arvio: Henriikka Tavi, Remu
- 12 | Simpukan hallitus esittäytyy
- 15 | Työntekijä esittäytyy: järjestösihteeri Kati Salmijärvi
- 16 | Simpukka vaikuttaa: Yhteiskunnan on tuettava lasta toivovia
- 18 | Lapsettomien Simpukka-viikko toukokuussa
- 20 | Childwish-bändi soittaa lapsettomuuden tunteista
- 21 | Silja Vepsänrepo on Simpukan vuoden vapaaehtoinen
- 22 | Opinnäytetyö: Lapsettomuuden psyykinen kuorma kaipaa purkajaa
- 24 | Vertaistuki: raskaiden tunteiden ja elämän jakamista
- 25 | Somessa sanottua: Vertaistuki yllätti
- 26 | Helminauha: Haastattelussa IVF-biologi Harri Mankonen
- 28 | Helminauha: Kehittäjätiimien kohtaaminen oli täynnä tunteita
- 30 | Uutiskatsaus
- 32 | Kirja-arviot: Yksin tehty lapsi ja Ohnekind
- 33 | Haastattelussa toimittaja ja kirjailija Benedikt Schwan: Kirjan avulla rohkaisua ja tukea miehille
- 34 | Simpukkaterveys: Lisähoitojen tutkiminen, selkeyttäminen ja tulevaisuus
- 35 | Lapsettomuuteen perehtyneitä terapeutteja
- 36 | Vertaistukiaukeama
- 38 | Simpukassa tapahtuu
- 39 | Ota meihin yhteyttä

Simpukka on Lapsettomien yhdistys
Simpukka ry:n jäsenlehti. Se lähetetään
yhdistyksen jäsenille jäsenetuna.

ILMOITUSHINNAT

1/8 sivu 120 euroa, ¼ sivu 180 euroa,
½ sivu 260 euroa, 1/1 sivu 430 euroa.
Kaikki ilmoitukset ovat värillisiä.

LEHDEN HINTA MUILLE KUIN JÄSENIILLE

Vuosikerta 35 euroa
Irtonumero 10 euroa (+postituskulut)

SIMPUKAN TOIMITUS

Piia Savio, päätoimittaja
piia.savio@simpukka.info

Hanna Parviainen,
lehden koordinointi ja avustajayhteistyö
hanna.parviainen@simpukka.info

Kati Salmijärvi,
ilmoitusmyynti
kati.salmijarvi@simpukka.info

Kiitos lehden vapaaehtoisille avustajille!

SIMPUKAN TILAUKSET SEKÄ OSOITE- JA JÄSENASIAT

jasenasiat@simpukka.info

SIMPUKAN AIKATAULU

Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Seuraava
Simpukka ilmestyy kesäkuussa. Aineisto lehteen
tulee olla toimituksessa viimeistään 28.4.2024.

Kannen kuva: Kustannusosakeyhtiö Teos

Ulkoasu ja taitto: Tmi Tanja Holmberg
Kuvat: lähde mainittu juttujen yhteydessä

Painopaikka:
Litaset/KTMP Group Ab Oy, Vaasa 2024
ISSN 1797-8564



LAPSETTOMIEN YHDISTYS SIMPUKKA RY

Toiminnanjohtaja
Piia Savio
piia.savio@simpukka.info
040 4808 676

Työntekijöiden yhteystiedot sivulla 39.

Toimisto
Tampellan Esplanadi 8 B LH 35, 33100 Tampere
040 0844 823

Puheenjohtaja
Salli Moilanen
salli.moilanen@simpukka.info
040 5441 212

Simpukka-yhdistys vastaa vain tilatusta aineistosta.
Lainattaessa lähde mainittava. Artikkeleissa
esitetyt näkemykset ovat kirjoittajien omia
mielipiteitä. Ilmoittaja vastaa ilmoitusten sisällöstä.
Ilmoituksissa lehden vastuu virheistä rajoittuu
enintään ilmoituksen hintaan.

Simpukka on uskonnollisesti ja poliittisesti
sitoutumaton yhdistys, joka tekee vaikuttamistyötä
eri tahojen kanssa.

PÄÄKIRJOITUS

Yhä enemmän tilaa tahattomasti lapsettomien tarinoille

Tämän lehden teemana on tahattomasti lapsettomana Suomessa. Julkaistessani Simpukan yhteisön kirjoittamia tarinoita lapsettomuudesta olen saanut tarkastella tahatonta lapsettomuutta hyvin monenlaisista näkökulmista. Jokaisen kirjoittajan tarina on ollut ainutlaatuinen ja tärkeä kuultavaksi.

Tarinat olivat koskettavia ja kauniita. Joidenkin kohdalla sain iloita kirjoittajan puolesta, ja osan kohdalla läpileikkaava suru jäi painamaan sydämeeni. Surun keskellä myös moni tarina toi esiin toiveikkuuden. Haasteista ja elämän kolhuista huolimatta toivon voi löytää, esimerkiksi muuttuneina tulevaisuuden suunnitelmina tai uudenlaisten merkitysten löytämisellä.

Vuoden 2023 Tarinoita lapsettomuudesta -kampanjan aikana saimme kohderyhmältämme yli 120 tarinaa. Luku on aivan huikea, ja olemme kiitollisia jokaiselle tarinansa lähettäneelle! Tarinoita lapsettomuudesta -kampanja jatkuu tänä vuonna teemalla yhteiskunnalliset kannanotot ja mielipiteet. Voit lukea lisää kampanjasta sivuilta 6–7.

Sivuilla 9–11 on kirjailija **Henriikka Tavin** henkilöhaastattelu. Palkittu kirjailija kertoo haastattelussa omasta lapsettomuuskokemuksestaan. Haastattelun jälkeen voit tutustua Tavin runokokoelman Remu (Teos, 2023) arvioon.

Tyks Fertilitiitti- ja Spermalaboratorion IVF-biologi **Harri Mankonen** on yksi alansa pioneereja. Hän jakaa työhönsä liittyviä ajatuksia sivujen 26–27 henkilöhaastattelussa. Jutussa Mankonen kertoo millaisia muutoksia laboratoriotyössä on hänen työuransa aikana tapahtunut.

Loppuvuonna 2023 Simpukan hallitus ja toimisto saivat uuden puheenjohtajan, kun **Salli Moilanen** valittiin tehtävään. Hallituksen jäsenten ja puheenjohtajan esittelyt löytyvät lehden sivuilta 12–15. Loppuvuonna juhlittiin myös, kun **Silja Vepsänrepo** nimitettiin Simpukan vuoden vapaaehtoiseksi. Silja kertoo sivun 21 haastattelussa monipuolisesta historiastaan Simpukan vapaaehtoisena. Onnea Silja, vielä kerran!

Toivon sinulle antoisia lukuhetkiä ja valoisa kevätpäiviä!

Emma Huttunen
järjestötyöntekijä



Nähty, kuultu ja hyväksytty omana itsenä

Minulla on ilo aloittaa Simpukka-lehden vuosi kirjoittamalla ensimmäistä palstaani uutena puheenjohtajana. Toivon, että vuosi 2024 tulee sisältämään monia kohtauksia kanssanne.

Osallistuin taannoin tilaisuuteen, jossa organisaatiopsykologi **Pekka Tölli** puhui arvostuksen merkityksestä ihmisen minuudelle. Tämä herätti minut pohtimaan miltä Suomi näyttää vuonna 2024 tahattomasti lapsettoman näkökulmasta ja olemmeko arvostettuja yhteiskunnan silmissä.

Heti vuoden alkuun saimme upeita uutisia Kela-korvauksen palauttamisesta yksityisen lapsettomuushoitoihin vuonna 2025. Tämä on yksi askel kohti tasa-arvoisempaa ja yhdenvertaisempaa lapsiperheellistymisen mahdollisuutta. Simpukan vuoden 2024 toimintasuunnitelman teemana on avata lapsettomuuden kokemusta kokijansa elinkaaren aikana ja erityisesti yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Me Simpukassa teemme päivittäin töitä sen eteen, että jokainen tahatonta lapsettomuutta kokeva kokisi itsensä arvokkaaksi.

Jokainen meistä haluaa tulla nähdyksi, kuulluksi ja hyväksytyksi omana arvokkaana itsenämmä. Jotta voimme tulla nähdyksi, pitää olla joku, joka näkee meidät. Arvostus syntyy aina ihmisten välillä, ei ihmisen sisällä. Aidolla arvokkaalla kohtaamisella on iso vaikutus siihen, kuinka koemme elämämme haastavimmatkin tilanteet.

Tahatonta lapsettomuutta kokeva voi tuntea itsensä ulkopuoliseksi jopa omien ystäviensä, sukulaistensa tai työyhteisönsä seurassa. Kun olemme seurassa, jossa koemme tulevamme aidosti kohdatuksi itsenämmä turvallisessa ja arvostavassa ympäristössä, sillä on tutkitusti monia positiivisia vaikutuksia meidän fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiimme. Me simpukkalaiset näemme, kuulemme ja ymmärrämme.

Simpukassa on tarjolla erilaisia mahdollisuuksia vertaistuellisille kohtaamisille. Vertaistuellilla voimme auttaa itseämme ja samalla muita. Suosittelen lämpimästi kaikkia hakeutumaan omaan elämäntilanteeseen sopivaan vertaistoimintaan mukaan - me tarvitsemme toisiamme.

Kohtaamisiin,
Simpukan puheenjohtaja
Salli Moilanen



KUVA: IIDA SALENIUS

KERRO MEILLE ELÄMÄSI TÄRKEISTÄ ELÄIMISTÄ!

Asuuko kanssasi kissa, koira tai kani? Ilahduttaako arkeasi gerbiili, akvaariokalat tai joku eläin? Harrastatko ratsastusta tai asutko maatilalla eläinten keskellä? Onko ystävälläsi tai muulla läheiselläsi eläin, jonka seurassa viihdyt? Teetkö työtä tai vapaaehtoistyötä eläinten parissa?

Monen tahattomasti lapsettoman arkea ihastuttavat eläimet. Eläin on lähellä ja jakaa arjen ilot, surut ja pettymykset.

Kerro meille omana rakkaasta karvaisesta perheenjäsenestäsi! Kerro eläimesi nimi ja rotu sekä kerro sen tavoista, yhdessä viettämästänne ajasta tai siitä, miten se ilahduttaa, lohduttaa ja kannustaa sinua arjessasi. Voit myös kertoa jo muistoihin siirtyneistä rakkaista.

Tarinoita ja kuvia julkaistaan Simpukka-lehdessä 2/2024 sekä mahdollisesti myös Simpukan verkkosivuilla ja Instagramissa. Lehti ilmestyy kesäkuussa.

Lähetä lyhyt tarina ja kuva eläimestäsi tällä lomakkeella:

<https://q.surveypal.com/Elamani-elaimet>

Lomakkeelle mahtuu maksimissaan 300 merkkiä pitkä tarina. Voit valita halutessasi julkaisuun nimimerkin oman nimesi sijaan. Lomake on avoinna 21.4.2024 asti.





Tarinoita lapsettomuudesta 2024: AIHEENA YHTEISKUNTA

Simpukka kerää vuonna 2024 yhteiskuntaan liittyviä kirjoituksia tahattomasta lapsettomuudesta. Tule mukaan tuomaan esille tahattomaan lapsettomuuteen liittyviä kehityskohtia.

KOONNUT HANNA PARVIAINEN KUVA ADOBE STOCK

Miten yhteiskunnan tulisi tukea syntyvyyttä? Miten keskenmenoja tulisi hoitaa? Miten terveydenhuollossa on kohdattu tahattomasti lapseton?

Mitä päättäjiä ja ammattilaisten tulisi ymmärtää tahattomasta lapsettomuudesta ja miten heidän tulisi toimia tahattomasti lapsettomien hyvinvoinnin eteen? Miten yhteiskunnan tulisi ottaa huomioon lopullisesti lapseton ja lapsenlapseton?

Miten tahaton lapsettomuus on vaikuttanut työelämässä? Oletko saanut joustoja lapsettomuushoitajien takia? Oletko kohdannut lapsettomuuden vuoksi syrjintää loma- tai työvuorosunnittelussa?

Miten lapsettomuus näkyy ikääntyvien palveluissa ja hoivassa?

Millaisia hyviä kohtaamisia sinulla on ollut? Millaista palvelua olet saanut?

KIRJOITA YHTEISKUNTAAN LIITTYVÄ KIRJOITUS

Simpukan vuoden 2024 teemana on Tahattomasti lapsettomana Suomessa. Simpukka kerää ja jakaa koko vuoden ajan tahatonta lapsettomuutta kohdanneiden kirjoituksia, jotka liittyvät yhteiskuntaan. Voit kirjoittaa omista kokemuksistasi, mielipiteistäsi tai kannanottojasi.

Julkaisemme tekstejä Simpukan Tarinoita lapsettomuudesta -blogissa, Simpukka-lehdessä ja Simpukan ja Helminauhan somekanavilla. Tekstit kustannustoimitetaan tarvittaessa. Julkaisemme uusia tekstejä vähintään kerran kuukaudessa. Keräämme tarinoita 8.12.2024 asti.

Lisätietoja Simpukan viestinnän asiantuntijalta hanna.parviainen@simpukka.info.

Lomake löytyy osoitteesta https://q.surveypal.com/Tarinoita-lapsettomuudesta_2024



Kirjoituksesi voi liittyä esimerkiksi näihin yhteiskunnallisiin teemoihin:

- päätöksenteko
- työelämä
- terveydenhuolto
- keskenmeno ja sen hoito
- lapsettomuushoidot
- ikääntyvien palvelut ja hoiva





120 KOSKETTAVAA TARINAA

Keräsimme vuonna 2023 Tarinoita lapsettomuudesta -kampanjassa huikeat 121 tarinaa! Tarinat kertovat koskettavalla tavalla tahattoman lapsettomuuden kivusta, epäreiluudesta ja surusta. Kiitos, että kirjoitit! Tarinat löytyvät Simpukan verkkosivuilla olevasta Tarinoita lapsettomuudesta -blogista.

TAHATON LAPSETTOMUUS MUNASARJOJEN ENNENAIKAISEN TOIMINNAN HIIPUMISEN MYÖTÄ

Yritimme mieheni kanssa lasta melkein vuoden. Mitään ei tapahtunut, minulla ei tullut edes kuukautisia e-pillereiden lopettamisen myötä. Hakeuduimme lääkäriin, jonne pääsimme vasta muutaman kuukauden odottelun jälkeen koska "olimmehan nuoria ja terveitä".

Kun pääsimme lääkäriin, tutkimusten myötä minulta löydettiin ennenaikainen menopaussi. "Eihän kenelläkään 26-vuotiaalla pitäisi kuukautiset loppua." Näin sanoi lääkäriini, ja muistan sen hetken aina.

Diagnoosi tuli - munasarjojen toiminnan ennenaikainen hiipuminen ja samalla tieto siitä, että omilla soluilla ei lapsia voi saada. Meille tarjottiin heti lahjasukusoluhoidoja sekä tietoa adoptiosta. Molemmat tuntuivat todella vierailta, ja vaikka kävimme lahja-

sukusoluhoidojen ensimmäisillä käynneillä, ei me koskaan hoitoihin lähdetty. Se tuntui niin vieraalta, ja sama tunne hoidoista on kulkenut mukanaamme jo vuosia.

Olemme päätyneet elämään kaksin, ja vaikka välillä tuntuu, että sydän repeytyy rinnasta ulos surun takia, ollaan osattu ammentaa lapsettomuudesta voimaa. Ollaan rakennettu meidän oman näköinen elämä ja keskitytty asioihin, jotka ovat meille tärkeitä. Tuntuu siltä, että meitä, jotka eivät ole edes lähteneet hoitoihin, vaan ovat alku-metreillä todenneet tilanteen olevan näin ja hyväksyneet asian, ei ole montaa. Vertaistukea olen kaivannut monesti.

Nimimerkki Salla

LAPSETTOMUUSHOITOJA JA KESKENMENOJA

Vuonna 2009 syntyivät kaksospojat raskausviikolla 21+4. Olin valittu selkäkkipuja, joita kukaan ei ottanut vakavasti, ei edes rakenneultrassa, kun en saanut maattua selälläni. Seuraavana päivänä meni lapsivesi ja synnytys alkoi.

Olin 23-vuotias ja synnyttämässä yllättäen ja yksin. Kätilö kysyi kerran, haluanko nähdä sikiöt. Shokissa en osannut vastata ja näin hän vei pojat pois. Ei annettu kriisi-apua eikä selitetty mahdollisuutta haudata heitä. Minut vietiin osastolle ja aamulla kotiin.

Jäin ilman tukea. Lähipiiri toki tuki mutta kukaan ei tajunnut eikä tajua, että minä menetin lapset.

"EI MEISTÄ TULE VANHEMPIA"

Meni vuosia ja tuli uusi parisuhde. Lapsen yritys päättyi yksityiselle hedelmöityshoitoihin. Hormoneja ja useita hoitoja, joista yksi plussa ja sekin oli tuulimuna. Taas vedettiin matto jalkojen alta.

Yksi hoitovirhe ja sepsis, jolloin siskoni ilmoitti iltatähdestä. Olin onnellinen toki tulevasta vauvasta ja samalla vihainen siitä, miksen minä saa.

Toista vuotta hoitoja ja toteamme: ei meistä tule vanhempia. Hoidot olivat henkisesti raskaita ja päädyimme myös eroon. Vuosien myötä on totuttu ajatuksen, etten saa lasta mutta asian hyväksyminen ei vieläkään ole selvää.

Vaikeinta on se, että itse koen, että kaksoset ovat minun kuolleet lapset. Kukaan muu ei tätä tajua, vaan lähipiirikin on unohtanut asian vaikka minä lasken vuosia syntymäpäivinä. Nykyinen puolisoni on mahdettava tuki ja tunnen, että elämä on kuitenkin onnellista ilman ihmislasta.

Nimimerkki Anonyymi

MIEHEN TARINA: ELÄMÄN KÄÄNNEKOHTA

Ennen projektin aloittamista, eli reilusti yli kaksi vuotta sitten, en vielä kiinnittänyt huomiota työkavereiden vanhempainvapaailmoituksiin. Silloin ajattelin vielä toiveikkaasti, että "kohta minäkin". Eihän sitä koskaan ole vielä tullut. Hoitojen alussakaan ei vielä nämä ilmoitukset juuri häirinneet, mutta nykyään en jaksa näitä asioita yhtään.

Käännekohta tälle omalle asenteelle tapahtui vuonna 2022, kun päästiin lopulta kaikkien tutkimusten jälkeen (jossa kaikki näytti olevan "ihan OK", vaikka siittiöitä olikin vähän) vaimolle tehtävään punktiioon. Siitähän se ilo sitten lähti, kun todet-

tiinkin ettei ole yhtään siittiöitä. Uutisen tullessa en reagoinut vielä mitenkään, mutta seuraava päivä oli todella raskas.

Nyt yli vuoden - ja yhden mikrotese-opeeraation, kahden hoitokierron sekä ehkä 10 alkionsiirron jälkeen - olen alkanut ajattelemaan, että tämä kaikki alkaa vaikuttaa vahvasti työkykyyni tai -motivaatioon ainakin, vaikkein sitä varsinaisesti tiedosta tai itselleni myönnä. Näin ollen, tässä on ainakin yksi syy miksi tällä hetkellä olen myös tekemässä maisemanvaihdoemppua, kun olen ollut samassa talossa jo yli 16 vuoden ajan.

Nimimerkki V.M.P.



Kirsi Huhtanen

Kirjoittaja on Simpukan vapaaehtoinen, joka käsittelee teksteissään lapsettomuutta usein yhteiskunnallisesta näkökulmasta.



Kuka kelpaa vanhemmaksi?

En ole työelämässä tällä hetkellä ja käyn usein lähikahvilassa. Siellä käy myös nuori äiti pienen lapsensa kanssa. Pie-nestä on tullut kahvilamme yhteisölapsi, ja se on minusta aivan ihanaa.

Eräänä aamuna yhteisölapsemme ei ollut paikalla, joten istuin mummoporukan pöytään. Pöydän puheenaiheena oli lapsen osatyökykyisen äidin edellytykset hoitaa lastaan asianmukaisesti.

Kuuntelin keskustelua hämmentyneenä.

Yksi mummoista totesi, että hän tekee lastensuojeluilmoituksen, jos lapsen hoitaminen ei alkaisi sujua. Toinen taas julisti, että nainen ei ollut lainkaan sopiva äidiksi.

Tiedän kokemuksesta kuinka haastavaa on yhdistää osatyökyky ja lapsitoive. En voikaan olla ihmettelemättä, miten yhteisöön iloa tuovan lapsen vanhemmasta tuli yhtäkkiä yleisen arvostelun kohde?

Mummo on tuskin tehnyt lastensuojeluilmoitusta, mutta keskustelu piirtää pohtimisen arvoista kuvaa siitä, miksi syntyvyys laskee Suomessa. Meillä näyttäisi olevan yleinen ja yhtäläinen oi-

keus kyseenalaistaa vanhempien kyvyt pitää huolta jälkikasvustaan, mutta ei velvollisuutta auttaa siinä.

Ennen sanottiin, että tarvitaan kylä kasvattamaan lapsi. Tarvitaanko kylä nykyään uhkailemaan lastensuojeluilmoituksilla?

Kukaan meistä ei ole aina täysin työkykyinen, ja vielä vähemmän täydellinen vanhempi. Minusta vanhemmuuteen pitäisikin suhtautua kuin työkykyyn. Kun työn vaatimukset ovat mitoitettu oikein ja tukea saa tarvittaessa, henkilö on täysin työkykyinen kyseiseen tehtävään – tai vanhemmuuteen.

Poliitikkojen puheissa vilahtelee osatyökykyisten työllistäminen. Se on yksi keinoista, joilla he aikovat pelastaa meidät työvoimapulalta ja huoltosuhteen rappiolta, koska syntyvyys jatkaa laskuaan.

Palkkatyö ei kuitenkaan ratkaise kaikkia elämän haasteita.

