

LAPSEN MUOTOINEN UNELMA

Tahaton lapsettomuus kriisinä



SIMPUKKA



Teksti: Simpukka ry

Kuvat: Canva

Taitto: Mona Rainerla, Simpukka ry

Painopaikka: KTMP Group Oy

Copyright: Simpukka ry

Lainattaessa lähde mainittava.

Lukijalle

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

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

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

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

Lapsettomien yhdistys Simpukka ry

JOKA VIIDES KOHTAA TAHATTOMAN LAPSETTOMUUDEN

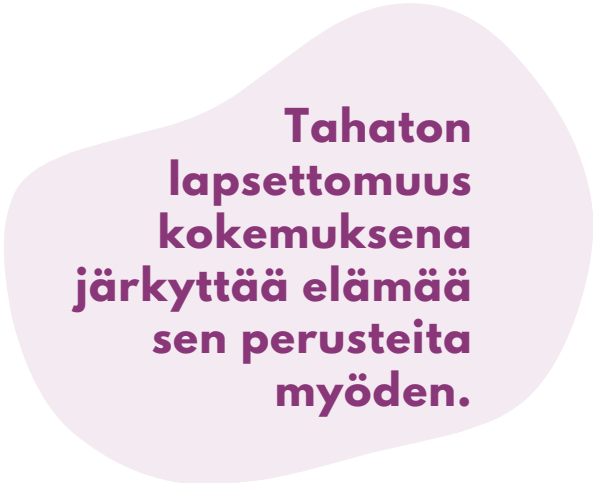
Tahaton lapsettomuus on hyvin yleistä. Jopa noin joka viides hedelmällisessä iässä oleva suomalainen on kohdannut tahattoman lapsettomuuden. Kyse ei ole vain hedelmättömyydestä, vaikka lääketieteessä tahaton lapsettomuus määritellään hedelmättömyyden kautta, vaan puhutaan paljon laajemmasta ja monimerkityksellisemmästä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

Lääketieteellisesti nais-miespari määritellään lapsettomaksi, jos raskaus ei ole alkanut vuoden sisällä suojaamattomien, säännöllisten yhdyntöjen jälkeen tai mikäli raskaus keskeytyy toistuvasti. Noin 25 prosentissa tapauksista lapsettomuus johtuu miehestä, 25 prosentissa naisesta ja 25 prosentissa molemmista. Syytä ei saada selville 25 prosentissa tapauksista. Hedelmöityshoidot ovat kehittyneet, ja suurin osa hoitoihin lähtevistä saa lopulta niiden avulla lapsen. Hoitoprosessi voi kuitenkin kestää vuosia ja se on niin fyysisesti kuin henkisesti raskas prosessi.

Lääketieteellisestä syystä johtuvaa tahatonta lapsettomuutta voidaan hoitaa lääketieteen keinoin, mutta lapsettomuus ei kuitenkaan tunnu pelkästään

fyysisenä kipuna kehossa. Sen vaikutukset tuntuvat ja näkyvät ennen kaikkea elämän psyykkisellä ja sosiaalisella puolella. Lapsettomuuteen liittyvät tuntemukset ja kokemukset ovat hyvin yksilöllisiä, ja ne voivat ilmetä esimerkiksi pettymyksen ja huononmuuden tunteina, ystäväistä ja sukulaisista eristäytymisenä, masennuksena ja elämän tarkoituksen kadottamisena.

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



**Tahaton
lapsettomuus
kokemuksena
järkyttää elämää
sen perusteita
myöden.**

Tulevaisuuden haaveet järkkyvät

Lasten saamista pidetään itsestään-selvyytenä, ja kehityopsykologisesti se mielletään luonnolliseksi osaksi ihmisen elämänkaarta. Tahaton lapsettomuus on kuitenkin hyvin yleistä. Oletus siitä, että kaikilla on lapsia saattaa lisätä tahattomasti lapsettomien ulkopuolisuuden kokemusta. Usein tahattoman lapsettomuuden kokemus vaikuttaa myös tulevaisuuden suunnitelmien ja haaveiden toteutumiseen.

Aikuiseksi kasvaessamme usein uskomme, että voimme hallita omaa elämäämme. Monen asian toteutumisen katsotaan olevan vain tahdosta ja yrittämisestä kiinni. Ei ihme, että usein puhutaan ”lasten tekemisestä”. Seksuaalikasvatuksessa nuoria kehoitetaan käyttämään ehkäisyä ja varomaan ei-toivottuja raskauksia. Tahattomasta lapsettomuudesta ei aina puhuta, vaikka se tulee olemaan monen ongelma aikuisiässä.

Tahaton lapsettomuus järkyttää elämää sen perusteita myöten. Lapsen ja perhe-elämään on yhteiskunnassamme

ladattu paljon merkityssisältöä, ja koko elämänsuunnitelmamme voi rakentua lasten ja perheen varaan. Saattaa tuntua siltä, että kaikkialla maailmassa lasten synnyttämistä ja kasvattamista pidetään elämän keskeisenä tarkoituksena.

Lasten saamista pidetään usein myös aikuisuuden mittapuuna. Naisen ja miehen aikuiseen identiteettiin liitetään myös vahvasti vanhemmuus, äitinä tai isänä oleminen sekä sitä kautta oman paikan lunastaminen yhteiskunnassa.





Elämä täynnä kysymyksiä

Tahaton lapsettomuus tulee useimmille suurena järkytyksenä. Harva on koskaan edes pohtinut mahdollisuutta, ettei lasta saisikaan. Haave lapsesta on voinut syntyä mielessä jo kauan ennen kuin lasta on alettu yrittää. Myös moni elämäntilannelapseton kokee, että lapsettomuus ei sovi omaan mielikuvaan siitä, millaiseksi omaa elämää ja tulevaisuuttaan on ajatellut.

Tahaton lapsettomuus ei merkitse vain sitä, että jotain tärkeää jää puuttumaan. Se merkitsee sitä, että monet tulevaisuutta varten rakennetut haaveet on rakennettava uudelleen. Tuntuu siltä, kuin matto olisi vedetty äkkiä jalkojen alta ja kaaduttu itsensä kipeästi satuttaen. Itsestänselvyytenä

tarjottu elämänkaari ei olekaan itsestänselvyys, vaan sen sijaan on mietittävä perinpohjaisesti, mitä loppuelämä tuo tullessaan. Äitiyden ja isyyden menetyksen mukana tuntuu koko tulevaisuus romahtavan. Lapsettomasta saattaa tuntua siltä, kuin hänet olisi petetty.

Yhä useampi saa lapsen lapsettomuushoitojen avulla tai adoption kautta – mutta entä, jos lasta ei koskaan tule? Mikä on elämän tarkoitus? Millainen on vanhuus, kun ei tule lastenlapsiakaan?

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

Minuuden pohdintaa

Lapsettomuuden vaikutus säteilee laajasti elämän eri osa-alueille. Tahattomasti lapseton pohtii, kuka minä olen ja kelpaanko tällaisena. Hän ehkä pohtii tällaisia asioita:

Sukupuoli-identiteetti säröilee. On vaikeaa olla oman nahkansa sisällä, jos hedelmättömyyden syy on löytynyt omasta kehosta. Mieleen herää kysymyksiä: Kelpaanko itselleni, kelpaako kehoni minulle, olenko oikea nainen/mies, kun en pysty synnyttämään tai siirtämään?