Päätäjien kannattaisikin varmistaa, että myös osatyökykyisillä on yhdenvertaiset mahdollisuudet lapsiperheellistyä ja elää mielekästä perhe-elämää, niin halutessaan. Sairaudesta, viasta tai vammasta riippumatta.



Joskus odottavan aika on liian pitkä

Varaa aika Dextra Lapsettomuuslinikalle, et tarvitse lähetettä.



"Elämässä kukaan ei saa kokea kaikkea"

Runoilija Henriikka Taville ajatus omasta lapsesta tuli ajankohtaiseksi, kun hän koki saavuttaneensa ammatillisesti riittävästi. Useita runoteoksia julkaisemaan hän ajatteli, että olisi aika perustaa perhe. Elämäntilanne ja ihmissuhteet eivät kuitenkaan tukeneet lapsitoiveen toteutumista. Henriikka löysi lopulta kumppanin, jonka kanssa toive omasta lapsesta olisi voinut toteutua, mutta aika loppui kesken.

TEKSTI KIRSI HUHTANEN KUVAT JUHO SALLINEN

Runoilija **Henriikka Tavin** lapsitoive heräsi 35-vuotiaana. Runouskustantamo Osuuskunta Poesian perustajajäsen oli saanut juuri päätökseen ihmiskoeprojektinsa: Henriikka julkaisi kaksitoista runoteosta vuoden aikana.

– Halu saada omia lapsia muuttui pakottavammaksi, kun koin saavuttaneeni riittävästi ammatillisesti. Tuli ajatus, että nyt olisi viimeistään aika perustaa perhe. Silloinen ihmissuhde ei kuitenkaan kestänyt ja erottiin. Sen jälkeen seurasi viiden vuoden epämääräinen elämänvaihe. Turvalliset rakenteet perheen perustamiselle puuttuivat, Henriikka kertoo.

Tänä päivänä 46-vuotias Henriikka asuu Turussa puolisonsa kanssa. Heillä on yhteinen lapsitoive, mutta epävarmuus tulevaisuudesta on lykännyt toiveen toteutumista.

– Muutin puolisoni perässä Turkuun juuri ennen koronapandemiaa. Epäonnistunut talokauppa vei mahdollisuuksia suunnitelluilta hedelmöityshoidoilta. Kaupan selvittelyt veivät aikaa ja jaksamista. Koko tulevaisuus näytti epävarmalta.

Henriikan nykyinen kumppani on hänelle ensimmäinen, joka on kokenut olevansa valmis perustamaan perheen.

– Pitkään yhdessä olleiden pariskuntien lapsettomuustarinat päättyvät usein lopulta hyvin, vaikka se olisikin epätodennäköistä. Heillä on yksinkertaisesti enemmän mahdollisuuksia yrittää. Minun ja puolisoni kokemukset lapsettomuudesta ovat myös erilaisia. Puolisolleni oma lapsi ei ole yhtä suljettu mahdollisuus kuin minulle.

Henriikka kokee, että hänen lapsettomuustarinansa eroaa mediassa usein esiintyvistä tarinoista.

– Media haluaa tarjota voimaantumista ja hyvän mielen tarinoita. Tämä liittyy myös tarinan muotoon, pitää saada lopputulos. Tilanne on epämääräisempi, jos lasta ei koskaan tule. Silloin lopullisuuden kohta ei ole selkeä ja tarina on vaikeampi kertoa, Henriikka pohtii.

– Uskon, että todellisuudessa on enemmän sellaisia lapsettomuustarinoita, joissa parisuhteet eivät ole kovin vakiintuneita, ja aika vain kuluu.



NÄKYMÄTÖN LAPSETTOMUUDEN KOKEMUS

Alle 30-vuotiaana Henriikka ei osannut ajatella omaa lapsitoivetta kovin tarkasti. Hän halusi kirjoittaa ja saada teoksensa julkaistua.

– Kirjallisuus sivuutti osittain perheen perustamisen silloin, kun sen aika ehkä olisi ollut biologian kannalta. Elin nuorempana kirjallisuus- ja runopiireissä. Yhteisö oli tärkeä vielä yli kolmekymmentävuotiaana. Poesiaa oli perustamassa intensiivinen porukka, ja sosiaalinen puoli kirjallisuudessa vei paljon aikaa.

Henriikka kertoo olleensa lapsettomuuden kokemuksensa kanssa hieman piilossa ja puhuu kaksinkertaisesta ulkopuolisuuden kokemuksesta.

– Ensin olin ainoa, jolla oli mitä-sattuu-ihmissuhteita, ja sitten muilla alkoi jo olla lapsia. Koin yleistä yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta. Koin kutsumusta kirjoittamiseen, mutta halusin myös lapsia.

– Omasta lapsettomuuden kokemuksesta puhuminen on monen lukon takana, kun haluaisi elää kumppanin kanssa, mutta sitä ei löydy. Samaan aikaan on ulkopuolinen lapsettomuuden vuoksi, joka johtuu kumppanin puuttumisesta.

Henriikka kokee, että ei ole ollut riittävän ajoissa valmis lapsen saamiseen, mistä saattaa joskus kummata syyllisyyden ja häpeän kokemuksia.

– Se on epäonnistumisen häpeä, vaikka lapsen saamista ei pitäisi mitata onnistumisen ja epäonnistumisen mittarilla. Lapsettomuuteen ei pitäisi liittyä häpeää, hän sanoo.

Vaikka moniin kokemuksiin pääsee kiinni vasta, kun on omia lapsia, se ei Henriikan mielestä estä kasvamista ihmisenä.

– Eräs tuttuni sanoi, että nainen kasvaa ihmisenä ja kerää elämäntähtäystä riippumatta siitä tuleeko hän äidiksi vai ei. Me kasvamme sellaistenkin asioiden kautta, jotka eivät tapahdu.

"OLEN TULLUT ULOS MAAILMALLE"

Henriikka on yrittänyt kirjoittaa lapsettomuudesta ennenkin, mutta vasta uusimman runoteoksensa Remu (2023) kautta hän pääsi aiheeseen kiinni. Henriikan mukaan Remua on luettu paljon siten, että koira olisi kuin lapsi.

– Tavoitteenani oli käsitellä kulttuurista käsitystä koirasta lapsena. En ajattele, että koira olisi kuin korvike lapselle. Mielestäni

"LAPSEN SAAMISTA EI PITÄISI MITATA ONNISTUMISEN JA EPÄONNISTUMISEN MITTARILLA. LAPSETTOMUUTEEN EI PITÄISI LIITTYÄ HÄPEÄÄ."

Tahattoman lapsettomuuden kokemus oli kirjailija ja runoilija Henriikka Taville kaksinkertainen ulkopuolisuuden kokemus. Toteutumattoman lapsitoiveen lisäksi surua toi yksinäisyys puolison puuttuessa elämästä. Myöhemmin yhteinen lapsitoive puolison kanssa yhdisti ja lähensi paria.

HENRIKKA TAVI

Filosofian maisteri, pääaine teoreettinen filosofia.

Palkittu runoilija, Osuuskunta Poesian perustajajäsen, suomentaja ja kirjoittamisen opettaja.

Julkaissut useita runokokoelmia ja romaanin. Asuu Turussa puolison ja Remu-koiran kanssa.

Harrastaa laulamista, kotijumppaa, poliisisarjoja, elämän ja kodin järjestämisen kehitysprojekteja sekä toimii Osuuskunta Poesiassa myös vapaaehtoisena.



"NAINEN KASVAA IHMISENÄ
JA KERÄÄ ELÄMÄNVIISAUTTA
RIIPPUMATTA SIITÄ TULEEKO
HÄN ÄIDIKSI VAI EI."

ihminen kykenee kuitenkin hoivaamaan muita lajeja. Koira, samoin kuin ihminen, pysyy tavallaan ikuisesti pentuna. Koira ei ole lohtu lapsettomuuden tilanteeseen tai sitä korjaava asia, hän sanoo.

Henriikan perheeseen kuuluu 13-vuotias sekarotuinen koira Remu. Remu osaa olla myös vaativa perheenjäsen ja vaatia huomion itselleen. Remu haluaa osallistua ihmisten keskusteluihin – ja osallistui tähänkin haastatteluun.

– Koirat ovat hyväksi kaikille. On hyvä elää muidenkin kuin ihmisten kanssa. Koiran ja ihmisen kumppanuus on muovannut vahvasti molempia lajeja. Luonnon lähellä oleminen tai siellä eläminen on hyväksi aivan kaikille.

Vaikka Henriikka ei käytä kirjoittamista varsinaisesti oman elämänsä jäsentämiseen, hän kokee Remu-kirjan kirjoittamisen vieneen pois painon tunnetta.

– Nyt kaikki tietävät, miten elän ja missä mennään. Olen tullut ulos maailmalle.

"TOIVO ON PERUSTILA IHMISESSÄ"

Työn alla oleva toinen romaani, Osuuskunta Poesia ja kirjoittamisen opetustyöt pitävät Henriikan kiireisenä.

– Liikun myös melko paljon sekä laulan Kamarikuoro Väri­nässä ja käyn laulutunneilla. Onneksi juuri nyt ei tarvitse harrastaa remontoimista, hän toteaa.

Adoption mahdollisuutta Henriikka ei puolisonsa kanssa lähentynyt selvittämään.

– Elämässä kukaan ei saa kokea kaikkea. Ihmislapsia on maailmassa kuitenkin paljon. Pohdintaa on nyt enemmän siitä, miten voisimme olla mukana heidän elämässään.

Henriikka on vakuuttunut, että lapsettomuuden ja siihen liittyvien tunteiden hyväksyminen tuo toivoa.

– Toivo on perustila ihmisessä. Surun pitää vain antaa olla ja tulla. Tunteet eivät pysy samanlaisina. Kun pääsee ulos suorittamisen ja ajatusten toisteisista kehistä, jostain tulee väkisinkin toivoa, hän sanoo.

Tahattomasti lapsettomia Henriikka haluaisi rohkaista olemaan avoimia ja pyrkiä purkamaan ihmisten välisiä raja-aitoja. Samaa hän toivoo painokkaasti myös heiltä, joilla on lapsia.

– Kuplien purkamista tarvitaan molemminpuolisesti. Kaapista ulos tuleminen auttaa. Se lähentää ihmisiä riippumatta siitä, mikä heidän elämäntilanteensa on. Toivoisin, että ei olisi niin suuria rajoja sille minkälaiset ja minkä ikäiset ihmiset ovat tekemisissä keskenään.

– Muutetaan suomalaista yhteiskulttuuria ja puretaan raja-aitoja, Henriikka toivoo ja Remu säestää haukkumalla taustalla.

Henriikka Tavi Remu

Teos 2023, 117 s.

"SELLAINEN
SINÄ OLET,
OLISIT,
OLISIT OLLUT"



TEKSTI KIRSI HUHTANEN KUVITUSKUVA ADOBE STOCK

Henriikka Tavin runokokoelma Remu yhdistelee kokeellista typografiaa ja sanarunoutta kiinnostavalla tavalla. Teoksen ytimessä on ihmisen ja koiran suhde, mutta se kuvaa ihmisen sisimmästä kumpuavaa lapsen kaipuuta.

Tavi on julkaissut useita runoteoksia ja romaanin. Hänen esikoisteoksensa Esim. Esa (2007) palkittiin Helsingin Sanomien kirjallisuuspalkinnolla. Runokokoelma Toivo (2011) on palkittu Tanssiva karhu -palkinnolla ja Kalevi Jäntin palkinnolla. Tavi on Osuuskunta Poesian perustajajäsen, suomentaja ja kirjoittamisen opettaja.

Tunnelmaltaan vaihtelevista osioista koostuva Remu leikittelee typografialla, ihmisen ja koiran vuoropuhelulla sekä maalailee kirjallisia tunnemaisemia. Tavi on luonut teoksen fontin, joka haastaa lukijaa pohtimaan merkeillä viestimisen merkityksiä.

Remu on ihmisen ja koiran suhteen tutkielma, joka pyrkii ”puhumaan koiraa”. Teos yrittää asettua koiran asemaan ja mieleen, mutta palaa aina uudelleen raastavaan lapsitoiveeseen.

On muistutettava itseään, / että sinä olet koira.

Teos yrittää ymmärtää luontokappaleiden ominaisinta ydintä. Se kuvaa ihmisen lapsen kaipuuta, joka kumpuaa jostakin oleellisesta ja raa’asta luonnosta. Luonnosta, josta olemme omanlaisiamme osia sekä kaikin ja jollain tavoin aina osallisia.

Teoksen läpi kaikuu kuitenkin unelma lapsesta, jota ei koskaan tullut.

Emme me sinulta puutu / sinä puutut meiltä / isovanhemmiltasi sinä puutut / ja serkuiltasi, tädiltäsi, sedältäsi / isälläsi ei ole lasta / äidilläsi ei ole lasta.

Sellainen sinä olet, olisit, olisit ollut / nyt lopullinen säälimätön seinä paiskataan kiinni.

Kokoelman päättää osio, jossa on vain yksi runo – toive toisenlaisesta maailmasta.

Haluan sellaisen maailman, jossa / koirat saavat kulkea vapaina. / Hiekkateisemmän, ketoisemman, / eläinviisaamman, polkuisemman, / jossa he saavat kulkea edellämme / ja perässä, omilla kiemuraisilla asioillaan / niin kuin silloin / kun maa oli kaikille sopivampi.

Suosittelen teosta kaikille, jotka kaipaavat ymmärrystä itsestään osana luonnon kiertokulkua tai etsivät paikkaansa rakentelemassamme yhteiskunnassa.



INNOSTUSTA, ASIANTUNTIJUUJTA

Tutustu Simpukan hallitukseen!

KOONNUT HANNA PARVIAINEN
KUVAT HALLITUKSEN JÄSENTEN KOTIALBUMIT, JOS EI MUUTA MAINITTU

Simpukka ry:n syyskokouksessa 2.12.2023 valittiin Simpukalle uusi hallitus kaudelle 2024–2025. Kokouksessa äänestettiin ehdokkaiden joukosta uudet jäsenet erovuoroisten tilalle.

Hallituksen jäseniksi valittiin **Reeta Ahola, Elina Karppinen, Aura Kostiainen, Hanne Mustiala, Jussi Salminen, Eero Varila, Riikka Viitala ja Pyry Young**. Simpukan puheenjohtajaksi valittiin **Salli Moilanen**.

Hallituksen jäsenten omakohtainen kokemus, laaja tahattoman lapsettomuuden tuntemus ja moniammatillinen osaaminen ovat vahva pohja hallitustyölle. Simpukka kiittää väistyneitä jäseniä ja onnittelee uusia.

Hallituksen työskentely on lähtenyt hienosti käyntiin.

SALLI MOILANEN

PUHEENJOHTAJA

Olen koulutukseltani kättilö, mutta työskentelen HR-asiiantuntijana. Lapsettomuuskokemukseni myötä löysin Simpukan vertaistuen piiriin ja sitä kautta vapaaehtoiseksi.

Olen ollut Simpukan hallituksen jäsenenä vuodesta 2020 asti ja hallituksen varapuheenjohtajana viimeiset kaksi vuotta.

Ohjaan Simpukan vapaaehtoisena odottajien ja pienten lasten vanhempien vertaisryhmiä, vedän syntysvalmennuksia lapsettomuutta kokeneille pariskunnille ja itsellisille odottajille sekä pidän vertaisohjaajaparini kanssa Helminauha-hankkeen perhevalmennuksia sateenkaariperheille. Käyn säännöllisesti puhumassa kättilö- ja terveydenhoitajaopiskelijoille tahatonta lapsettomuutta ja keskenmenoja kokeneiden kohtaamisesta hoitotyössä.

Tunnen Simpukan vapaaehtoistyön, vaikuttamistyön ja toimiston työntekijät erinomaisesti ja koenkin näistä olevan paljon hyötyä puheenjohtajan roolissa. Nöyränä ja kiitollisena aloitin hallituskauden yhdessä moniosaavan hallituksen kanssa.

KOKEMUSTA KUNNIOITTAVASTI JA YMMÄRRYKSELLÄ

On paljon tekemistä, että yhteiskunnassa osattaisiin huomioida tahattomasti lapsettomat yksilöllisesti erilaisissa elämäntilanteissaan kokemusta kunnioittavasti ja ymmärryksellä. Sen eteen me tulemme tekemään työtä hallituksen ja toimiston väen kanssa. Haluan tehdä Simpukan hallituksen työskentelyä näkyvämmäksi ja tuoda jokaisen hallituslaisen osaamista ja potentiaalia esille.

Olen kokenut tahattomassa lapsettomuudessa tärkeimmäksi voimavaraksi vertaistuen. Sen lohtua tuomaa vaikutusta ei korvaa mikään. Soisin jokaiselle tahatonta lapsettomuutta kokevalle sen tunteen, kun joku ymmärtää ilman, että sanoo yhtään mitään. Lämmöllä suosittelen löytämään vertaisia Simpukan vertaistuen kanavista. Parhaimmassa tapauksessa voi saada uusia tärkeitä ystäviä.



Kuva: Jida Salenius

KYSYMYKSET:

1. Miten päädyit Simpukan vapaaehtoiseksi?
2. Miten yhteiskunnan tulisi huomioida tahattomasti lapsettomat?
3. Miten tahattoman lapsettomuuden kokemuksesta voi selvitä?

PYRY YOUNG

1. Sain muutama vuosi sitten tietää, että kroppani ei tuota siittiöitä. Ongelmaa on taklailtu siitä asti, ja onneksi onnellisella lopputuloksella. Päädyin mukaan Simpukan toimintaan etsiessäni aiheesta tietoa sekä vertaistukea netistä.

2. Riittävät resurssit julkisen puolen hoitotahoille on tärkein yksittäinen asia, joka tulee laittaa kuntoon. Työelämässä on monia asioita, kuten poissaolot hoitojen vuoksi, jotka aiheuttavat kitkaa valitettavan monissa työpaikoissa. Tähän on onneksi tullut paljon parannusta, johtuen ehkä asian valitettavan yleistymisen vuoksi.

3. Vertaistuki toimii erittäin hyvin, kun tapaa muita ja tajuaa, että muutkin käyvät läpi samoja asioita. Myös ammattilaisen kanssa asian käsittely voi olla loistava ratkaisu. Itselle ollut tärkeää, kipuilusta huolimatta, pitää kiinni asioista, jotka ovat tärkeitä ja tuovat hyvää oloa, kuten harrastukset.

Pyry Young valittiin Kansalaisareena ry:n Vuoden vapaaehtoiseksi joulukuussa. Young jakoi tunnustuspalkinnon Maribel Paeveren kanssa. Yleisöäänestyksessä palkinnon saajaksi ehdotettiin 63 vapaaehtoista.



Kuva: Viivi Selin



JA YMMÄRRYSTÄ

Simpukan hallitus

- Kokoontuu vuoden aikana kuusi kertaa.
- Tehtäviin kuuluvat muun muassa strategisten tavoitteiden linjaaminen, jäsenyyttä koskevat asiat sekä varojen ja omaisuuden hoito.
- Esittää vuosikokoukselle kalenterivuositain vuosikertomuksen, tilinpäätöksen, toimintasuunnitelman ja tulo- ja menoarvion.
- Järjestää kevät- ja syyskokouksen, johon ovat kaikki jäsenet tervetulleita. Kevätkokous järjestetään 22.4. Simpukan toimistolla Tampereella.

REETA AHOLA

1. Olen halunnut lapsia teini-ikäisestä saakka. 13 vuoden yrittämisen jälkeen, 41-vuotiaana, lapsettomuus jäi lopulliseksi. Kokemus on jättänyt pohjattoman surun, joka ei koskaan lähde pois. Suru ei hallitse enää arkista elämää. Haluan tarjota apuani samassa tilanteissa elävien tunneilmastoon, arkeen ja kokemusten käsittelyyn.



Kuva: Iiris Sjöblad

2. Tietoisuutta lapsettomuudesta tulee kasvattaa, jotta ymmärrys ja suhtautuminen avartuvat. Unel-

mani olisi, että lapsettomuushoidot näkyisivät työaikalaissa poissaolomahdollisuutena samoin kuin on esimerkiksi häät ja pyöreät syntymäpäiväjuhlat. Lapsettomuushoitoihin pitäisi saada taloudellista tukea. Julkinen terveydenhoito ei pysty vastaamaan tarpeeseen, jolloin yksityiset kuormittavat hoitoihin osallistuvan kukkaroa roimasti. Lapsettomuus ei saa olla yksin kohtajansa vastuulla.

3. Vertaistuki on yksi parhaista keinoista lievittää kipua: tunne siitä, ettei ole yksin asian kanssa. Kun tietoisuus aiheesta lisääntyy, ei joudu kohtaamaan niin usein epämiellyttäviä kommentteja ja suhtautumista. Terapiapalveluissa voi puolueettomasti ja kaunistelematta käsitellä suruaan. Kipu on lievittynyt itselläni vertaistuen ja terapian avulla niin, että olen oppinut hyväksymään kipua, olemaan sille läsnä. En yritä ratkaista sitä pois.

2. Kaipaan terveydenhuoltoon tietämystä ja ymmärrystä tahattoman lapsettomuuden eri ilmenemistavoista sekä vaikutuksista yksilöön ja perheisiin. Sosiaalipalveluissa kaivataan ymmärrystä siihen, mitä vanhemmuus voi olla tahattoman lapsettomuuden jälkeen. Työelämässä on otettava huomioon lapsettomuushoitajien aiheuttama paine, tunnekuorma ja fyysiset oireet.

3. Vertaiset, kokemusten jakaminen ja tuen saaminen siinä, että en ole ainoa, jolle tapahtuu näin. Psykososiaalinen tuki tai terapia auttaa kriisissä. Jos kipu pitkittyy, on siihen saatava apua.

"TOIVON, ETTÄ HEDELMÄLLISYYTEEN LIITTYVIIN TERVEYSPALVELUIHIN SATSATAISIIN ENEMMÄN, JOTTA MAHDOLLISET HEDELMÄLLISYYTEENLIITTYVÄT HAASTEET VOITAISIN HUOMATA AJOISSA."

AURA KOSTIAINEN

1. Minun ja mieheni lapsettomuus- taival alkoi vuonna 2017. Hoitoja käytiin julkisella ja yksityisellä. Useamman IVF:n ja alkionsiirron jälkeen saimme lapsen 2023. Päädyin Simpukkaan vuonna 2019 hakemaan



vertaistukea ja aloin vetää muutaman muun vapaaehtoisen kanssa Helsingin lapsitoive-ryhmää. Olen mukana vaikuttajatiimissä.

2. Yhteiskunnan tulisi lisätä resursseja lapsettomuushoitoihin, jotta myös julkisella saisi yksilöidympää hoitoa ja tarvittavia lisäkeinoja hoitoihin. Toivon, että hedelmällisyyteen liittyviin terveyspalveluihin satsattaisiin enemmän, jotta mahdolliset hedelmällisyyteen liittyvät haasteet voitaisiin huomata ajoissa. Pidän tärkeänä, että psykososiaalista tukea olisi saatavilla kaikille tahatonta lapsettomuutta kokeville.

3. Vertaistuki on mahdollistanut sen, että omista tunteista ja ajatuksista on tullut hyväksyttävää. Ymmärrys siitä, ettei ole yksin. On tärkeää tehdä asioita, jotka edes vähän lievittävät kipua. Välillä on suojeltava itseä: olen jättänyt babyshowereita väliin, ollut sohvan pohjalla poissa somesta äitienpäivänä ja ottanut etäisyyttä. Muuta elämää ei kuitenkaan kannata laittaa täysin paussille.

3. Vertaiset, kokemusten jakaminen ja tuen saaminen siinä, että en ole ainoa, jolle tapahtuu näin. Psykososiaalinen tuki tai terapia auttaa kriisissä. Jos kipu pitkittyy, on siihen saatava apua.



RIIKKA VIITALA

1. Olen ollut Simpukan hallituksessa vuodesta 2020 lähtien. Tahdon vaikuttaa tahattomasti lapsettomien hyvinvointiin ja asemaan. Meillä on taaperoikäinen lahjasolutaustainen lapsi, jonka saimme pitkien ja vaikeiden lapsettomuushoitajien ja seitsemän vuoden odotuksen jälkeen.



ELINA KARPPINEN

1. Puolisoni kanssa hakeuduimme lahjasoluhoidoihin vuonna 2012. Vuonna 2016, yhden myöhäisen keskenmenon jälkeen, perheeseemme syntyi ICSI-hoitojen avustuksella poika. Simpukan vapaaehtoiseksi päädyin oman lapsettomuuskokemukseni jälkeen. Lähdin mukaan Helminauha-hankkeeseen kehittämään lahjasoluperheille annettavaa tukea. Vuodesta 2020 lähtien olen ollut Simpukan hallituksessa.

2. Työskentelen hyvinvointialueella terveydenhoitajana. Työni ja lapsettomuuskokemukseni kautta näkisin tärkeäksi psyykkisen tuen tarjoamisen jo perusterveydenhuollossa. Keskusteluapua tulisi tarjota jo siinä vaiheessa, kun haetaan lähetettä lapsettomuushoitoihin. Psyykkisen tuen tulisi jatkua hoitojen ja raskauden yli sin-

ne saakka, kun lapsi on syntynyt. Perheille tulisi olla paikka, mistä saisi tukea lahjasolusta puhumiseen ja lapsettomuuskokemuksen läpikäymiseen perheellistymisen jälkeenkin, unohtamatta heitä, jotka eivät hoidoista huolimatta lasta saaneet.

3. Omalla kohdallani aika, ymmärrys sekä vertaistuki ovat tehneet tehtävänsä. Edelleen on päiviä ja tilanteita, jolloin haavoja



revitään auki, mutta niistä toipuminen on nopeampaa. Vertaistuki, tietämys ja ymmärrys siitä, että tunteet ja ajatukset ovat normaaleja ja kuuluvat asiaan, ovat olleet merkittävä apu.

"LOPULLISESTI LAPSETTOMAT TULISI HUOMIOIDA YHTEISKUNNASSA KRIISIEN JA IKÄÄNTYMISEN MUKANAAN TUOMIEN TARPEIDEN OSALTA NYKYISTÄ PAREMMIN."

EERO VARILA

1. Halusin hallitukseen tuodakseni asiantuntemusta ja ajaakseni Simpukan kautta hoitoa tarvitsevien etuja.

2. Syntyvyys on Suomessa laskenut huolestuttavasti. Yhteiskunta voi lisätä syntyvyyttä tukemalla tahattomasti lapsettomien hoitoja. Se maksaa itsensä takaisin. Yksilötasolla lapsen saaminen on tietenkin kaikkein merkityksellisin asia ja se vaikuttaa myös ihmisten hyvinvointiin.

3. Selviytymistä auttaa se, jos lääketieteellisesti on tehty se, mitä voidaan. Ikävä kyllä siinä on parantamisen varaa. Psykologinen tuki etenkin vertaistuen kautta auttaa jakamaan paremmin. Lapsettomuuden kanssa ei olla yksin.



Kuva: Markku Nykänen



"YHTEISKUNTA VOI LISÄTÄ SYNTYVYYTTÄ TUKEMALLA TAHATTOMASTI LAPSETTOMIEN HOITOJA."

JUSKA SALMINEN

1. Perheeseemme syntyi vuonna 2022 poika seitsemän vuoden tahattoman lapsettomuuden jälkeen. Simpukan vapaaehtoiseksi pääsin ensin mukaan vaikuttajatiimiin. Olin iloissani, kun minut valittiin myöhemmin hallitukseen.

2. Nostan esiin kivuliaimman kokemukseni. Konsultoiva lääkäri suositteli adoptio-neuvonnan lopettamista tapaamatta minua, koska minulla on kaksisuuntainen mielialahäiriö ja jatkuva lääkitys. Ymmärrän vastuun, ja sitä myötä jossain määrin myös päätöksen, mutta toivoisin asiasta käytävän enemmän keskustelua. Haasteeni ovat toimineet jo vuosia voimavarana esimerkiksi työssäni lastensuojelussa. Koen, että minulla on isänä vahvuuksia, joita olen saanut vaikeimmat ajat selättämällä.

3. Masennusten kautta olen oppinut, että omille tunteille pitää olla armollinen. Esimerkiksi lähipiirissä lapsia saaneiden onneen ei tarvitse yhtyä. Annoin itselleni luvan siihen. Piti kuitenkin muistaa, että keskiössä oli itse. Toisaalta joskus kuihtuneena piti taistella, että antoi onnelle luvan. Toivoisin, että jokaisella olisi ainakin yksi ihminen, jolle voi kertoa kaiken. Minulla oli vaimon lisäksi ystävä, joka oli aina viestini päässä tukemassa.

HANNE MUSTIALA

1. Tutustuin Simpukkaan 20 vuotta sitten AMK-opinnoissa. Saadessani tiedon, että olen tahattomasti lapseton, en tuntenut ketään toista samassa tilanteessa olevaa. Päädyin Simpukan hallitukseen 15 vuotta sitten. Olen toiminut Simpukassa monenlaisessa roolissa vapaaehtoisena. Nyt alkoi toinen vuosi hallituksessa tällä kertaa. Lopullisesti lapsettomien asioiden edistäminen on minulle tärkein syy olla hallituslaisena.

2. Tahattomasti ja lopullisesti lapsettomien

joukko on moninainen. Osa hyötyisi lapsettomuushoitojen yhteiskunnallisesta tuesta. Osa kaipaa joustoa työelämässä, kun ei tule taukoja esimerkiksi perhevapaiden muodossa.

Lopullisesti lapsettomat tulisi huomioida kriisien ja ikääntymisen mukanaan tuomien tarpeiden osalta nykyistä paremmin. Osa palveluista rajautuu pois, koska perheissä ei ole alaikäisiä lapsia ja osalla ei ole jälkipolvea ajamassa etuja. Yhteiskunnassa tarvitaan aktiivista dialogia tahattomasti lapsettomien kanssa.

3. Olen oppinut elämään lopullisesti lapsettomana. Pystyn arjessa nauramaan ja iloit-

semaan. Minulla on laajennettu perhe, johon kuuluu sukulaisia, ystäviä ja kummilapset perheineen. Yksi merkityksellisin asia lopullisen lapsettomuuden polulla on ollut kohtaamiset lapsettomien ja lopullisesti lapsettomien kanssa. Keskustelut ja yhdessä brunssilla käyminen ovat tuoneet arkeen kaivattua kepeyttä.





**HALLITUKSEN JÄSENTEN
OMAKOHTAINEN KOKEMUS, LAAJA
TAHATTOMAN LAPSETTOMUUDEN
TUNTEMUS JA MONIAMMATIL-
LINEN OSAAMINEN OVAT VAHVA
POHJA HALLITUSTYÖLLE.
SIMPUKKA KIITTÄÄ VÄISTYNEITÄ
JÄSENIÄ JA ONNITTELEE UUSIA.**

Kuvassa osa Simpukan henkilökunnasta ja hallituksesta syyskokouksessa joulukuussa 2023. Laura Hirvonen (takana vas.), Emma Huttunen, Viivi Selin, Piia Savio, Juska Salminen ja Pyy Young. Janina Lehtinen (edessä vas.), Hanna Parviainen, Satu Rautakallio-Hokkanen, Salli Moilanen ja Riikka Viitala.



JÄRJESTÖSIHTEERI KATI: "TAHATTOMASTI LAPSETTOMAT TARVITSEVAT TIETOA JA TUKEA"



Järjestösihteeri Kati Salmijärvi vastaa muun muassa Simpukan jäsenasioista. Katin saa kiinni sähköpostitse osoitteesta kati.salmijarvi@simpukka.info.

Kati Salmijärvi hyppäsi Simpukan järjestösihteerin penkille omaishoidon tuen tehtävästä. Työ tahattoman lapsettomuuden parissa tuntuu merkitykselliseltä ja monipuoliselta.

TEKSTI JA KUVA HANNA PARVIAINEN

Nokialla asuva kuntoutuksen ohjaaja (AMK) **Kati Salmijärvi** on aloittanut työn Simpukan järjestösihteerinä. Hän sijaistaa helmikuun alussa työvapaalle siirtynyttä **Satu Rautakallio-Hokkasta**.

Kati siirtyi Simpukkaan Pirkanmaan hyvinvointialueen Pirhan omaishoidon tuen asiakasohjaajan tehtävästä. Katilla on vaikuttava työkokemus järjestökentältä eri kokoisista järjestöistä. Pisin työkokemus hänellä on Tampereen Seudun Omaishoitajat ry:stä, jossa hän on ollut mukana monissa eri projekteissa.

Työ Simpukassa on tuntunut mielekkäältä ja merkitykselliseltä.

– Simpukassa on mielenkiintoinen työtehtävä ja monipuolinen ja laaja työympäristö. Odotan, että saan oppia Simpukassa

paljon uutta ja kehittyä ammatillisestikin. Pidän monipuolisesta ja vaihtelevasta työstä.

Työn ohessa Kati täydentää kuntoutuksen ohjaajan koulutusta ylemmällä AMK-tutkinnolla terveyden edistämisen koulutusohjelmassa. Tarkoituksena on valmistua sosionomiksi kevään aikana. Työ ja opiskelu tukevat toisiaan.

– On hienoa saada uusia näkökulmia sekä opintoihin että työhön, hän iloitsee.

Työn ja opiskelun lisäksi Kati ehtii harrastaa ja viettää aikaa läheistensä kanssa. Hän ohjaa lavis-lavatanssijumppaa sekä harrastaa musiikkia ja käsitöiden tekemistä.

– Mielestäni on tärkeää, että elämässä tapahtuu vaihtelevasti välillä enemmän ja välillä vähemmän. Tykkään harrastaa, mutta myös viettää kotona rauhallisia hetkiä.

LÄHEISTEN LAPSETTOMUUS KOSKETAA

Tahaton lapsettomuus on Katille aihe-alueena tuttu. Hän on seurannut läheltä omien kummiensa kokemaa tahattoman lapsettomuuden kipua ja surua. Nyt jo iäkkäät kummit toivoivat kauan lasta.

– Meillä on aina ollut läheiset välit. Näin keski-ikäisenäkin saan olla heidän pieni kummityttönsä. Heidän lapsettomuuskokemuksensa konkretisoituu minulle nyt entistä vahvemmin, kun itsellekin on tullut ikää. Tahattomasti lapsettomat tarvitsevat tietoa ja tukea.

Katiin voi ottaa yhteyttä muun muassa jäsenasioihin, verkkokauppaan, materiaalitilauksiin, laskutukseen ja kansainväliseen yhteistyöhön liittyvissä asioissa.



Yhteiskunnan on tuettava lasta toivovia

Lapsettomien yhdistys Simpukka tekee vaikuttamistyötä tahattomasti lapsettomien tukemiseksi viemällä päättäjille tietoa tahattomasta lapsettomuudesta ja lapsiperheellistymisen haasteista. Simpukka on tavannut lähikuukausien aikana kansanedustajia eri puolueista ja nostonut esiin konkreettisia keinoja, miten yhteiskunta voisi paremmin tukea lasta toivovia.

TEKSTI PIIA SAVIO KUVA SIMPUKAN TOIMISTO JA ADOBE STOCK

Suomen syntyvyys on vajonnut historiallisen alhaiseksi. Turun yliopistossa työskentelevän väestötieteen professori **Marika Jalovaaran** mukaan Suomen kokonaishedelmällisyysluku on vajonnut jo ultramatalalle tasolle, eli alle 1,3:n.

Lapsettomien yhdistys Simpukka liittyy syntyvyyskeskusteluun puhumalla tahattomasti lapsettomien puolesta ja viemällä päättäjille ja kansanedustajille tietoa tahattomasta lapsettomuudesta ja lapsiperheellistymisen haasteista. Tärkeä keskustelun aihe on myös se, miten yhteiskunta voisi parhaalla mahdollisella tavalla tukea niitä, jotka todella toivovat lapsia.

Simpukan toiminnanjohtaja **Piia Savio** on tavannut lähikuukausien aikana teemaan liittyen useita kansanedustajia eri puolueista. Simpukka kutsuttiin mukaan Suomen Keskustan joulukuussa järjestämän Tyhjä syli -kansalaisinfon paneelikeskusteluun. Savion lisäksi paneelissa oli mukana Simpuksen kokemusasiantuntija ja hallituksen jäsen **Aura Kostiainen**.

KONKREETTISIA TOIMIA TARVITAAN

Kansanedustajatapaamisissa on käsitelty tahattomasti lapsettomien tilannetta ja sitä, miten yhteiskunta voisi tukea parhaalla mahdollisella tavalla syntyvyyttä. Tapaamisissa on puhuttu hedelmöityshoidoista, julkisen hoidon antamisen kriteereistä ja hoitojen kustannuksista. Hoitojonot ja hoitojen kuormittavuus sekä keskenmenojen hoitopolun ongelmat ovat olleet myös vahvasti esillä keskusteluissa.

Keskusteluiden tärkein tavoite on ollut kuitenkin nostaa esiin konkreettisia keinoja syntyvyyden ja tahattomasti lapsettomien tukemiseksi. Ratkaisuina on esitetty julkisen hoidon resurssien lisäämistä hoidon tarvetta vastaavaksi ja julkisen puolen hoitokriteerien uudelleen määrittelemistä, erityisesti hoitokierrosten määrän nostaminen kolmesta viiteen tai kuuteen. Ratkaisuna on esitetty myös tarveharkintaisten palvelusetelien hyödyntämistä jonojen purkamiseksi sekä ei-kaupallisen sijaissynnytyksen lailistamista.

Erityisen tärkeää on myös vahvistaa nuorten aikuisten hedelmällisyystietoisuutta. Tähän tulisi keskittyä hallitusohjelmassa mainitussa väestöpoliittisessa selonteossa.

Nyt on aika ryhtyä konkreettisiin toimiin syntyvyyden laskun katkaisemiseksi ja tahattomasti lapsettomien tukemiseksi. Tähän tarvitaan poliittista tahtoa, yhteistyötä ja monialaista asiantuntemusta.

Poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton Simpukka tekee vaikuttamistyötä eri tahojen kanssa.



Tyhjä syli -kansalaisinfon paneelissa joulukuussa Aura Kostiainen (vas.), Piia Savio, Hilkka Kemppe ja Hanna Savolainen-Peltonen. Puheenjohtajana Eeva Kalli.

NYT ON AIKA RYHTYÄ KONKREETTISIIN TOIMIIN
SYNTYVYDEN LASKUN KATKAISEMISEKSI JA
TAHATTOMASTI LAPSETTOMIEN TUKEMISEKSI.
TÄHÄN TARVITAAN POLIITTISTA TAHTOA, YHTEISTYÖTÄ
JA MONIALAISTA ASIANTUNTEMUSTA.

“VAHVA JA VÄLITTÄVÄ SUOMI” TAHATTOMASTI LAPSETTOMIEN NÄKÖKULMASTA

TEKSTI SIRU LEHTO JA SALLI MOILANEN

Julkaistu 16.11.2023 Väestöliiton Perheiden Puolella -blogisarjassa, joka on osa Väestöliiton vaikuttamistoimintaa. Tekstin kirjoittajat ovat Simpukan edellinen puheenjohtaja Siru Lehto ja nykyinen puheenjohtaja Salli Moilanen.



Suomen hallitus on pyrkinyt tukemaan syntyvyyttä perhevapauttamalla politiikalla, ja **Orpon** hallitusohjelmassa luvataan jatkaa tätä työtä. Hallitusohjelmassa luvataan seurata perhevapauttamisen vaikutuksia ja kehittää sitä edelleen. Hallitus tulee laatimaan väestöpoliittisen selonteon, jossa tarkastellaan lapsiperheiden hyvinvointia, työn ja perheen yhteensovitamista sekä tahattomasti lapsettomien tilannetta.

Hallitusohjelmaa lukiessa herää kuitenkin kysymys, missä ovat konkreettiset ratkaisut ja ehdotukset, joilla syntyvyyttä ja lapsettomien asemaa voisi yhteiskunnassamme edistää. ”Seurataan ja tarkastellaan” ovat verbeinä kovin valjuja ja tavoitteina vaikeasti arvioitavissa.

Simpukan seuraavien vuosien strategiaan on kirjattu keinoja, joiden avulla puretaan lapsiperheellistymisen esteitä. Kantamme on esimerkiksi, että ei-kaupallinen sijaissynnytys olisi sallittua ja julkinen terveydenhoito kattaisi hedelmöityshoidot yhdenvertaisesti.

Lisäämme myös hedelmällisyystietoisuutta ja tuotamme tietoa lapsiperheellistymisen eri muodoista. Näillä konkreettisilla keinoilla mahdollistaisimme lapsitoiveen täyttymisen myös niille, kenelle se on aikaisemmin ollut mahdotonta. Lisäksi ponnistamme sen eteen, että psykososiaalinen tuki olisi automaattinen osa lapsettomuuden ja keskenmenojen hoitopolkua.

LAPSETTOMAT TÄRKEÄ OSA YHTEISKUNTAA

Suomessa vallitsee perhekeskeinen kulttuuri, ja perheiden merkitystä korostetaan monilla tavoilla. Perhepolitiikka painottuu usein lapsiperheisiin, ja lapsettomat voivat kokea olevansa sivullisia näissä keskusteluissa ja päätöksenteossa.

Lapsettomien asemaa voitaisiin kuitenkin parantaa kiinnittämällä enemmän huomiota heidän tarpeisiinsa ja tunnustamalla, että hekin ovat tärkeä osa yhteiskuntaa. Tämä voisi tapahtua esimerkiksi tarjoamalla tukea lapsettomuuden käsittelemiseen sekä tarjoamalla terveydenhuollon ammattilaisille koulutusta lapsettomuuden kohtaamiseen.

Lapsettomien asemaa voisi parantaa myös tarjoamalla mahdollisuuksia osallistua yhteiskunnalliseen päätöksentekoon ilman lapsiperhekeskeisiä odotuksia.

On myös tärkeää muistaa, että lapsettomuus voi olla oma valinta tai seurausta terveysongelmista tai muista vaikeuksista. Siksi yhteiskunnan tulisi olla empaattinen ja tukeva kaikille niille, jotka eri syistä elävät lapsettomuuden kanssa.

TULE MUKAAN JAKAMAAN

Lapsettomien Simpukka-viikko ja Lapsettomien lauantai muistuttavat, että vanhemmuus ei ole itsestäänselvyys. Viikon aikana tuodaan esille lapsettomuustietoa, tavataan vertaisryhmissä ja piknikeillä sekä järjestetään verkkoluentoja.

KOONNUT HANNA PARVIAINEN

Lapsettomien Simpukka-viikko järjestetään tänä vuonna 16. kerran. Viikon aikana juhlitaan 30 vuotta täyttävää Lapsettomien lauantaita. Viikko huipentuu Lapsettomien lauantain verkkotapahtumaan, jossa käydään läpi merkkipäivän historiaa sekä saadaan seurata panelistien keskustelua tahattoman lapsettomuuden kokemuksista.

Viikon virallinen nimi muutettiin viime vuoden alussa Simpukka-viikosta Lapsettomien Simpukka-viikoksi, joka kuvaa suurelle yleisölle entistä paremmin viikon sanomaa.

– Lapsettomien lauantaita on vietetty 30 vuotta. On ollut hienoa nähdä, miten tahattoman lapsettomuuden teemoista puhutaan koko ajan enemmän myös yhteiskunnan tasolla. Lapsettomuushoidot mainitaan jo viidessä paikallisessa tessissä. Tahattomasti lapsettomat ja keskenmenojen hoidon edistäminen on nostettu esiin hallitusohjelmassa, sanoo Simpukan toiminnanjohtaja **Piia Savio**.

TAPAHTUMIA JA TAPAAMISIA

Lapsettomien Simpukka-viikon tapahtumat, kuten esimerkiksi vertaisryhmien tapaamiset, löytyvät Simpukan verkkosivujen tapahtumakalenterista.

Useat seurakunnat ovat vuosittain järjestäneet Tyhjän sylin tilaisuuksia ja kirjastot nostaneet esille lapsettomuusaiheisia teoksia.



Lapsettomien
SIMPUKKA-VIIKKO
6.-12.5.2024

VERKKOLUENTO:
VOIKO HEDELMÄLLISYYTEEN
VAIKUTTAA?

MA 6.5.2024
KLO 18-19

Hanna Savolainen-
Peltonen
Ylläkään dosentti



Lapsettomien
SIMPUKKA-VIIKKO
6.-12.5.2024

VERKKOLUENTO:
LAPSETTOMUUSHOIDOT
LAPSIPERHEELLISTYMISEN
MAHDOLLISTAJANA

TI 7.5.2024
KLO 18-19

Marika Mikola
Naistentautien ja
synnytysten
erikoislääkäri



Lapsettomien
SIMPUKKA-VIIKKO
6.-12.5.2024

VERKKOLUENTO:
EDUNVALVONTAVALTUUS
LAPSETTOMAN HENKILÖN
NÄKÖKULMASTA

KE 8.5.2024
KLO 18-19

Satu Koivula
Lakimies, yrittäjä
Lakisääntötoimisto
Saga Perhejuristi Oy

ILMAISIA VERKKOLUENTOJA

Viikon aikana järjestetään kaikille avoimia ja ilmaisia verkkoluentoja. Osallistumislinkit ja -ohjeet löytyvät Simpukan verkkosivujen tapahtumakalenterista.

Maanantaina 6.5. kello 18 järjestetään luento otsikolla Voiko hedelmällisyyteen vaikuttaa. Luennoitsijana on ylilääkäri, dosentti **Hanna Savolainen-Peltonen**.

Tiistaina 7.5. kello 18 olevan luennon aiheena on Lapsettomuushoidot lapsiperheellistymisen mahdollistajana. Luennoitsijana on naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri **Marika Mikola**.

Keskiviikkona 8.5. kello 18 pidetään verkkoluento aiheella Edunvalvontavaltuus lapsettoman henkilön näkökulmasta. Luennoitsijana on lakimies, yrittäjä **Satu Koivula**.

LAPSETTOMUUS NÄKYÄ SOMESSA

Simpukan ja Helminauhan somekanavilla jaetaan viikon aikana runsaasti lapsettomuustietoa. Vuosittain toistuvia aiheita ovat muun muassa vinkit siitä, miten voi tukea sensitiivisesti lapsettomuutta kokevaa ja ajatus siitä, että tahattomasti lapseton ei ole tunteidensa ja kokemustensa kanssa yksin. Julkaisuja saa mieluusti jakaa.

TARINOITA LAPSETTOMUUDESTA -KAMPANJA

Simpukka kerää koko vuoden ajan Tarinoita lapsettomuudesta -kampanjan tekstejä. Tänä vuonna kerätään mielipiteitä ja kannanottoja yhteiskuntateemalla. Kirjoituksia jaetaan somekanavissa Lapsettomien Simpukka-viikolla. Lue lisää sivuilta 6–7.



LAPSETTOMUUSTIETOA!



Lapsettomien SIMPUKKA-VIIKKO 6.-12.5.2024

TAHATTOMASTI LAPSETTOMAN ÄÄNI YHTEISKUNNASSA - LAPSETTOMIEN LAUANTAI 30 VUOTTA

Lapsettomien lauantai täyttää 11.5.2024 upeat 30 vuotta. Simpukka järjestää lauantaina kello 12–14 verkkotapahtuman nimeltä Tahattomasti lapsettoman ääni yhteiskunnassa - lapsettomien lauantai 30 vuotta. Kaikille avoin verkkotapahtuma järjestetään Zoomissa. Tapahtumaan ei tarvitse ilmoittautua. Linkit löytyvät tapahtumakalenterista.

Verkkotapahtuman ohjelmassa on Lapsettomien lauantain historiakatsaus, paneelikeskustelu ja Simpukan Helmen julkistus.

Lapsettomien lauantain vuonna 1994 ideoinut silloinen yhdistyksen puheenjohtaja **Pirre Saario** kertoo päivän synnystä tilaisuuden alussa. Historiakatsauksen jälkeen ääneen pääsevät tahattoman lapsettomuuden kokeneet henkilöt paneelikeskustelussa. Keskustelussa käydään läpi erilaisten lapsettomuuskokemusten näkymistä yhteiskunnassa sekä panelistien toiveita yhteiskunnalta.

Simpukka myöntää Simpukan Helmi-tunnustuksen henkilölle tai taholle, joka on edistänyt lapsettomien hyvinvointia tai asemaa yhteiskunnassamme. Palkintoraati valitsee tunnustuksen saajan saamiensa ehdotusten perusteella.

JÄRJESTÄ VERTAISTUELLINEN SIMPUKKA-PIKNIK

Tule mukaan juhlistamaan 30-vuotiasta Lapsettomien lauantaita järjestämällä helatorstaina 9.5. tai Lapsettomien lauantaina 11.5. piknik-tapaaminen!

Kutsu koolle vertaisryhmä tai kaveriporukka tai kokoa yhteen uusia tuttavuuksia omalla paikkakunnallasi.

Sopikaa tapaaminen puistoon tai tapaamiseen soveltuvaan sisätilaan. Ottaa mukaan vilttejä, astioita ja ruokailuvälineitä. Sopikaa mitä kukakin tuo yhteiseen pöytään ja huomioikaa erityisruokavaliot. Voitte kohdata myös kahvilassa tai ravintolassa.

Tavatkaa herkullisten makujen äärellä ja jakakaa kokemuksia, tunteita ja ymmärrystä.

Kertokaa tapaamisesta somessa! Halutessanne voitte jakaa kuvia piknikistänne hashtagilla

#SimpukkaPiknik ja
#LapsettomienLauantai

Merkittäkää myös Simpukan tili julkaisuun. Jaamme kuvia somekanavillamme ja julkaisemme niitä Simpukka-lehdessä.



Childwish-bändi soittaa lapsettomuuden tunteista



Tervetuloa seuraamaan innostavaa ja hulvatonta Lapsettomien yhdistys Simpukan jäsenkampanjaa. Simpukan Instagram-tilillä keikkailee koko vuoden ajan Childwish-bändi. Nappaa käyttöösi jäsenedut.

TEKSTI HANNA PARVIAINEN KUVAT VIIVI SELIN JA JOONAS HOUNI

Childwish (suomeksi lapsitoive) on Lapsettomien yhdistys Simpukan työtä tukeva kuvitteellinen bändi. Bändin jäsenet ovat Simpukan työntekijöitä.

Childwish-bändi keikkailee hauskein kuvin ja vaikuttavin sanoituksin Simpukan Instagram-tilillä vuoden 2024 ajan. Childwishin Instagram-kiertueella julkaistaan uudelleen sanoitettuja, tunnettuja kappaleita, jotka kertovat lapsitoiveesta, lapsettomuuden surusta, lapsettomuushoidoista, hedelmällisyydestä, toivon menettämisestä ja lopullisen lapsettomuuden hyväksymisestä.

Childwish-kampanjan pääsanoma on, että yksin ei kannata jäädä lapsettomuusbiisejä soittamaan, vaan kannattaa liittyä mukaan bändiimme. Räpätään, rokataan, raivotaan ja toivotaan yhdessä duurista molliin ja takaisin. Kenenkään ei tarvitse soittaa lapsettomuusbiisejä soolona vaan yhdessä äänemme on vahvempi. Vaikka toinen sekoaisi välillä sävelestä tai soitin putoaisi kadestä, niin toinen auttaa vierellä soittaen takaisin säveleen.

Kampanja tarjoaa huikeita jäsenetuja Simpukan yhteistyökumppaneilta kaikille Simpukan jäsenille.



YHTEISTYÖKUMPPANEITAMME

Jäsenedut päivittyvät Simpukan verkkosivuilla läpi vuoden.

BODYMAJA

Ensimmäinen testimittaus -50 % koodilla **EKATESTI50**. Rajoitettu 1 per henkilö uusille asiakkaille. Mittauspaketit -20 % koodilla **SIMPUKKA20** osoitteessa bodymaja.fi.

Bodymaja on kotimainen perheyrittäjä, joka tarjoaa kehonkoostumusmittaukset terveyden seurantaan ja hyvinvointitavoitteiden mittaamiseen itsepalvelupisteissä ilman ajanvarausta.

Käyttäjät saa raportin Oma Body -palveluun, josta tulosten vertaaminen onnistuu helposti graafeilta. Käytössä on Inbody 770 -mittalaitteet.

- Helppolukuinen kehonkoostumuksen raportti, yli 40 mittausarvoa.
- 10 toimipistettä, 9 kaupunkia.
- Helppo tulosten seurattavuus.
- Tekoälytulkinta kehossa tapahtuvien muutosten osalta.



Alennus -15 % verkkokaupan kaikista tuotteista koodilla **SIMPUKKA24** osoitteessa maukaste.fi.

Maukaste on suomalainen naisten pyörittämä seksuaaliterveystuotteiden ja intiimikosmetiikan asiantuntija, maahan-tuoja ja jälleenmyyjä. Maukaste tarjoaa seksuaaliterveys- ja mielihyvätuotteita naisnäkökulmasta jo yli 20 vuoden kokemuksella.

Puhti

Alennus -15 % etukoodilla **SIMPUKKA15**. Syötä koodi tilauksen yhteydessä osoitteessa puhti.fi.

Puhti on palvelu oman terveyden ja hyvinvoinnin seurantaan. Puhti-terveystarkastus on hyvä tapa selvittää miten oma keho jaksaa ja mihin oman terveyden ylläpito kannattaa suunnata.

- Laboratoriotesteihin perustuvat testipaketit kertovat miten oma keho voi.
- Testipaketin tilaaminen on vaivatonta.
- Selkeä ja helppolukuinen tulosraportti. Kerromme mitä eri arvot tarkoittavat ja näytämme kehityksen.
- Testit voi ottaa 75 eri toimipaikassa ympäri Suomen ilman lääkärin lähetystä. Tulokset aikaisintaan jo testiä seuraavana arkipäivänä.

Ovumia

-10 % ensikäynnistä, hedelmällisyyskatsastuksesta tai gynekologikäynnistä. Edun saa mahdollisesta Kela-korvauksesta hinnasta. Mainitse varauksen yhteydessä Simpukan jäsennumerosi.

Ovumia on hedelmöityshoitoihin sekä gynekologipalveluihin ja raskausajan tutkimuksiin erikoistunut klinikkaketju, joka toimii Helsingissä, Tampereella, Jyväskylässä ja Kuopiossa. Ovumia tarjoaa asiakkailleen yksilöllistä, korkealaatuaista ja lämminhenkistä palvelua. Asiakkaille on syntynyt jo yli 15 000 vauvaa. Lisätietoja Ovumia.fi.

TULE YHTEISTYÖKUMPPANIKSEMME!

Sopisiko sinun tuotteesi tai palvelusi Simpukan jäseneduksi vuodelle 2024? Esittelemme jokaisen yrityksesi Instagram-tilillä @simpukkary. Jäsenedut löytyvät Simpukka-lehdestä ja Simpukan verkkosivuilta. Lisätiedot hanna.parviainen@simpukka.info.





SIMPUKAN VUODEN VAPAAEHTOINEN SILJA VEPSÄNREPO: "LAPSETTOMUUDESTA SELVIYTYMINEN ALKAA SILLÄ, ETTÄ PÄÄTTÄÄ JÄÄDÄ ELOON"

Silja Vepsänrepo pitää tärkeänä avointa puhetta lapsettomuuden ja lapsenlapsettomuuden kivusta ja ulkopuolisuuden tunteista. Lapsettomuudesta selviytymisessä tärkeintä on hyväksyä tilanne

TEKSTI HANNA PARVIAINEN KUVA SANNA REPONEN



Porvoolainen **Silja Vepsänrepo**, 56, vaihtoi ammattia kaksi vuotta sitten. Sotealan koulutuksen alkupäivissä käytiin opiskeluryhmässä esittelykierron. Noin 60-vuotias opettaja aloitti kierroksen kertomalla lapsistaan ja lapsenlapsistaan. Silja kuunteli kierroksen edessä vanhemmuustarinan toisensa jälkeen ja keräsi rohkeutta omaan esittelyynsä.

– Kerroin, että minulla ei ole lapsia eikä lapsenlapsia ja se on minulle kipeä asia. Opettaja vastasi, että hehän voivat perustaa minulle vertaisryhmän tuomalla omat lapsensa ja lapsenlapsensa minulle, kun kylästyvät lapsiinsa. Se järkytti ja loukkasi. Miten sotealan ammattilainen oli niin ymmärtämätön? Silja ihmettelee.

Siljan kokemuksen mukaan uudet ihmiset kysyvät lähes aina ensimmäisenä, että minkä ikäisiä hänen lapsenlapsensa ovat tai onko niitä pian odotettavissa. Lapsettoman ja lapsenlapsettomien kuulumiset eivät useinkaan kiinnosta esimerkiksi sukujuhlissa.

LAPSITOIVE PÄÄTTYI KOHDUNPOISTOON

Silja ja hänen puolisonsa päätyivät tutkimusten jälkeen lapsettomuushoitoihin vuonna 1995. Muutaman vuoden aikana tehtiin seitsemän tuloksetonta alkionsiirtoa. Selkeää syytä ei löytynyt, mutta endometrioosin mahdollisuutta pohdittiin.

– Kuukautiseni olivat järkyttävän runsaat ja kivuliaat. Kohdusta löytyi myoomia, joista suurin oli greipin kokoinen. Lapsitoive päättyi kohdunpoistoon.

Kohdunpoistosta alkoi lopullisen lapsettomuuden hyväksynnän opettelu. Se alkoi siitä, että päätti selviytyä, jäädä kaikesta huolimatta eloon.

– Lapsettomuus ja lapsenlapsettomuus herättävät ulkopuolisuuden, epärealiteetin ja osattomuuden tunteita. Olen yrittänyt olla olematta katkera. Toivon, että lopullisesti lapsettomalla olisi muuta onnea elämässään ja hän pystyisi hyväksymään lapsettomuutensa. Elämässä on todella paljon hyvää vaikka paljon puuttuukin. On kohdattava tuska ja tunteet ja mietittävä selviytymiskeinoja.

Hän listaa keinoiksi avoimuuden lähipiirille ja vertaistuen. Yksin ei kannata jäädä.

– Vertaisryhmässä saa olla niin kuin on. Tärkeää on yhdessä oleminen ja tekeminen, ei pelkästään vaikeista asioista puhumista. Vertaisryhmässä on usein mustaa huumoria, riemua, heittäytymistä ja ystävyyttä.

SIMPUKAN VUODEN VAPAAEHTOINEN 2023

Silja on ohjannut vuodesta 2021 alkaen Simpukan lapsenlapsettomuutta kokevien Sydänsimpukat-ryhmää.

Hän on myös aktiivisesti mukana Simpukan yksin ja kaksin elävien, lopullisesti

lapsettomien SYKE-verkostossa. Hän oli mukana järjestämässä verkoston 10-vuotisjuhlaviikkoa sekä koosti yhdessä toisen vapaaehtoisen kanssa SYKE-historiikin. Hän oli myös mukana tekemässä lopullisesti lapsettomien opasta vuonna 2021 ja kuuluu Simpukan vaikuttajatiimiin.

Siljan valittiin Simpukan vuoden 2023 vapaaehtoiseksi vapaaehtoisten päivänä 5.12.2023. Simpukan asiantuntijatiimi valitsi voittajan kohderyhmältä tulleiden ehdotusten joukosta.

“Silja vaikuttaa niin tärkeiden asioiden puolesta ja on hyvä ihminen”, perusteli ehdotuksen antanut henkilö.

– Silja on kertonut kokemuksiaan avoimesti median haastatteluissa useiden vuosien aikana. Hän on antanut kasvot tahattomalle lapsettomuudelle, lopulliselle lapsettomuudelle ja lapsenlapsettomuudelle. Hän antaa Simpukalle ja kohderyhmälle sydämellisesti omaa aikaansa sekä tuo esille huomioitua tahattomasta lapsettomuudesta, kiittää Simpukan vertaistukikoordinaattori **Viivi Selin**.

Aiemmat Simpukan vuoden vapaaehtoiset

2022 Pyry Young
2021 Viivi Selin
2020 Salli Moilanen
2019 Katja Helenelund
2018 Rea Marjamäki
2017 Helsingin lapsitoiveryhmän
vertaisohjaaja Taija
2016 Sini Persson ja Laura Roininen

Lapsettomuuden psyykinen kuorma kaipaa purkajaa

Lapsettomuuskriisistä selviytymisessä auttavat muun muassa henkilökohtaiset ja taloudelliset resurssit, avun saaminen, vertaistuki, läheisiltä saatu tuki ja lopullisesti lapsettomalla kyky sopeutua lapsettoman elämään. Laurea-ammattikorkeakoulussa valmistunut opinnäytetyö selvitti psykososiaalisen tuen tarvetta ja tarjoamista kansainvälisen kuvailevan kirjallisuuskatsauksen keinoin.

TEKSTI JOHANNA LEHTO KUVA VIIVI SELIN

Parisuhde, oma koti, vakituinen työ ja perheen perustaminen. Siinäpä muutamia asioita, joita nuorilta ihmisiltä on odotettu jo vuosikymmeniä suurin piirtein tässä järjestyksessä - ja odotetaan edelleen, vaikka maailma on muuttunut vuosien varrella monessa suhteessa. Mutta entä, jos kaikki ei mene kukaan kuten suunniteltiin?

Lapsettomuushoidot ovat todella rankkoja. Myös mahdollinen alkava raskaus on henkinen taakka menettämisen pelkoineen. Lapsettomuushoidot ovat kehittyneet valtavasti jo 1980-luvulta lähtien ja niiden onnistumisprosentit ovat kasvaneet, mutta psyykkisen hyvinvoinnin huomiointi hoitojen aikana ei ole kehittynyt yhtä suurin harppauksin. Nykyäänkin moni kokee tutkimusten mukaan jäävänsä vaille psykososiaalista tukea lapsettomuushoitojen aikana.

Laurea-ammattikorkeakoulussa loppuvuodesta 2023 valmistunut opinnäytetyö Tyhjä syli, raskas mieli – psykososiaalisen tuen tarve lapsettomuushoitojen aikana (Lehto & Myllyjärvi 2023) selvitti psykososiaalisen tuen tarvetta ja tarjoamista kansainvälisen kuvailevan kirjallisuuskatsauksen keinoin.

Kirjallisuuskatsaukseen valittiin ympäri maailman vuosilta 2010–2023 yhteensä 11 pro gradua, tieteellistä tutkimusta tai artikkelia, jotka vastasivat asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Tulosten saamiseksi käytettiin sisällönanalyysia.

VERTAISTEN JA LÄHEISTEN TUKI ON MERKITTÄVÄÄ

Opinnäytetyössä saatiin vastauksia muun muassa siihen, mitkä tekijät vaikuttavat lapsettomuuskriisistä selviytymiseen.

Selviytymistä hidastivat pelot ja ennakkoluulot. Esimerkiksi Kanadassa vuonna 2014 tehdyn tutkimuksen osallistujapariskunnista osa ilmoitti, ettei halunnut psykososiaalista tukea leimatuksi tulemisen pelon takia.

Kahden tutkimuksen mukaan Covid 19 -pandemia heikensi selviytymistä nostamalla stressitasoja ja lisäämällä ahdistusta.

Brasilialaisessa vuonna 2016 tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että vertaistukiryhmiin osallistuminen vähentää leimatuksi tuleamista, ennakkoluuloja ja ahdistusta.

Myös varallisuuden todettiin olevan kytköksissä lapsettomuuskriisistä selviytymiseen. Pienituloiset kokivat suhteessa enemmän toivottomuutta kuin varakkaammat.

Selviytymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat myös muun muassa henkilökohtaiset resurssit, avun saaminen, toimiva parisuhde sekä kyky sopeutua lapsettoman elämään. Myös vertaistuki ja lähipiiriltä tuen saamisen sekä huomioituksi tuleminen vaikuttivat positiivisesti selviytymiseen.

TUKEA TARVITAAN MYÖS HOITOJEN PÄÄTTYESSÄ

Opinnäytetyön mukaan lapsettomuushoitojen aikaisen psykososiaalisen tuen tarve on valtavaa ja universaalista maasta riippumatta. Tahaton lapsettomuus aiheuttaa tutkimusten mukaan monenlaisia vaikeita psyykkisiä oireita, kuten masennusta, itsetuhoisuutta ja univaikeuksia. Siksi onkin surullista, että tutkimusten mukaan psykososiaalisen tuen tarve on sivuutettu täysin.

Tutkimusten mukaan tukea tarvitaan myös silloin, kun lapsettomuushoidot päättyvät tuloksettomina. Erityisesti kaivattiin ennaltaehkäisevää tukea ja apua hoitojen loppumiseen valmistautumiseen. Myös Covid 19 -pandemian aikana psykososiaalisen tuen tarpeen koettiin kasvavan.

Tuen saatavuus ei ole tutkimusten mukaan vastannut tuen tarpeeseen ja kysyntään. Tuen saaminen on monen kohdalla ollut oman aktiivisuuden varassa. Tuen saamiseen ovat kuitenkin vaikuttaneet myös klinikoiden käytettävissä olevat resurssit. Vaikka psykososiaalista tukea olisi myönnettykin, jonot sinne ovat olleet niin pitkät, että oma lapsettomuustilanne on saattanut täysin jo muuttua tällä välin.

Opinnäytetyön mukaan ammattilaisten tulisi ohjata lapsettomia luotettavan tiedon sekä sosiaalisen tuen pariin. Ammattilaisilta kaivataan myös taitoa ennaltaehkäisevästi tunnistaa ne, jotka ovat vaarassa sairastua mielen häiriöihin lapsettomuushoitojen aikana. Arvioida tulisi myös psykososiaalisia riskejä.

Myös perheterapeuttien osaamisesta olisi tutkimusten mukaan tuennallisesti hyötyä lapsettomuushoitoihin sopeutuessa ja psykodraamasta tunteiden käsittelyssä. Tuen ja neuvonnan järjestämisen tulisi tutkimusten mukaan olla klinikoiden henkilökunnan ykkösprioriteetti. Tutkimuksissa odotetaan myös henkilökunnalta kykyä, herkkyyttä ja osaamista tunnistaa tuen tarve.



Tyhjä syli, raskas mieli
– psykososiaalisen tuen tarve lapsettomuushoitojen aikana, sairaanhoitaja (AMK), Johanna Lehto ja Minna Myllyjärvi.
Laurea-ammattikorkeakoulu 2023.
Lapsettomien yhdistys Simpukka oli mukana yhteistyökumppanina.

Joskus matka
perheeksi on
pidempi kuin
ajattelimme.

**Haluamme olla
tukena matkallasi
kohti unelmaa.**

**Asiakkaillemme
on syntynyt jo yli
15 000 vauvaa!**

Ovumia

Hedelmöityshoitoihin pääsee
jonottamatta, ilman lähetettä.

Varaa aikasi verkosta
tai soittamalla.

**Lue lisää
palveluistamme
www.ovumia.fi**



Helsinki • Tampere • Jyväskylä • Kuopio • Tallinn • Stockholm

Vertaistuki: raskaiden tunteiden ja elämän jakamista



Simpukka kysyi SYKE-verkoston vertaistukeen osallistuneilta heidän kokemuksistaan vertaistuesta. Kokemuksissa korostuivat vertaistukitoiminnassa koettujen tunteiden monimuotoisuus.

KOONNUT JANINA LEHTINEN,
KUVAT MARI HUHTANEN KILDA CREATIVE OY

Keskustelu toisten samankaltaisissa tilanteissa olevien tai niitä läpikäyneiden kanssa helpottaa omaa oloa ja saattaa antaa työkaluja omien sisäisten solmukohtien aukaisemiseen. Vapaaehtoiset haluavat auttaa lapsettomia kohtaamaan toisensa ja jakamaan yhdessä kokemuksiaan.

Pyysimme Simpukan lopullisesti lapsettomien SYKE-verkoston vertaistukitoimintaan osallistuvia jakamaan kokemuksiaan vertaistuesta. Vastauksissa nostettiin esiin tapaamisissa koettu ilo myös vaikeiden asioiden äärellä. Vertaistointiin osallistuminen toi mukanaan myös yllätyksiä.

1. Millaiseen vertaistukitoimintaan olet osallistunut?
2. Millaisia kokemuksia sinulla on vertaistoinnasta?
3. Mikä on yllättänyt vertaistuessa?
4. Mitä sanoisit ihmiselle, joka miettii, voisiko vertaistuesta olla itselle hyötyä?

KATJA

1. Kävin Helsingin vertaistukiryhmän tapaamisissa vuonna 2015. Perustin toisen porvooolaisen kanssa ryhmän, joka oli muutaman vuoden käynnissä.

Kun omat hoidot loppuivat ilman tulosta 2017, liityin SYKE-verkostoon. Olen ollut mukana live- ja Zoom-tapaamisten järjestämisessä, Facebook-ryhmien moderoinnissa, Uutta polkua etsimässä -oppaan kirjoittamisessa, verkkosivun ja logon tekemisessä, 10-vuotisjuhlien organisoimisessa ynnä muussa.

Olin Simpukan hallituksessa jäsenenä vuoden ja puheenjohtajana kaksi vuotta. Olen kirjoittanut lehteen ja blogiin suomeksi ja ruotsiksi ja kääntänyt tekstejä ruotsiksi.

2. Päälimmäisenä nousee tunne siitä, ettei ole tilanteen ja tunteiden kanssa yksin. Voi tunnistaa omaa tilannetta muiden tarinassa ja jakaa ajatuksia. Voi kertoa lapsettomuudesta ilman, että saa typeriä tai loukkaavia kommentteja. Voi olla porukassa ilman pelkoa siitä, että muut rupeavat keskustelemaan lapsistaan ja itse jää ulkopuolelle.

Vertaistuki voi olla sekä raskaiden tunteiden jakamista että elämän muun sisällön jakamista yhdessä. Yhteinen lapsettomuuskokemus antaa yhteistä näkemyspohjaa.

3. Osittain yllätti, miten hankalaa voi välillä myös yhdistyksen sisällä ymmärtää toisiamme. Simpukan toiminnassa tuntuu vielä raastavammalta, jos olet ainoa, jolla ei ole lapsia ja muut puhuvat keskenään lapsistaan. Yllätti myös miten jaettu kokemus voi olla niin voimauttava. Kuinka voimakkaasti se voi antaa yhteistä ymmärrystä ja yhteisöllisyyden kokemusta.

4. Ekaan tapaamiseen lähteminen tuntuu usein todella pelottavalta. Moni miettii, ketä siellä saattaa olla ja millainen tunnelma on. Yhteisöllisyyden löytäminen tapahtuu usein nopeasti. Vertaistointiin osallistuminen ja sen mahdollistaminen ovat voimaannuttavia kokemuksia!

MINNA

1. SYKE-verkoston Facebook-ryhmässä olen ollut mukana vuodesta 2015. Vedin SYKE-chatteja vuosina 2018–2022. Olen ollut aktiivisesti mukana vapaaehtoisten puuhaporukassa vuodesta 2023 lähtien. Olin mukana järjestämässä SYKE 10 -juhlaviikon tapahtumia. Tänä keväänä vedän SYKE-Zoomeja. Epävirallisemmin toimin pk-seudun SYKE-mimmiin wa-ryhmässä ja sitä kautta olen järjestänyt muun muassa brunseja.

2. Ryhmästä löysin ensimmäisen ystävän, jonka seurassa ei ole tarvinnut pelätä vauvautisia. Se kokemus pelasti minut. Myöhemmin lopullisesti lapsettomasta ystäväkaksikostamme tuli ystävänelikko. Me neljä ”keski-ikäistä katkeraa” pidämme säännöllisesti yhteyttä viestein ja tapaamisin.

En ole osallistunut vertaistukitapaamisiin, joiden kärkiajatus on ”käsitellä” omaa lapsettomuuden kokemusta. Kun toivoa lapsesta ei enää ole, on tärkeää paitsi surra myös alkaa etsiä elämään uudenlaista polkua. On päätettävä olla katkeroitumatta. Vertaistapaamisten sävyn on hyvä olla toiminnallisempi. Turvallinen tila ja yhteenkuuluvuuden ja vertaisuuden tunne ja vertaistapaamisen anti syntyy siitä, että tehdään yhdessä kivoja asioita eikä kukaan puhu koliikeista, kakkavaipoista ja vanhempainilloista.

3. Pk-seudun porukassa on ollut ilahduttavan paljon tarvetta mukavalle yhteiselle tekemiselle. Väitän, että iso osa porukasta nauttii, kun lopullista lapsettomuutta ei tarvitse tapaamisissa käsitellä, vaan pääsee tapaamaan muita, joiden kanssa tietää omaavansa todella isoa yhteistä; lopullisen lapsettomuuden.

4. Lämpimästi rohkaisen ja suosittelen. Toiminnasta löytää ihania uusia ihmisiä, eikä ole parempaa tunnetta kuin se, että toinen tietää tismalleen, miltä tuntuu.

Tule mukaan

Simpukan kautta voit löytää toisia tahatonta lapsettomuutta kohdanneita sekä saada ja antaa vertaistukea. Vertaistukea löytyy kasvokkain tapaavista ryhmistä ja verkosta. Yhdistyksen tilaisuudet, vertaistapaamiset ja vertaistukitoiminta ovat avoimia kaikille.

Vertaistukeen liittyvissä kysymyksissä voit olla yhteydessä vertaistukikoordinaattori Janina Lehtiseen: janina@simpukka.info, 040 5325 390.



VERTAISTUEN YLLÄTYKSELLISYYS: "ÄITINI KERTOI OMASTA LAPSETTOMUDESTAAN"

Julkaisemme Simpukan somessa sanottua -sivulla someuraajiemme vastauksia esittämiimme kysymyksiin. Tällä kertaa kysyimme, että millä tavalla vertaistuki on yllättänyt heidät.

TEKSTI EMMA HUTTUNEN

Simpukan saamien palautteiden mukaan vertaistuki mielletään tärkeäksi voimavaraksi erityisesti silloin, kun omat voimat eivät riitä enää kannattelemaan. Samaistuminen toisiin voi luoda vahvan yhteyden ihmisten välille. Vertaistuki voi yllättää myös epäilevän henkilön, joka ei ajatellut hyötyvänsä vertaistuellisista kohtaamisista.

Vertaistukea voi löytää myös silloin, kun sitä vähiten odottaa. Tukea voi saada täysin yllättävistä paikoista ja odottamattomina hetkinä. Kysyimme Simpukan someuraajilta, miten Simpukan vertaistuki on yllättänyt heidät. Vastauksissa korostui helpon tunteen ja kiitollisuuden tunteet.

▶ VALTAVA HELPOTUS

"Itsellisenä toivojana tuskailin pitkään yksin, vertaistuen löytyminen oli valtava helpotus."

Moni hakeutuu vertaistuen piiriin etsien vertaisia, jotka elävät samankaltaisessa elämäntilanteessa ja jakavat myös monet samat tunteet ja ajatukset. Simpukan verkkosivuilta löytyy Vertaistukea Simpukassa -sivu, jossa esitellään kattavasti millaisia vertaistukimahdollisuuksia eri kohderyhmille on tarjolla. Itsellisesti tai lahjasoluilla lasta toivoville ja lapsen saaneille löytyy monipuolista vertaistukea Helminauha-hankkeen puolella.

Eikö kohderyhmällesi ei ole vertaisturyhmää? Oletko kiinnostunut pitämään itse ryhmää vertaistojen kanssa? Simpukan vertaistukikoordinaattori auttaa mielellään ryhmän perustamisessa.

Simpukan vertaistukiryhmiä vetävät vapaaehtoisena toimivat vertaiset.

▶ KOKEMUS YHDISTÄÄ

"Niin monella muullakin on täysin samankaltaisia ajatuksia lapsettomuudesta kuin itselläni."

Jaetut tunteet ja toisen ymmärtäminen puolesta sanasta yhdistävät samassa elämäntilanteessa olevia. Vertaistuki ei korvaa ammatillista apua pahimmassa kriisissä, mutta keskustelu toisten samankaltaisissa tilanteissa olevien tai niitä läpikäyneiden kanssa helpottaa omaa oloa ja saattaa antaa työkaluja omien solmukohtien aukaisemiseen.

▶ KRIISI VOI LÄHENTÄÄ SUHDETTA LÄHEISTEN KANSSA

"Sain vertaistukea äidiltä. En tiennyt, että hänellä on lapsettomuuteen liittyen kokemusta."

Joka viides kokee tahatonta lapsettomuutta elämänsä aikana. On todennäköistä, että joku tuttavistasi tai sukulaistasi on yksi heistä. Monet haluavat pitää oman tilanteensa salassa eivätkä kerro lapsettomuudestaan edes kaikista läheisimmille ihmisille.

Lapsettomuudesta puhuminen voi olla vaikeaa, koska se koskettaa elämän intiimeimpiä alueita, kuten seksuaalisuutta ja parisuhdetta. Tahatonta lapsettomuutta kokeva kaipaa ymmärrystä, tukea ja tilaa. Parhaiten sitä voi antaa kysymällä ja antamalla hänen itsensä kertoa omista tunteistaan.

"NIIN MONELLA MUULLAKIN ON TÄYSIN SAMANKALTAISIA AJATUKSIA LAPSETTOMUDESTA."

▶ TUKEA ON SAATAVILLA

"Se, että sitä (vertaistukea) saa niin paljon, jos haluaa ottaa vastaan. Ja että se auttaa niin paljon ♥."

Lapsettomuus on yksi suurimpia kriisejä elämässä. Psykkistä tukea, vaikkapa keskustelua terapeutin, sairaanhoitajan tai toisen tahattomasti lapsettoman, vertaisen, kanssa olisi hyvä saada jo melko varhaisessa vaiheessa, jotta ahdistus ei saavuttaisi liian suuria mittasuhteita eikä lapseton eristäytyisi kanssakäymisestä muiden ihmisten kanssa. Onneksi monenlaista tukea on saatavilla. Kukin käsittelee lapsettomuuden kriisiä eri tavoin ja on tärkeää löytää juuri itselleen sopivin tapa käsitellä omaa tilannettaan.

▶ KAIKKI TUNTEET OVAT SALLITTUJA

"Se, että kaikki tunteet, myös viha, on sallittua."

Lapsettomuuskriisi käsitetään jakautuvan eri vaiheisiin. Näihin vaiheisiin kuuluvat järkytys ja asian torjuminen, omaan tilanteeseen reagoiminen, lapsettomuuden sureminen ja lopulta hyväksyminen. Kriisin eri vaiheet eivät välttämättä etene lineaarisessa järjestyksessä. Jotkut vaiheet ottavat oman aikansa. Joihinkin kriisin vaiheisiin saattaa palata vielä uudelleen, esimerkiksi lapsettomuuden toisella kierroksella, kun suru lapsenlapsettomuudesta on ajankohtainen.

Surun käsittelyyn kuuluu luopuminen ja surulle luvan antaminen. Itkut itketään, ja 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 käsittelyssä.

Laadukkaita lapsettomuushoitoja rennolla otteella

Sukusolujen käsittely laboratoriossa on tarkkaa ja täsmällistä: kaikissa maljoissa, putkissa ja papereissa on värikoodatut nimitarrat. Joka vaiheessa tarkistetaan, että tiedot täsmäävät. Tyks Fertilitteetilaboratorion ja Spermapankin IVF-biologi Harri Mankonen vastasi Simpukka-lehdelle työhönsä liittyviin kysymyksiin.

TEKSTI LAURA HIRVONEN JA JENNI HUHTALA KUVA HARRI MANKOSEN KOTIALBUMI

KUKA OLET?

Olen **Harri Mankonen**, IVF-biologi Raumalta. Olen työskennellyt Tyks Fertilitteetti- ja Spermalaboratoriossa vuodesta 2006 alkaen. Ensimmäiset minun aikanani Tyksissä alkunsa saaneet lapset ovat pian täysi-ikäisiä.

Opiskelin pääaineena perinnöllisyystiedettä, ja työtä olen tehnyt muun muassa syöpätutkimuksen ja miehen lisääntymis-terveyden parissa. Kiinnostukseni lisään-

tymisbiologiaan heräsi Turun yliopiston lääketieteellisen fysiologian laitoksella. IVF-biologin työhön päätyminen ei ollut niinkään tietoinen valinta, vaan ennemmin se, mihin elämä kuljetti.

MITÄ TYÖHÖSI KUULUU?

Työssäni on kaksi suurta osa-aluetta: laatu-työ ja raportointi sekä käytännön laboratoriotyö. Vastaan siitä, että laboratorion toiminta on lainmukaista ja laadukasta, ja

raportoin siitä viranomaisille.

Valvon, että käytössämme ovat oikeat menetelmät ja toimivat työvälineet, että henkilökunta on asianmukaisesti koulutettua ja että toimintamme on tehokasta, eli hoitojen perusteella alkaa raskauksia. Olemme Tyks Fertilitteetilaboratoriossa erikoistuneet hoitamaan vaikeaa miehen hedelmättömyyttä, ja teemme yhteistyötä muiden yliopistosairaaloiden kanssa.

Työpäivän aloitan paperitöillä. Aamulla tarkistetaan, ovatko edellisen päivän muna-



IVF-biologi Harri Mankonen Tyksistä toivoo lisää nuoria miehiä siittiölahjoittajiksi. Tärkeintä on, että lahjoitus tehdään ensisijaisesti auttamisen halusta.

solut hedelmöittyneet. Eri-ikäisistä alkiosta valitaan, mitkä lähtevät pakkaseen ja mitkä siirrettäväksi.

Munasolujen keräykset ja spermien vastaanotto alkavat yleensä yhdeksän kuukauden. Lääkäri ja hoitaja keräävät munasolut, jotka viedään laboratorioon. Laboratoriossa on edellisenä päivänä valmisteltu oikeanlaiset maljat ja liukset, joissa kerätyt spermiosolut säilytetään. Spermanäytteet pestään heti niiden saavuttua, joten potilaiden inseminaatiohoidot voidaan tehdä aamupäivällä.

Kerättyjen munasolujen hedelmöitykset aloitetaan lounaan jälkeen. IVF-hedelmöitystä varten munasoluja ei tarvitse erityisesti valmistella, mutta mikrohedelmöitystä (ICSI) varten munasolua ympäröivää solukkoa täytyy ensin entsyymaattisesti sulatella. Iltapäivällä kolme–viisipäiväiset alkiot toimitetaan lääkäriin siirrettäväksi.

Tarkka kirjanpito on tärkeää: kenen munasolut, siittiöt ja alkiot ovat missäkin. Maljoissa, putkissa ja papereissa on värikoodatut nimitarrat. Esillä pidetään ainoastaan sillä hetkellä hoidettavien potilaiden papereita. Joka vaiheessa tarkistetaan, että tiedot täsmäävät. Prosessimme ovat hyvin hioutuneet, ja jokainen tietää tehtävänsä.

MITKÄ ASIAT OVAT TYÖSSÄSI KIEHTOVINTA JA HAASTAVINTA?

Pidän työni monipuolisuudesta. En halua sikaan tehdä samaa asiaa koko päivää. Välillä on mukavaa tehdä paperitöitä, välillä vaikkapa hedelmöityksiä.

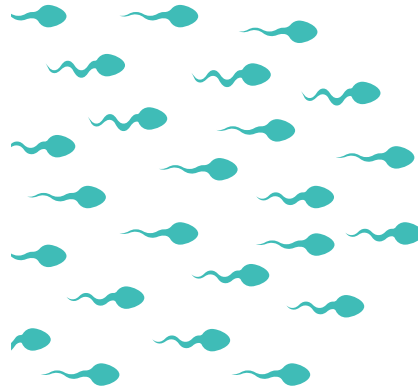
On aina ilahduttavaa nähdä, että raskaus alkaa. Harmittaa lasta toivovien puolesta, jos alkiota ei saada aikaan. Se on osa laboratorion arkea, mutta on ikävää, jos hoidot eivät tehoa.

Erytisen kiehtovia työvoittoja ovat tilanteet, joissa saadaan aikaan synnytykseen johtava raskaus, vaikka siittiöitä oli käytössä vain muutamia.

OLETKO HUOMANNUT LABORATORIOTYÖSSÄ MUUTOKSIA?

Tyksissä aloittaessani toiminta oli nykyistä suoraviivaisempaa. Alkiota pakastettiin ja sulatettiin, ja valikoimassa olivat IVF- ja ICSI-hoidot. Munasoluja ei vielä voitu pakastaa. Menetelmien määrä on kasvanut ja monipuolistunut.

Blastokystien viljely ja fertiliteetin eli hedelmällisyyden säilyttäminen on nykyään paremmin mahdollista. Välineiden kirjo on entistä laajempi. Nykyään on käytössä paljon erilaisia liuoksia solujen säilyttämiseen



ja alkioiden viljelyyn eri työvaiheissa, kun aiemmin käytettiin samaa liuosta kaikissa vaiheissa.

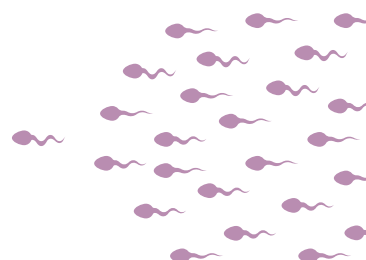
Hoitojen tulokset ovat parantuneet, kun sukusoluista, alkiosta ja niiden pakastusmenetelmistä on opittu paljon. Nykyään Tyksiin tulee ympäri Suomea potilaita, joiden spermasta ei ole löytynyt ollenkaan siittiöitä. Kivesten mikrodissektioleikkauksessa (MD-TESE) kiveksistä otetaan koepaloja, joista siittiöitä etsitään mikroskoopilla. Jos kiveskudoksesta löytyy edes yksittäisiä siittiöitä, niitä pystytään hyvin tehokkaasti käyttämään ICSI-hoidoissa.

MIETKÖ JÄLKEENPÄIN, MITEN POTILAIEN HOIDOT OVAT EDENNEET?

Potilaat ja heidän tilanteensa jäävät aika hyvin mieleen, kun heidän alkiotaan seurallaan viikon ajan laboratoriossa, mutta ajatukset eivät seuraa kotiin.

Toimintaamme THL:lle raportoidessa käymme uudelleen läpi vuoden varrella tehtyjen hoitojen tulokset. On kiinnostavaa nähdä tilastoista esimerkiksi alkaneiden raskauksien määrä, koska se kertoo laboratorion toimintojen tehokkuudesta ja laadusta. Jos tilastoissa näkyy jotain kummallista, eli vaikkapa raskauksia ei ole odotettua määrää, siitä seuraa toimenpiteitä. Tarkistamme, oliko kyse sattumasta vai jostain, mihin laboratoriossa voidaan vaikuttaa.

Joskus meille lähetetään valokuvia hoitojen seurauksena syntyneistä lapsista. Niistä tulee hyvä mieli!



"HOITOJEN TULOKSET OVAT PARANTUNEET, KUN SUKUSOLUISTA, ALKIOISTA JA NIIDEN PAKASTUSMENETELMISTÄ ON OPITTU PALJON."



MITEN SYNTYVYYSKESKUSTELU NÄKYI TYKSIIN SPERMALABORATORIOSSA?

Hyvin yleinen puheenaihe on se, miten saada lahoittajia lahjasoluhoidoihin. Lahjoittajien rekrytointi ei ole helppoa. Mietimme, miten tavoittaisimme potentiaalisia nuoria miehiä lahjoittajiksi.

Yksi syntyyvyysongelman ratkaisusta olisi kansanvalistus hedelmällisyydestä. Tietoa tarvitaan lisää, koska on kurjaa, jos ihminen jää tahattomasti lapsettomaksi siksi, ettei hän ole tiennyt hedelmällisyyden rajusta laskusta 35 ikävuoden jälkeen.

MITÄ HALUAISIT SANOA SIITTIÖIDEN LAHOITTAMISTA HARKITSEVALLE?

Siittiöiden lahjoittaminen on todella helppo prosessi, ja ne, jotka meillä käyvät, kokevat olevansa hyödyksi ja ovat hyvillä mielin mukana.

Prosessin aikana käyntikertoja sairaalassa tulee noin kymmenen. Lahjoittajien kanssa käydään läpi perusasiat, kuten se, että lahjoittajalla ei ole oikeuksia tai velvollisuuksia mahdollisesti syntyvää lasta kohtaan. On mahdollista, että joku aikanaan ottaa yhteyttä, mutta on lahjoittajan oma valinta, miten mahdolliseen yhteydenottoon suhtautuu.

Lahjoittaminen on hyvin riskitöntä, sillä lahjoittajien tiedot käsitellään ja säilytetään samalla tietoturvalla kuin potilastiedot. Lahjoituksesta ei tule merkintöjä lahjoittajan omaan sairaskertomukseen. Vaikka kirjanpito ja laaduntarkkailu ovat tiukat, olemme täällä rennolla otteella.

Tärkeintä on, että lahjoitus tehdään ensisijaisesti auttamisen halusta. Ilahduttavasti meihin yhteyttä ottaneilla onkin ollut se oikea asenne. Olemme kiitollisia jokaiselle lahjoittajalle, ja toivotamme kiinnostuneet tervetulleiksi. Ovet ovat auki, ja puhelinnumero löytyy Tyksin nettisivuilta.

LAHJASOLUPERHEIDEN VANHEMPIEN JA LAHJASOLUILLA ALKUNSA SAANEIDEN KEHITTÄJÄTIIMIEN KOHTAAMINEN OLI TÄYNNÄ TUNTEITA

Aamupäivä oli täynnä jännitystä, kun lahjasoluperheiden vanhempien ja lahjasoluilla alkunsa saaneiden aikuisten kehittäjätiimit kohtasivat toisensa ensimmäisen kerran. Vuoden 2023 lopulla Helsingissä järjestetyssä työpajapäivässä kehittäjätiimiläiset pääsivät yhdessä pohtimaan, millaista tietoa ja toimintaa kaikki Helminauhan kohderyhmät tarvitsevat tulevaisuudessa.

TEKSTI JENNI HUHTALA JA LAURA HIRVONEN KUVAT LAURA HIRVONEN

Helminauha-hankkeen toiminnassa on alusta lähtien ollut mukana lahjasoluperheiden vanhemmista koostuva yli kymmenen hengen kehittäjätiimi. Yhdessä heidän kanssaan on kehitetty muun muassa hankkeen perhevalmennusten sisältöjä, ammatillisille suunnattuja materiaaleja sekä vertaistointia.

Vuodesta 2022 alkaen hankkeessa on kehitetty toimintaa myös lahjasoluilla alkunsa saaneille. Kehittämistyössä on mukana lahjasoluilla alkunsa saaneista täysi-ikäisistä henkilöistä koostuva yli kymmenen hengen kehittäjätiimi.

Vuoden 2023 lopussa järjestettiin hankkeen alusta asti odotettu työpajapäivä, jossa nämä kaksi kehittäjätiimiä kohtasivat. Paikalla oli yhteensä 15 innokasta kehittäjätiimiläistä.

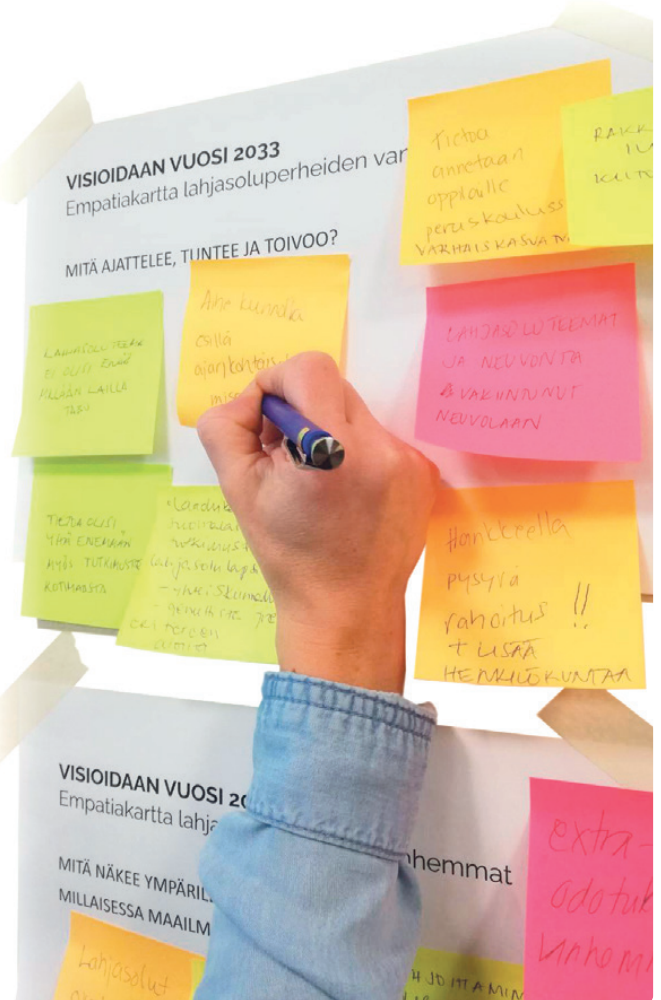
HELMINAUHAN TULEVAISUUS

Helminauha-hankkeen hankerahoitus päättyy vuoden 2024 lopussa. Hankkeessa kehitetylle laajalle toiminnalle on kasvava tarve tulevaisuudessa ja siksi Helminauha-toiminnalle haetaan pysyvää rahoitusta.

Tarve tiedolle ja toiminnalle lisääntyy, koska lahjasoluilla alkunsa saaneita lapsia syntyy joka vuosi yhä enemmän. Toinen merkittävä syy on se, että ensimmäiset hedelmöityshoitolain aikana lahjasoluhoidoilla alkunsa saaneet tulevat täysi-ikäisiksi vuonna 2026. Lahjasoluilla alkunsa saaneet nuoret ja aikuiset tulevat siis enenevässä määrin tarvitsemaan tietoa ja tukea lahjoittajaan ja omaan identiteettiin liittyvän tiedon käsittelyyn.

Kehittäjätiimit asettuivat työpajapäivän aikana pohtimaan yhdessä Helminauhan toiminnan ja kohderyhmien tulevaisuutta. Hekin tunnistivat sen, että kohderyhmät ja niiden tarpeet tulevat kasvamaan tulevaisuudessa. Vanhempien kaipaaman tuen lisäksi tietoa ja tukea tulee olla tarjolla yhä laajemmin myös lahjasoluilla alkunsa saaneille.

Toiveena on, että Helminauha-toiminnassa on tulevaisuudessakin tarjolla vertaistukea ja tietoa lahjasoluteemojen käsittelyyn sekä koulutusta kohderyhmiä kohtaaville ammatillisille.



Lahjasoluperheiden vanhempien ja lahjasoluilla alkunsa saaneiden aikuisten kehittäjätiimien kohtaamisessa listattiin toiveita ja unelmia.

UUTISKATSAUS

HUOM! Löydät suorat linkit alkuperäisiin artikkeleihin kotisivuiltamme polusta simpukka.info -> Yhdistys -> Lehden uutiskatsaukset

SUOMESSA JA PUOLASSA PALAUTETAAN HEDELMÖITYSHOITOJEN KORVAUSKÄYTÄNTÖJÄ

Vuoden 2022 lopulla Suomessa saatiin yllättävä ja ikävä tieto, että hallitus oli päättänyt poistaa yksityisillä klinikoilla tehtyjen hedelmöityshoitojen korvaukset kokonaan. Simpukka aloitti välittömästi vahvan edunvalvontatyön korvausten takaisin saamiseksi.

Tämän vuoden alussa uusi hallitus ilmoitti, että korvaukset palautetaan vuoden 2025 alussa ja vielä suurempina kuin ne aiemmin olivat. Hoitojen korvauksiin on varattu valtion budjetista 2,7 miljoonaa vuodessa. Korvaus kattaa edellisen 12,8 prosentin sijaan noin 40 prosenttia kuluista. Yksityiset klinikat tekevät vähän alle puolet kaikista Suomessa tehtävistä hedelmöityshoidoista.

Puolassa oli vielä 2010-luvun alkupuolella kattava hedelmöityshoitojen korvausjärjestelmä. Vuonna 2015 konservatiivisen Laki ja oikeus -puolueen (PiS) tultua valtaan kaikki hoitojen korvaukset poistettiin. Viime syksyn parlamenttivaaleissa oppositiopuolueiden koalitio kukisti PiS:n.

Vaihdos muutti maan poliittista ilmapiiriä. Vuoden 2023 lopulla kuultiin hyviä uutisia: lähes ensimmäisten töidensä joukossa uusi hallitus päätti palauttaa hoitojen budjettirahoituksen vuoden 2024 alusta. Korvauksiin on varattu tälle vuodelle noin 500 miljoonaa euroa.

Helsingin Sanomat, 10.01.2024
 Politico.eu, 28.11.2023
 hs.fi, 11.10.2023
 stinfo.fi, 20.9.2023

**SIMPUKKA ALOITTI
 VÄLITTÖMÄSTI VUODEN
 2023 ALUSSA VAHVAN
 EDUNVALVONTATYÖN
 KELA-KORVAUSTEN
 TAKAISIN SAAMISEKSI.**



Hedelmöityshoitokierrokset ja syntyneiden lasten määrä lisääntyneet

Euroopan hedelmöityshoitotilastoja keräävä European IVF-Monitoring (EIM) on kerännyt ja analysoinut hedelmöityshoitotietoja vuodesta 1997 lähtien. Tiedot on kerätty kansallisista rekistereistä, klinikoilta ja ammattiyhdistyksiltä.

EIM kerää vuosittain eurooppalaisten lisääntymislääketieteen ammattilaisten yhdistystä (European Society of Human Reproduction and Embryology, ESHRE) varten tietoja lääketieteellisesti avustetusta lisääntymisestä Euroopan maista.

Vuoden 2019 raportoidut tiedot ja suunnaukset hedelmöityshoitosten määristä ja niiden tuloksista on nyt julkaistu. Tiedot ovat peräisin joko kansallisista rekistereistä, lääketieteellisten yhdistysten ja tieteellisten järjestöjen aloitteisiin perustuvista rekistereistä tai ilmoittamiseen sitoutuneista henkilöistä joissakin EIM:n kuuluvassa 44 maassa. Kaikissa Euroopan maissa virallisen rekisterin pitäminen ei ole pakollista.

MONISIKIÖISET ALKIONSIIRROT VÄHENTYNEET

Raportissa korostuu hedelmöityshoitokierrosten ja syntyneiden lasten määrän kasvu sekä kaksossynnytysten väheneminen. Kaksosten syntymisen lasku johtuu monisikiöisten alkionsiirtojen vähenemisestä. Tuoresiirtojen (IVF tai ICSI) synnyttämäärät olivat korkeammat, kun taas pakastettujen alkionien siirroissa raskauksien määrä oli korkeampi. Raportoidut inseminaatiohoidot vähenivät mutta niiden lopputulokset säilyivät ennallaan.

Kaiken kaikkiaan 1487 hedelmöityshoitosta tarjotaavaa klinikkaa raportoi yhteensä yli miljoonasta (1 077 813) hoitokierrosta. Tulokset raportoitiin toista kertaa. Klinikat sijaitsevat 40 maassa.

Näistä IVF-hoitoja oli 160 782, ICSI-hoitoja 427 980 ja pakastetun alkion siirtoja 335 744. Reimplantaatiogenetiikan testauksia oli 64 089, munasolujen luovutuksia 82 373 ja munasolujen IVM-hoitoja 546.

Yhteensä 1169 laitosta ilmoitti tiedot IUI-hoidoista, joissa käytettiin joko kumppanin tai luovuttajan siemennestettä. Maista 18 raportoi 24 139 toimenpidettä, jotka tehtiin ennen ja jälkeen puberteetti-ikää oleville potilaille hedelmöityshoittoa varten, mukaan lukien munasolujen, munasarjakudoksen, siemennesteen ja kiveskudoksen pakastaminen.

Human Reproduction, joulukuu 2023

Britanniassa huolestuttu sosiaalisen median mainoksista

Britanniassa hedelmöityshoitoklinikat ovat kohdistaneet Instagramissa hedelmöityshoitopotilaille mainoksia, joissa taataan lasta toivoville vauva tai esitetään muita harhaanjohtavia väitteitä.

The Guardian -lehti löysi Instagramista useita hedelmöityshoitoklinikoiden mainoksia, joita Britannian mainosalan organisaatio Advertising Standards Authority (ASA) luonnehti huolestuttaviksi ja joita se nyt tarkastelee.

Mainokset on suunnattu käyttäjille, jotka osoittavat nettihakujen kautta kiinnostusta hedelmöityshoitosta kohtaan. ASA ei ole lakisäätöinen organisaatio, joten se ei voi tulkita tai panna täytäntöön lainsäädäntöä. Sen mainonnan käytännösäännöt heijastavat kuitenkin laajasti lainsäädäntöä monissa tapauksissa.

Tšekissä sijaitseva klinikka julkaisi Instagram-tarinoissa mainoksen, jossa luki: "Takaamme IVF-menestyksesi".

Yhdysvaltalainen yritys Gyna, jonka sovellus neuvoo hedelmällisyyttä edistävää ravitsemusta, mainostaa myös Instagram-tarinoissa. Sovellus kysyy kysymyksiä, joiden jälkeen se ennustaa, milloin vastaajat synnyttävät. Kun Guardian-lehti täytti kysely-

lomakkeen, ruutu otsikolla "hedelmällisyys-arvio" kertoi: "Tulet raskaaksi maaliskuuhun mennessä".

Eräs klinikka esimerkiksi mainostaa "Ei lasta, ei maksua. Älä maksa perushoidosta, jos et saavuta raskaustavoitettasi". Monet klinikoiden tarjoukset eivät kuitenkaan ole kaikkien asiakkaiden saatavilla, vaan vain pieni osa on oikeutettu täyteen korvaukseen, ja niihin liittyy myös ikärajoituksia

INSTAGRAM TUTKII MAINOKSIA

Vuonna 2021 ASA lähetti kaikille Britannian hedelmöityshoitoklinikoille ohjeistuksen, jossa neuvottiin muun muassa, että klinikoiden tulisi olla varovaisia, etteivät ne esitä väärin minkään hyvityspaketin etuja.

Instagram sanoi tutkivansa mainoksia. Se kieltää mainokset, jotka sisältävät väärää tietoa, johtavat ihmisiä harhaan yrityksen tarjoamista palveluista tai käyttävät toistuvasti järkyttävää kuvamateriaalia edistääkseen näkemystä.

The Guardian.com, 2.12.2023

Australia sallii 62-vuotiaan säilyttää aviomiehensä spermaa

62-vuotias leski on saanut Länsi-Australian korkeimmalta oikeudelta luvan saada säilyttää 61-vuotiaana kuolleen miehensä spermaa. Nainen ja hänen miehensä olivat yrittäneet saada lasta vuodesta 2019 lähtien sen jälkeen, kun molemmat heidän aikuiset lapsensa olivat kuolleet.

Pariskunta oli hakeutunut hedelmöityshoittoon vuonna 2019 ja todennut, että miehen sperma oli edelleen elinkelpoista. Naisen Filippiineillä asuva serkku oli halukas toimimaan heidän sijaissynnyttäjänään. Suunnitelmat viivästyivät ulkomailla tapahtuvan sijaissynnytyksen oikeudellisen prosessin ja COVID-19-pandemian vuoksi.

Lupa sallii siittiöiden keräämisen ja varastoinnin, mutta ei niiden käyttämistä hoidossa, sillä sukusolujen käyttö postuumisti on laitonta Länsi-Australiassa.

Lisääntymisteknologiasta päättävä neuvosto päättää, voidaanko sperma viedä toisel-

le lainkäyttöalueelle. Joissakin tapauksissa on myönnetty lupa siirtää sukusoluja muihin Australian osavaltioihin, kuten Queenslandiin, jossa niitä voidaan käyttää postuumisti.

Roger Hart, lisääntymislääketieteen professori Länsi-Australian yliopistosta, kertoo käytännön ja eettisistä haasteista, joita kyseinen nainen ehkä kohtaa, jos hän aikoo hankkia lapsen siittiöiden avulla.

– Hänen on käytettävä lahjamunasoluja, koska hän on 62-vuotias, ja hän aikoo käyttää myös sijaissynnyttäjää. Iäkkäiden miesten siittiöissä, olivatpa ne postuumisti tai tuoreista siittiöistä saatuja, on enemmän kromosomipoikkeavuuksia, jotka aiheuttavat suuremman riskin syntyvälle lapselle. Naisen pitäisi saada neuvontaa kaikista näistä asioista.

Dailymail.co.uk, 02.01.2024



Benedikt Schwan,
Ohnekind: Männlich,
Kinderwunsch, steril.
Was es heißt,
zeugungsunfähig zu sein.

Heyne, 2020

MIES, LAPSI-OIVE JA LAPSETTOMUUS – OMIN SANOIN

TEKSTI SATU RAUTAKALLIO-HOKKANEN
KUVITUSKUVA ADOBE STOCK

Tämän parin tarina on melko yleinen - valitettavasti. Ensin tehdään uraa, ajatellaan, että lapsia hankitaan sitten joskus ja odotellaan usean vuoden ajan raskautta. Lopulta nelikymppisenä havahdutaan, että nyt on jotain pielessä, koska raskaus ei ole alkanut.

Kirja alkaakin siitä, kun saksalainen toimittaja **Benedikt Schwan** on klinikalla antamassa spermanäytettä ja miettii hiljaa itseksensä, miten ihmeessä hän on sinne päätenyt. Tutkimusten lopputuloksena lääkäri kertoo, että näytteestä ei löytynyt ainuttakaan siittiötä. Benedikt on 41-vuotias ja steriili.

Olen tavannut Benediktin erään verkkoluennon tiimoilta ja tiesin, että hän on ammatiltaan toimittaja. Kun aloin lukea kirjaa, minulla ei ollut mitään käsitystä siitä, mistä näkökulmasta hän lapsettomuutta siinä käsittelee.

Iloiseksi yllätyksekseni kirja on hyvin avoin kertomus henkilökohtaisista ajatuksista, suruista ja iloista. Se on myös toisin paikoin opaskirja, jossa kerrotaan faktatietoa miesten lapsettomuuden syistä ja haastatellaan asiaan perehtyneitä tutkijoita.

Kirjassa käydään läpi monia erilaisia keinoja saada lapsia perheeseen. Välillä kurkistetaan parisuhteeseen, joka kestää lapsettomuuden koettelemukset. Benedikt myös pohtii, kuinka pitkälle hän itse on valmis menemään lääketieteen tarjoamien vaihtoehtojen kanssa.

Benedikt matkustaa kirjaa kirjoittaessaan eri puolilla maailmaa ja tapaa esimerkiksi Kanadassa **Winston Blackmoren**, jota kutsuu leikillään termillä Übevater, yli-isä. Blackmorella on 27 vaimoa ja 150 lasta. Benedikt haluaa tietää, miltä tuntuu olla niin sanotusti asteikon toisessa päässä verrattuna häneen, jolla ei ole yhtään lasta.

Mielenkiintoista on myös satunnaiset tapaamiset muiden, ennestään tuntemattomien miesten, kuten taksikuskin kanssa, jolloin syntyy keskusteluja lapsista ja lapsettomuudesta.

Oli koskettavaa lukea, miten he olivat vaimon kanssa haaveilleet kasvattavansa lapsensa Norjassa, jossa heillä on kesäpaikka. Miten Norja olisi rauhallisempi ja puhtaampi paikka lapselle meluisan ja rauhottoman Berliinin sijaan.

On suuri ilo, että Benedikt on kirjoittanut miesnäkökulmasta. Olen saanut käsiini aiemmin vain kaksi vastaavaa kirjaa, toinen oli australialaisen **David Rawlingsin** ja toinen yhdysvaltalaisen **Greg Wolfin**. Toivottavasti jatkossa saamme näitä lisää ja Benediktin kirjankin käännettynä. Nyt se on saatavilla vain alkuperäisenä saksankielisenä.



Helminauha-
hankkeen
kirjavinkki

Emma Taulo,
Yksin tehty lapsi.

Kosmos 2023.

EMMA TAULON YKSIN TEHTY LAPSI SOPII OPAAKSI MATKALLE ITSELLISEEN VANHEMMUUTEEN

TEKSTI LAURA HIRVONEN JA JENNI HUHTALA

Emma Taulo on suomalainen käsikirjoittaja, tuottaja ja elokuvantekijä. Lisäksi hän on itsellinen äiti, joka on kirjoittanut matkastaan vanhemmaksi tietokirjan Yksin tehty lapsi. Kirja julkaistiin toukokuussa 2023. Taulo on aiemmin ker-tonut tarinansa myös samannimisessä podcastissaan.

Tietokirja on koostettu punomalla yhteen valtava määrä lahjasoluilla lapsiperheellistymiseen liittyvää tutkittua tietoa ja Taulon omia päiväkirjamerkintöjä hänen matkastaan itselliseksi äidiksi. Kirjaa varten Taulo on haastatellut suurta määrää asiantuntijoita, ja myös Helminauha-hanke on päässyt mukaan.

Jos on kuunnellut Yksin tehty lapsi -podcastia, kuulee Taulon päiväkirjamerkinnät päässään kuin huomaamatta hänen äänellään luettuna. Merkinnät pitävät lukijan mielenkiinnon yllä alusta loppuun, ja ne rytmittävät kirjaa taidokkaasti.

Taulo kuvaa kirjassa rehellisesti kaikkia niitä hankaliakin tunteita, joita monivaiheisiin lahjasoluhoidoihin sisältyi. Hän tuo avoimesti esiin ristiriitaiset tunteet, joita itsellisesti hoidoissa ja raskaana oleminen herättävät. Miten hankalalta tuntuu hyvän ystävän raskausuutinen tai miten paljon rahaa hoitoihin joutuu tai on valmis laittamaan.

Taulon omien kokemusten lisäksi kirjassa pohditaan itsellisesti lapsiperheellistymiseen liittyviä teemoja hyvin laajasti. Kirjassa tuodaan esiin lahjasoluhoidojen historiaa ja käytänteitä, käsitellään kirkon kantaa lahjasoluhoidoihin sekä pohditaan, saako itsellisyttä suunnitteleva seikkailla deittimarkkinoilla. Taulo tutkii myös neuvolajärjestelmän ja synnytyssairaalan valmiuksia kohdata itselliset äidit.

Yksin tehty lapsi on loistava opaskirja lahjasoluhoidoista pohtiville, hoidoissa oleville, itsellisille vanhemmille ja lapsen saaneille. Kirja tarjoaa paljon hyvää kokemus- ja tutkimustietoa myös pariskunnille ja muille aiheesta kiinnostuneille.



Kirjan avulla rohkaisua ja tukea miehille

Saksalainen toimittaja Benedikt Schwan etsi tahattoman lapsettomuuden kokemukseensa vertaistukea, tietoa ja minäkuvan vahvistamista. Etsinnän ohessa syntyi miehen lapsettomuudesta kertova teos, joka sai valtavan mediahuomion saksankielisissä maissa.



TEKSTI SATU RAUTAKALLIO-HOKKANEN KUVA NAT URAZMETOVA

Benedikt Schwan on saksalainen toimittaja, joka on kirjoittanut teknologiasta, tieteestä, tutkimuksesta ja tiedotusvälineistä yli 20 vuoden ajan. Hänen tekstejään on julkaistu sekä lehdissä, verkossa että radiossa.

Kun hän kohtasi omassa parisuhteessaan lapsettomuuden, hänelle oli luontaista tutkia aihetta omakohtaisesti, mutta myös tieteen kannalta. Syntyi idea kirjoittaa kirja miesnäkökulmasta. Saksaksi ilmestyneen kirjan nimeksi tuli Ohnekind eli "Ilman lasta".

Tieto omasta lapsettomuudesta oli suuri järkytys. Pitkän kieltämisen jälkeen Benedikt halusi löytää keinon käsitellä asiaa jotenkin.

– Toimittajana aiheen tutkiminen oli luonnollinen reaktioni. Tahdoin myös järkipäätä tilaani, sillä tunsin sen sekoittavan minäkuvaani. Halusin oppia mahdollisimman paljon, otin yhteyttä tutkijoihin ja muihin hedelmättömyyttä kohdanneisiin miehiin. Löysin kustantajan ja aloitin kirjan kirjoittamisen. Kirjasta tuli siten matka itseeni.

VERTAISTEN TARINOITA VAIKEA LÖYTÄÄ

Benedikt huomasti, että miesten kirjoittamia kirjoja tai haastatteluja ei ole kovin paljon saatavilla. Tutkimuksia aiheesta oli helpompi löytää.

– Miehet eivät tunnu haluavan puhua tästä. Näin BBC:ssä joitakin tv-juttuja, joissa oli mukana pari rohkeaa miestä, ja löysin myöhemmin saksalaisen kirjailijan hieman koomisen kirjan. Oli vaikea löytää muita lapsettomuuden kokeneita, joiden kanssa puhua. Kirjassani kirjoitan lähes maagisesta tilanteesta, jossa tapasin sattumalta taksikuskin, jolla oli sama ongelma. Meillä oli heti yhteys.

NAISEN ROOLI KOROSTUU

Aihetta lähemmin tutkiessaan hän huomasi, että miesten rooli ja hedelmällisyysongelmat osoittautui hyvin marginaaliseksi aiheeksi.

– Yllätyin, että miesten hedelmällisyysongelmat ovat niin yleisiä ja että siitä on niin vähän tutkimuksia. Apua miehille on vähän saatavilla. Hedelmällisyytlääketiede on keskittynyt melko pitkälti naisiin, mikä tekee siitä hyvin vaikeaa miehille. Miehä ei oteta riittävästi huomioon. Myös diagnostiikkaprosessi näyttää olevan täysin sekaisin. Miehet törmäävät tähän katastrofiin periaatteessa vasta silloin, kun he haluavat tulla isiksi.

– Yritin myös oppia, mitä isyys tarkoittaa, koska olen itse aina hieman pelännyt sitä. Opin, että se on ihana osa elämää, joka ei ole aina helppoa. Tapasin mormonifundamentalistimiehen, jolla on eniten lapsia Pohjois-Amerikassa, ja hänkin pystyi isyyteen, Benedikt nauraa.

Etsinnän ajatuksena oli löytää hänen itsensä täydellinen vastakohta.

AIHE SAI PALJON HUOMIOTA

Kirja sai paljon mediahuomiota saksankielisissä maissa, muun muassa Saksassa, Itävallassa ja Sveitsissä. Kirja esiteltiin kaikissa suurissa sanomalehdissä, useimmissa suurissa televisiokanavissa, radiossa, podcasteissa ja internetissä.

– Oli todella hienoa saada aihe esille. Tärkeintä oli saada yhteys muihin hedelmättömyyttä kohdanneisiin miehiin. Ajatuksena oli auttaa heitä hieman kantamaan tätä taakkaa ja kertoa heille, etteivät he ole yksin. Sain jutella monien mahtavien ihmisten kanssa, jotka ovat samassa tilanteessa. Se oli helpompaa, kun kirja oli ilmestynyt.

KOKEMUKSET JA NIISTÄ OPPIMINEN

Benedikt ja hänen vaimonsa joutuivat tekemään suuria päätöksiä, mutta hän kokee, että he myös oppivat paljon.

– Aloitimme liian myöhään. Olimme 35-vuotiaita, kun yritimme tulla raskaaksi. Käytännössä tuhlasimme noin viisi vuotta ennen kuin menimme tutkimuksiin. Olin 41-vuotias ja vaimoni 40-vuotias, kun sain diagnoosin atsoospermiasta, jonka syy ei koskaan selvinnyt.

Atsoospermia on sairaus, jossa siemenesteessä ei havaita mitattavissa olevaa määrää siittiöitä. Pari päätti olla ikänsä vuoksi menemättä hedelmöityshoitoihin.

– Mitä tein oikein? Tein paljon tutkimusta ja hankin aina myös toisen mielipiteen. Hoidon laatu voi olla hyvin erilaista erityisesti miehille, koska järjestelmää ei ole rakennettu meitä varten, ainakaan täällä Saksassa. Loppujen lopuksi olemme edelleen lapsettomia, joten sellaista onnellista loppua ei ole. Opimme käsittelemään asiaa ja saimme siihen myös psykologista apua.

Benediktin puoliso antoi tukensa kirjan kirjoittamiselle.

– Hän sanoi rakastavansa minua ja tukevansa minua. Hän oli todella ihana tässä kaikessa. Olen kiitollinen siitä, että minulla on hänet.

KATSE TULEVAISUUTEEN

Benedikt haluaisi julkaista kirjan englanniksi, koska Saksan markkinat ovat niin pienet. Pienet syntyvyysluvut ovat valtava tulevaisuuden yhteiskunnallinen ongelma. Miesten hedelmättömyys on kasvussa. Benedikt miettii, että jos aiheesta ei edes keskustella laajasti, miten voimme taistella sitä vastaan.

– Työskentelen aiheen parissa edelleen tiedejournalismissani. Kun uusia tutkimuksia ilmestyy, kirjoitan niistä. Olen yhteydessä tutkijoihin ja hedelmättömyyttä kohdanneisiin miehiin. Olen valmis viestimään aiheesta loputtomasti. Se on niin valtava, huolestuttava ongelma monille ihmisille. Monet kokevat lapsettomuuden tunteita yksin, koska pelkäävät puhua siitä.

Benediktin viesti muille miehille on selkeä.

– Tiedä, että olet osa suurta yhteisöä. Yritä saada psykologista apua asian käsittelyyn. Aloita puhuminen ystävilleesi ja perheellesi. Huomaat, että paljon useampi ihminen on kokenut saman. Yritä järjestäytyä, jos mahdollista ja tapaa muita miehiä.

Lisähoitojen tutkiminen, selkeyttäminen ja tulevaisuus

Lisähoidoilla tarkoitetaan potilaille tavanomaisten hedelmöityshoitomenetelmien lisäksi tarjottav vaihtoehtoja. Niillä pyritään yleisesti parantamaan raskauden alkamista tai elävänä syntyneiden lasten määrää, pienentämään keskenmenoriskiä tai nopeuttamaan raskauden alkamista. Lisähoitojen turvallisuudesta ja tehokkuudesta ei kuitenkaan ole riittävästi näyttöä.

KÄÄNNÖS SATU RAUTAKALLIO-HOKKANEN KUVA ADOBE STOCK

son-Britannian hedelmällisyyttä valvova viranomainen Human Fertilisation and Embryology Authority (HFEA) on ollut edelläkävijä lisähoitojen luokittelussa. HFEA:n käyttämä liikennevaloluettelo on päivitetty lokakuussa 2023. Luokitusjärjestelmän viidestä luokasta näkee, parantaako lisähoito saadun näytön perusteella tehokkaasti hoitotuloksia tai hyötyisikö tietty potilasryhmä jostain hoidosta erityisesti.

Parannetun luokitusjärjestelmän lisäksi HFEA on julkaissut kannanoton yhdessä eurooppalaisten lisääntymislääketieteen ammattilaisten yhdistyksen, ESHREN kanssa. Kannanotossa todetaan, että jos turvallisuutta ja tehoa tukevaa näyttöä ei ole, lisähoitoja olisi tarjottava potilaille vain tutkimusympäristössä, jossa on käytössä kunnolliset menetelmät ja tutkimuseettisen komitean hyväksyntä.

LISÄHOITOJA RUNSAASTI SAATAVILLA

Käytettävissä olevia lisähoitoja on lukuisia. ESHREN hiljattain julkaisemassa hyviä käytäntöjä koskevassa suositusasiakirjassa on tarkasteltu 27 testiä ja toimenpidettä. Perusteellisen arvioinnin jälkeen vain viittä niistä voitiin suositella tai harkita käytettäväksi kliinisessä käytännössä.

Suositukset perustuivat arviointiin ja julkaistuun näyttöön niiden tehokkuudesta ja turvallisuudesta. Luettelo testeistä ja toimenpiteistä, joita ei suositella, on laaja. Joissain toimenpiteissä on havaittu sivuvaikutuksia ja haittoja. Joidenkin tehosta tai turvallisuudesta ei ole riittävästi tietoa tai tulokset eivät lisää elävänä syntyneiden lasten määrää.

LISÄTUTKIMUKSIA TARVITAAN

Raportissa kehoitetaan lisäämään tutkimusta erityisesti sellaisten lisähoitojen merkityksestä, joilla on selkeät perusteet. Raportissa myönnetään, että potilaiden pieni määrä tai harvinaiset sairaudet aiheuttavat haasteita ja tutkimusrahoituksen saaminen on vaikeaa.

Klinikoita kehoitetaankin seuraamaan kyseisiä toimenpiteitä ja jakamaan tulokset muiden klinikoiden kanssa. Näin voidaan kerätä riittävästi tietoa päätelmien tekemiseksi. Kun tutkimus on vakuuttavasti osoittanut toimenpiteen tehokkaaksi ja turvalliseksi, sitä ei ole enää perusteltua merkitä lisähoidoksi.

*TOIVOTTAVAA ON, ETTÄ TULEVINA
VUOSINA JOTKIN NYT LISÄHOITAINA
LUETELLUISTA TOIMENPITEISTÄ
OSOITTAUTUVAT TURVALLISIKSI JA
TEHOKKAIKSI TIETYILLE
KOHDERYHMILLE.*

OSA POTILAISTA HYÖTYY LISÄHOIDOISTA

Lisähoidot todennäköisesti pysyvät osana kliinistä käytäntöä. Uusia otetaan käyttöön ja nykyisiä saatetaan muuttaa. Jos ne osoittautuvat turvallisiksi, joitakin voidaan käyttää tietyissä tapauksissa tai potilasryhmissä.

Hedelmättömyyden tutkiminen ja munasarjojen vaste ovat jo nyt keskeisiä tekijöitä, jotka ohjaavat hoitoja. Tulevaisuudessa tähän voidaan lisätä geneettinen testaus, kun uusia genejä ja geenien ja sairauksien välisiä suhteita löydetään viikoittain.

Esimerkki yksilöllisestä hoidosta on mikrohedelmöitys (ICSI). Siitä on selvä hyöty miehestä johtuvaa lapsettomuutta hoidettaessa. Keinotekoinen munasolujen aktivointi taas voi olla viimeinen keino, jos munasolun luontainen aktivointi epäonnistuu, hedelmöittyminen on hyvin vähäistä tai jos miehellä todetaan esimerkiksi harvinaisen siittiön pään epänormaalius. Näitä lisähoitoja ei kuitenkaan pitäisi käyttää tavallisissa hedelmöityshoidoissa.

VAIN PERUSTELLUSTI KÄYTTÖÖN

Lisähoitojen käyttö umpimähkäisesti kaikkien potilaiden kohdalla ei ole järkevää. Tavoitteena olisi oltava edistää niiden toimenpiteiden lisätutkimusta, joilla on selkeät perusteet. Toivottavaa on, että tulevina vuosina jotkin nyt lisähoitoina luetelluista toimenpiteistä osoittautuvat turvallisiksi ja tehokkaiksi tietyille kohderyhmille. Jos näyttö on vakuuttavaa, näiden räätälöity ja yksilöllinen toteutus voidaan sisällyttää tuleviin ESHREN suosituksiin.

Lähde: focusonreproduction.eu/article/News-in-Reproduction-Add-ons-in-ART-clarity



LAPSETTOMUUTEEN PEREHTYNEITÄ TERAPEUTTEJA

ESPOO

Kirsi Juutilainen

Psykoterapeutti (varhaislapsuuden vuorovaikutuspsykoterapia ET, pariopsykoterapiakoulutus 2011–2014).
Yhteystiedot: 044 5544 210, Soukanahde 7, kirsijuutilainen@vauvaperhetyo.fi
vauvaperhetyo.fi

HELSINKI

Kirsi Juutilainen

Psykoterapeutti (varhaislapsuuden vuorovaikutuspsykoterapia ET, pariopsykoterapiakoulutus 2011–2014).
Yhteystiedot: 09 7510 1000, Lääkäriasema Femeda, Kalevankatu 9, femeda.fi

Auli Rihkanen-Suihko

YTM, laillistettu psykologi ja psykoterapeutti (KELA, Valvira).
Yhteystiedot: tekstiviesti 050 5364 858 tai auli.rihkanen@gmail.com.
Vastaanotto Museokadulla Helsingin keskustassa.

Simpukan jäsenille 20 % alennus ensikäynnistä.

Psykoterapiapalvelu Ajatus

Marja-Liisa Tirronen

YET, psykoterapeutti Valvira, Kela.
Yhteystiedot: 045 1548 006, terapeutti@terapeuttipalvelu.fi, terapeuttipalvelu.fi

Terapiatalo Tunnetila Oy

Töölöntorinkatu 2 B 21, tunnetila.net
Simpukan jäsenille 10% alennus ensikäynnistä.

Outi Ansamaa

Kättilö-terveydenhoitaja, seksologi, psykoterapeutti (ET pariopsykoterapiakoulutus).
Ajanvaraus: Lapsettomuuskliniikka Felicitas Mehiläinen, 09 6122 75, Femeda Kalevankatu 9A, 09 7510 1000, Väestöliitto p. 09 2280 5267

Tiina Ahonen

Perhe- ja pariopsykoterapeutti (KELA, Valvira)
Perhe- ja pariterapiakouluttaja, työnohjaaja
Ajanvaraus: Lapsettomuuskliniikka Felicitas Mehiläinen, 010 4146 650

Riitta Luhtio

Psykoterapeutti (ET, Kela, Valvira), seksuaalineuvoja. Yhteystiedot: Ovumia lapsettomuuskliniikka, Eteläranta 12, riitta.luhtio@ovumia.fi tai 020 7479 314

Ihmisen jälki

Valpuri Kallasmaa

Pariterapeutti, seksuaaliterapeutti, seksuaalineuvoja, lapsettomuuskättilö (AMK).
Ajanvaraus: valpuri@ihmisenjalkei.fi, 045 3123 044. Tällä hetkellä pääsääntöisesti vain etävastaanottoa. Ajat ja hinnat: ihmisenjalkei.fi, Mehiläinen Töölö

Jenni Huhtala

Psykoterapeutti (Valvira), erityistason perheterapeutti (Kela), pari- ja seksuaaliterapeutti. Vastaanotto: Tmi Jenni Huhtala, Vallilassa Helsingissä. Ajanvaraukset sähköpostitse: psykoterapeutti@jennihuhtala.net, 045 3235 319 tai Minduun kautta.

Aija Aarbakke

Kättilö, TTM (hoitotyön opettaja), opiskelen integratiivista psykoterapiaa. Vastaanotto: myös etänä, also in English. Ajanvaraus: 044 0282 280, aijaaarbakke@gmail.com, **Simpukan jäsenille 15 % alennus.**

Marjaana Varjopuro

Psykoterapeutti (Valvira), perhe- ja pariterapeutti (Kela)
Saatavilla myös kriisiaikoja ja mahdollisuus tapaamisiin perheen kotona (max. noin 50 km Helsingistä). Ajanvaraus: 040 1669 077, marjaana.varjopuro@gmail.com

Leena Sarkio

Psykologi, integratiivinen terapeutti (BACP Accredited), Coach (AC Accredited), EMDR Vastaanotto Terapiataipaleella (www.terapiataival.fi) Myös etävastaanotto, also in English. Ajanvaraus: 040 1615 124 tai leenasarkio@gmail.com tai Minduun kautta.

KLAUKKALA

Outi Ukonmaanaho-Leinonen

Psykologi, psykoterapeuttiopiskelija (HY 2022-25), Theraplay-terapeutti/Theraplay Practitioner.
Vastaanotto: Lepsämäntie 1, Yhteystiedot: 044 2627 500, psykologipalveluote@gmail.com
Simpukan jäsenille 10 % alennus ensikäynnistä.

OULU

Merja Järviö

Psykoterapeutti (Valvira), pari- ja perhepsykoterapeutti (Kela), seksuaalineuvoja, lahjasoluneuvoja. Vastaanotto: Gynova Oy, Koulukatu 41, 5. krs. Yhteystiedot: 041 3180 088, merja.jarvioj@icloud.com

Tiina Ahonen

Perhe- ja pariopsykoterapeutti (Kela, Valvira)
Perhe- ja pariterapiakouluttaja, työnohjaaja.
Ajanvaraus: Mehiläinen Felicitas-kliniikka, 010 4146 650.

Aija Aarbakke

Kättilö, TTM (hoitotyön opettaja), opiskelen integratiivista psykoterapiaa. Vastaanotto: Siikajoki, mahdollinen myös etäyhteydellä, also in English. Ajanvaraus: 044 0282 280, aijaaarbakke@gmail.com
Simpukan jäsenille -15 %.

Armi Helin

Kättilö, psykiatrinen sairaanhoitaja, perhe- ja pariopsykoterapeuttiopiskelija (2021-2024)
Vastaanotto: PlusTerveys Tunne Oulu, Saaristonkatu 14A, 4.krs. Yhteystiedot ja ajanvaraus: 041 3147380, tmiarmihelin@outlook.com tai suoraan PlusTerveys Tunne nettisivuilta.

ROVANIEMI

Paula Yliniemi

Psykoterapeutti, pari- ja seksuaaliterapeutti. Yhteystiedot: 040 7248 061. Lapin perhekliniikka, Kansankatu 9, Rovaniemi

TAMPERE

Mirka Paavilainen

Lapsettomuuspsykologi, psykoterapeutti, EMDR- ja seksuaaliterapeutti. Vastaanotto: Rautatienkatu 21 A, 8. kerros Ajanvaraus ja tiedustelut: mirka@mirkapaavilainen.fi

TUUSULA

Susanne Salonmäki

Ratkaisukeskeinen keho- ja seksuaalispainoitteinen lyhytterapeutti (opiskelija), sosionomi AMK Yhteystiedot: www.tpsauma.fi, Peltokierrontie 6B, Lahela. Ajanvaraus: 040 7530 345 (viestitse), terapia.perhepalvelusauma@gmail.com

TURKU

Solmukohta • Riikka Koskela

sosiaalityöntekijä, pari- ja perhepsykoterapeutti (Kela, Valvira), p. 040 8204 296. Yhteystiedot: etunimi.sukunimi@solmukohta.fi, solmukohta.fi. Vastaanotto: Aninkaistenkatu 14 B 32, 5. krs., Turku

VIHTI

Näkymäton Onnellisuus • Anitta Stuart

Elämäntaidonvalmentaja, uravalmentaja, Positive Psychology Coach Yhteystiedot: 045 3151 211, anitta@nakymatononnellisuus.fi, Vastaanotto: etänä.
Simpukan jäsenille 20 % alennus jokaisesta käynnistä.

MUUT PALVELUNTARJOAJAT:

Fertiment

• Inka Hyötylänmäki

(biologian kandidaatti, genetiikan ja molekulaaristen biotieteiden maisteriohjelma: aikuispedagoginen suuntaus)

• Henna Niinivirta

(terveystieteiden kandidaatti, terveystieteiden opettajakoulutuksen maisteriohjelma ja hoitotieteiden johtajan maisteriohjelma) Empaattista mentorointia keskenmenon kokeneille ja sitä jännittäville Ajanvaraus: fertiment.fi

Tarkemmat tiedot kotisivuiltamme:

simpukka.info -> Tukea -> Lapsettomuusterapeutteja



HELMITYYPPI

Simpukan vertaistoimijat esittäytyvät



Olen syksyllä vuonna 1962 syntynyt helmityyppi **Katariina** Keski-Suomesta.

Elämässäni tärkeitä asioita ovat toiset ihmiset, eläimet, kasvit ja koko luonto. Vuodesta 1984 alkaen olen työskennellyt päiväkodissa varhaiskasvatuksen opettajan ja erityisopettajan tehtävissä. Parisuhde ja puolisoni ovat elämäni tärkeimmät asiat. Terveys on hyvä bonus.

Ryhdyin vapaaehtoiseksi, koska minua pyydettiin mukaan lopullisesti lapsettomiin SYKE-verkoston vertaistukitoimijoihin. Vaikuttajatiimiin hain itse, koska koin palavaa tarvetta vaikuttaa tahattomasti lapsettomiin asioissa.

Vertaistuessa parasta on vertaiset tsempikaverit, yhteinen huumori ja vapauden tunne sekä helpotus, kun saa jakaa ja auttaa. Omien voimavarojen löytyminen turvallisessa ilmapiirissä yhdessä vertaisten kanssa on ollut tärkeää.

Saan voimaa luonnossa liikkumisesta, kylmäuinnista avannossa ja vesijuoksusta. Myös puoliso on kaikessa iso tuki minulle. Tulevaisuudessa haluaisin pysyä mahdollisimman terveenä ja nauttia elämän ihmeistä kaikin aistein. Elämä on kaunis.

Haluaisin sanoa kaikille, että tulkaa rohkeasti mukaan Simpukan toimintaan.

KUKA?

Katariina, lempinimi Kati

MITÄ?

Toimin Simpukan SYKE-vertaistukiryhmässä ja Simpukan vaikuttajatiimissä.

MISSÄ?

Asun Jyväskylässä.



HEI KAIKKI VERTAISTUESTA KIINNOSTUNEET JA SIMPUKAN VAPAAEHTOISET!



Olen **Janina** ja olen toiminut vertaistukikoordinaattori Viivi Selinin sijaisena tammikuusta alkaen. Aloitin työt Simpukassa loppuvuodesta 2023.

Olen koulutustaustaltani yhteiskuntatieteilijä. Olen jo pitkään ollut erityisen kiinnostunut järjestöjen toiminnasta yhteiskunnassa sekä ihmisten auttamisesta. Simpukka ry:n monipuolinen toiminta ja tahattomasti lapsettomiin kokemat haasteet herättivät mielenkiintoni laajuudellaan.



Tahattoman lapsettomuuden kokemukset heijastuvat yksilöiden arjen kokemuksista aina yhteiskunnalliselle tasolle asti. Koen, että pyrkimällä helpottamaan lapsettomiin kokemia haasteita voidaan parhaimmillaan ratkoa myös muita sosiaalisia ongelmia, kuten yksinäisyyttä.

Vertaistukikoordinaattorin tehtäviin perehtyminen ja tahatonta lapsettomuutta kohdanneiden kohtaamiset ovat opettaneet minulle paljon vertaistuen merkityksellisyydestä tahattomasti lapsettomiin elämässä. Simpukassa vastataan valtavaan psykososiaalisen tuen tarpeeseen, joka valitettavasti edelleen vaikuttaa olevan suurempaa kuin saatavilla oleva apu.

Haluan osaltani tukea Simpukan arvokkaan vertaistukitoiminnan jatkuvuutta ja parhaani mukaan yhdessä Simpukan muun väen kanssa auttaa vertaistoimijoita heidän merkittävässä työssään. Toivon yhdessä Simpukan vapaaehtoisten kanssa tarjoavani myös uusia ajatuksia ja näkökulmia vertaistukitoiminnan maailmaan, jotta mahdollisimman monella olisi pääsy juuri itselle sopivimpaan toimintaan.

Kevään lämpöä ja merkittäviä kohtaamisia innolla odottaen,


Janina Lehtinen


P. S. Minulle täydellinen vapaapäivä tarkoittaa viltin alla oleskelua teekupin ja hyvän kirjan kanssa. Vietän myös aikaani mielelläni luonnossa seikkaillen ja valokuvaillen. Pidän leipomisesta ja innostun toisinaan testailemaan ehkä liiankin itsevarmasti vaativampiakin reseptejä. Keskusteluissa olen harvemmin se äänekkäin persoona, mutta kuuntelen ja opin mielelläni uusien tuttavuuksien kokemuksista ja tarinoista. Olisi kiva tutustua juuri sinuun!


Vertaistukikoordinaattori Janina Lehtinen pitää vertaistukea erittäin merkityksellisenä asiana lapsettomuuspolulla. Yksin ei kannata jäädä. Kuvamuisto Ekojärven tilalta Sastamalasta, jossa Simpukan toimisto vieraili joulukuussa.


VERTAISTUKEA SAATAVISSA


TEKSTI JANINA LEHTINEN


 Simpukan tavoitteena on, että lapsettomat voivat hyvin yhteiskunnassamme. Simpukka tarjoaa laadukasta vertaistukea, jakaa tietoa sekä tahattomasti lapsettomille että suurelle yleisölle, valvoo tahattomasti lapsettomien etuja ja vaikuttaa lapsettomia koskeviin päätöksiin.

 Keskustelu toisten samankaltaisissa tilanteissa olevien kanssa helpottaa omaa oloa ja saattaa antaa työkaluja omien sisäisten solmukohtien aukaisemiseen.

 Simpukka haluaa auttaa tahattomasti lapsettomia solmimaan yhteyksiä toisiinsa ja jakamaan yhdessä kokemuksiaan. Yhdistyksen tilaisuudet, tapaamiset ja vertaistukitoiminta ovat lähtökohtaisesti avoimia kaikille tahatonta lapsettomuutta kokeneille.

 Vertaistukiryhmiä ohjaavat Simpukan vapaaehtoiset vertaistoimijat. Vapaaehtoiset vaikuttavat omalla kokemuksellaan ja toiminnallaan lapsettomien asemaan yhteiskunnassa. He myös mahdollistavat yhdistyksen toiminnan ja ovat mukana sen kehittämisessä, joten jokaisen panos on äärimmäisen tärkeä.

 Simpukan ryhmät ovat vertaistoimijoidensa näköisiä, eli tapaamisia voi suunnitella ja järjestää omien voimavarojen ja mielenkiinnon kohteiden mukaisesti. Toimintaan voi osallistua itseä kiinnostavalla tavalla silloin, kun se parhaiten sopii. Erilaisia ryhmiä löytyy useilta eri paikkakunnilta. Tapaamisia järjestetään myös verkossa Zoom-alustalla.

 Kiinnostuitko vertaistukitoiminnasta? Ota yhteyttä, niin katsotaan sinulle sopiva ryhmä tai ideoidaan yhdessä aivan uutta toimintaa haluamallasi paikkakunnalle!

OTA YHTEYTTÄ!

Vertaistukikoordinaattori
Janina Lehtinen,
janina@simpukka.info,
p. 040 532 5390



VERTAISTAPAAMISIA KASVOKKAIN JA VIDEON VÄLITYKSELLÄ



Vertaisryhmien tapaamisia on eri paikkakunnilla sekä videotapaamisina Zoom.us-sovelluksessa. Saat lisätietoa ryhmän vertaistoimijalta sähköpostilla. Yhteystiedot sivulla 38.

SIMPUKKAPARIT -TAPAAMISET



Etsi ja löydä tukea ja tietoa parisuhteeseen SimpukkaParit-toiminnasta.

HELMINAUHAN VERTAISTUKEA



Helminauha-hankkeen sivuilta löytyy päivitetty tieto lahjasoluilla lasta toivovien, lahjasoluhoidoissa ja raskaana olevien sekä lahjasoluilla lapsia saaneiden vertaistuesta.

www.helminauha.info

VERTAISCHATIT



Tukinetissä osoitteessa tukinet.net järjestetään vertaistuellisia anonyymeja, reaaliaikaisia chatteja. Keskusteluja ohjaavat koulutetut verkkovertaiset. Luo tunnukset Tukinetissä ja osallistu keskusteluun vertaisten kanssa.

VERTAISTUESTA VOIMAVAROJA

TEEMALLINEN VERTAISTUKI



Teemallisia tapaamisia järjestetään Zoomissa ja kasvotusten kertaluonteisesti tai säännöllisesti. Tule mukaan!

FACEBOOKIN YKSITYISET KESKUSTELURYHMÄT



Simpukalla on Facebookissa erilaisia keskusteluryhmiä eri elämäntilanteisiin.

RYHMÄ- KESKUSTELUT



Anonyymia keskustelua lapsettomuudesta voit käydä nyt Tukinetissä: tukinet.net. Luo tunnukset ja osallistu keskusteluun vertaisten kanssa silloin, kun sinulle parhaiten sopii.

VERTAISVÄLITYS



Simpukan vertaisvälitys on netti-ilmoitustaulu, jossa vertaiset ilmoittavat omasta halukkuudestaan vertaistuen tarpeeseen tai tarjontaan.

simpukka.info/vertaisvalitys

TERVETULOA YHDISTYKSEN KEVÄTKOKOUKSEEN

Simpukan sääntömääräinen kevätkokous järjestetään 22.4.2024. Kahvitus alkaa kello 16.30.

Kokous pidetään Simpukan toimistolla osoitteessa Tampellan Esplanadi 8 B LH 35, Tampere. Kokous järjestetään vain lähikokouksena. Kokous alkaa kello 17.00.

Kokouksessa käsiteltävät asiat:

1. Kokouksen avaus
2. Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja ääntenlaskijaa
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys
5. Käsitellään edellisen vuoden vuosikertomus
6. Esitetään tilinpäätös ja tilintarkastajan lausunto
7. Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuuvelvollisille
8. Käsitellään muut kokoukselle esitetyt asiat
9. Kokouksen päättäminen

Tervetuloa!

TULEVIA KOULUTUKSIA

KIRJOITA SIMPUKASSA

ti 12.3. klo 17-18.30 Zoomissa.

VERTAISTOIMIJOIDEN KOULUTUSPÄIVÄ

to 21.3. klo 17.30-19.15 Zoomissa.

Lue lisää Simpukan verkkosivujen tapahtumakalenterista.

VERKKOLUENNOT

Voiko hedelmällisyyteen vaikuttaa?

Ma 6.5. klo 18. Luennoitsijana ylilääkäri, dosentti **Hanna Savolainen-Peltonen**.

Lapsettomuushoidot lapsiperheellistymisen mahdollistajana

Ti 7.5. klo 18. Luennoitsijana naisten tautien ja synnytysten erikoislääkäri **Marika Mikola**.

Edunvalvontavaltuutus lapsettoman henkilön näkökulmasta

Ke 8.5. klo 18. Luennoitsijana lakimies, yrittäjä **Satu Koivula**.

Tahattomasti lapsettoman ääni yhteiskunnassa – lapsettomien lauantai 30 vuotta

La 11.5. klo 12-14. Ohjelmassa on Lapsettomien lauantain historiakatsaus, paneelikeskustelu ja Simpukan Helmen julkistus.

Lisätietoja löytyy Simpukan verkkosivujen tapahtumakalenterista.

VERTAISRYHMIEN YHTEYSTIEDOT

ESPOO

Helminauha-ryhmä: [espoo.helminauha.simpukka@gmail.com](mailto: espoo.helminauha.simpukka@gmail.com)

HELSINKI

- 1) Lapsettomien lapsitoive -vertaisryhmä: [helsinki.simpukka@gmail.com](mailto: helsinki.simpukka@gmail.com)
- 2) Lapsellisten lapsettomien vertaisryhmä: [helsinki.lapselliset.simpukka@gmail.com](mailto: helsinki.lapselliset.simpukka@gmail.com)
- 3) Helminauha-ryhmä: [helsinki.helminauha.simpukka@gmail.com](mailto: helsinki.helminauha.simpukka@gmail.com)
- 4) Itsellisten lapsitoive -vertaisryhmä: [helsinki.itselliset.lapsitoive@gmail.com](mailto: helsinki.itselliset.lapsitoive@gmail.com)

HÄMEENLINNA

- 1) Eri elämäntilanteessa olevien lapsettomien ryhmä: [hameenlinna.simpukka@gmail.com](mailto: hameenlinna.simpukka@gmail.com)
- 2) Itsellisten vertaisryhmä: [hameenlinna.itselliset.simpukka@gmail.com](mailto: hameenlinna.itselliset.simpukka@gmail.com)

JYVÄSKYLÄ

- 1) Itsellisten vanhempien vertaisryhmä: [jyvaskyla.itselliset.simpukka@gmail.com](mailto: jyvaskyla.itselliset.simpukka@gmail.com)
- 2) Itsellisten lapsitoive-vertaisryhmä: [jyvaskyla.itselliset.lapsitoive@gmail.com](mailto: jyvaskyla.itselliset.lapsitoive@gmail.com)

KUOPIO

- 1) Eri elämäntilanteessa olevien lapsettomien ryhmä. Lisätietoa vertaistukikoordinaattorilta.
- 2) Helminauha-ryhmä: [kuopio.helminauha.simpukka@gmail.com](mailto: kuopio.helminauha.simpukka@gmail.com). Tauolla, etsitään uutta vertaisohjaajaa

LAHTI

Itsellisten vertaisryhmä: [lahti.itselliset.simpukka@gmail.com](mailto: lahti.itselliset.simpukka@gmail.com)

OULU

Helminauha-ryhmä: [oulu.helminauha.simpukka@gmail.com](mailto: oulu.helminauha.simpukka@gmail.com).

SEINÄJOKI

SYKE-vertaisryhmä lopullisesti lapsettomille. Lisätietoa tapaamisista vertaistukikoordinaattorilta.

TAMPERE

- 1) Helminauha-ryhmä: [tampere.helminauha.simpukka@gmail.com](mailto: tampere.helminauha.simpukka@gmail.com)
- 2) Itsellisten vertaisryhmä: [tampere.itselliset.simpukka@gmail.com](mailto: tampere.itselliset.simpukka@gmail.com)
- 3) SYKE-vertaisryhmä lopullisesti lapsettomille. Lisätietoa vertaistukikoordinaattorilta.

TURKU

Itsellisten lapsitoive-vertaisryhmä: [turku.itselliset.simpukka@gmail.com](mailto: turku.itselliset.simpukka@gmail.com)

VALTAKUNNALLISET

Kohtuuttomat

Kohtuuttomat on synnynnäisesti kohduttomille tai kohdunpoiston läpikäyneille, jotka kaipaavat vertaistukea lapsettomuuteen. Lisätietoja toiminnasta vertaistukikoordinaattorilta.

Odottavien vertaistoiminta

Odottavien vertaistoiminta on tarkoitettu lapsettomuutta kokeneille, jotka ovat raskaana. Lisätietoa toiminnasta: [helsinki.odottajat.simpukka@gmail.com](mailto: helsinki.odottajat.simpukka@gmail.com)

Parisuhde ja seksuaalisuus

-teemainen vertaistukiryhmä

Parisuhde ja seksuaalisuus -teemainen vertaistukiryhmä, jossa keskustellaan lapsettomuuskokemuksen vaikutuksista parisuhteeseen. Osallistua voi yhdessä kumppanin kanssa tai yksin. Lisätietoa toiminnasta vertaistukikoordinaattorilta.

SYKE-verkosto

SYKE-verkosto on Simpukan yksin ja kaksin elävien, lopullisesti lapsettomien yhteisö. Lisätietoa toiminnasta: [syke.simpukka@gmail.com](mailto: syke.simpukka@gmail.com)

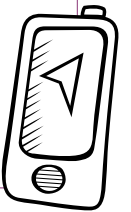
Sydänsimpukat

Vertaistukea lopullisesti lapsettomille, joilla on lapsenlapsettomuuden kokemus. Lisätietoa tapaamisista vertaistukikoordinaattorilta.

OTA YHTEYTTÄ!

Lisätietoa ryhmistä voi tiedustella vertaistukikoordinaattori Janinalta: [janina@simpukka.info](mailto: janina@simpukka.info).

Helminauha- ja itsellisten ryhmistä lisätietoa hankesuunnittelija Lauralta: [laura@simpukka.info](mailto: laura@simpukka.info).



HELMINAUHA TAPAHTUMIA TALVELLA 2024

Tiistaina 19.3. ja torstaina 23.5. klo 17-19 Helminauha-tapaamiset Zoomissa

Helminauha-tapaamisissa tarjotaan tietoa lahjasolutaustasta lapselle puhumisen teemoista. Tilaisuuteen voivat ilmoittautua kaikki lahjasoluhoidoilla lasta toivovat ja lapsen saaneet lahjasoluperheet.

Keskiviikkona 20.3. klo 13.30-15.30. Ihan normi perhe! Verkkokoulutus lapsiperheiden kanssa työskenteleville ammattilaisille.

22.-28.4.2024 vietetään Lahjasoluviikkoa ja lauantaina 27.4. on kansainvälinen lahjasolutietoisuuspäivä. Viikon aikana tuotetaan tietoa ja tukea lahjasoluteemoihin liittyen.

Sateenkaariperheiden perhevalmennus

etänä. Neljä tapaamista Zoomissa: keskiviikkoisin 10.4., 17.4., 24.4. ja 22.5. ja 17.-19.5.2024

Hauhon leirikokouksessa

Lahjasoluperheiden perheleiri kouluikäisten lasten perheille.

17.-19.5.2024 Hauholla yhteistyössä Lasten kesä ry:n kanssa.

Lisätiedot ja ilmoittautumislomakkeet: www.helminauha.info.



OTA MEIHIN YHTEYTTÄ

Voit ottaa yhteyttä keneen tahansa meistä, olemme Simpukassa sinua varten!
Jos et tiedä kenelle viestisi kohdentaisit, voit lähettää sähköpostia osoitteeseen
simpukka@simpukka.info tai soittaa numeroon 0400 844 823.

**PIIA SAVIO****Toiminnanjohtaja**

Edunvalvonta, vaikuttaminen, verkostot, Simpukka-lehden päätoimittajuus ja asiantuntijaluennot.

040 480 8676,**piia.savio@simpukka.info****HANNA PARVIAINEN****Viestinnän asiantuntija**

Viestintä ja tiedotus, Simpukka-lehden koordinointi ja mediayhteistyö.

045 787 64464,**hanna.parviainen@simpukka.info****KATI SALMIJÄRVI****Järjestösihteeri**

Jäsenasiat, Simpukka-lehden ilmoitusmyynti, kotisivut ja materiaalililaukset.

0400 844 823,**kati.salmijarvi@simpukka.info****EMMA HUTTUNEN****Järjestöyöntekijä**

Vertaischattien koordinointi ja vaikuttamistoiminta.

045 783 41772,**emma.huttunen@simpukka.info****JANINA LEHTINEN****Vertaistukikoordinaattori**

Vertaistuen koordinointi, vertaistoimijoiden tuki ja koulutus, parisuhdetoiminta ja verkkovertaistuki.

040 532 5390,**janina.lehtinen@simpukka.info****JENNI HUHTALA****Hankevastaava, Helminauha-hanke**

Ammattilaisyhteistyö, verkostot, viestintä ja neuvonta.

040 532 3010,**jenni.huhtala@simpukka.info****LAURA HIRVONEN****Hankesuunnittelija, Helminauha-hanke**

Lahjasoluperheiden vertaistuen koordinointi ja perhevalmennus.

045 787 35433,**laura.hirvonen@simpukka.info**

LIITY JÄSENEKSI

Verkkokaupassa:

simpukka.info/tuote-osasto/jasenys/

Lomakkeella:

simpukka.info/liity-jaseneksi/

Sähköpostitse:

jasenasiat@simpukka.info

JÄSENMAKSUT VUONNA 2024

30 euroa / henkilö
35 euroa / pariskunta
5 euroa / perhejäsen
(jos perheessä on jo henkilöjäsen)
40 euroa / koko perheen jäsenyys (myös lapset)
15 euroa / kannatusjäsenmaksu
40 euroa / ammattilaisjäsen
75 euroa / kannatusyhteisö
300 euroa / ainaisjäsen
350 euroa / ainaisjäsen, pariskunta

**ILMOITA OSOITTEENMUUTOKSESTA
JASENASIAT@SIMPUKKA.INFO**

SEURAA SIMPUKKA SOMESSA:



Facebook: Lapsettomien yhdistys Simpukka ry

Instagram: simpukkary ja helminauhaperheet



Tarinoita lapsettomuudesta-blogi:
simpukka.info/blogi



Youtube: Simpukka ry

TILAA UUTISKIRJE SÄHKÖPOSTIISI:

www.simpukka.info



SEURAAVASSA SIMPUKASSA

Simpukka-lehti 2/2024 ilmestyy kesäkuussa. Lehden teemana on lapsiperheellistymisen mahdollisuudet. Tule mukaan lehden toimituskuntaan! Ota yhteyttä: hanna.parviainen@simpukka.info.

Anna palautetta Simpukka-lehdestä.

Vastaa kyselyyn: https://q.surveypal.com/Simpukka-lehti_lehtikysely_2024



LAPSETTOMIEN YHDISTYS SIMPUKKA RY

Tampellan Esplanadi 8 B LH 35,
33100 Tampere
0400 844 823
simpukka@simpukka.info
www.simpukka.info



ELÄMÄ TEHTÄVÄNÄ.

Meillä Felicitas Mehiläisessä yksilöllistä hoitoa tarjoavat lapsettomuus-
tutkimusten ja hedelmöityshoitojen huippuasiantuntijat. Pitkä kokemuksemme
ja henkilökohtaisesti räätälöidyt hoidot takaavat erinomaiset hoitotulokset.
Onnistuminen on meille henkilökohtainen asia, ollut jo yli 30 vuotta.

Varaa aika ensikäynnille. Alkuun pääset nopeasti ilman lähetettä
varaamalla ajan verkosta felicitas.mehilainen.fi

HELSINKI • TURKU • LAPPEENRANTA • OULU



FELICITAS
MEHILÄINEN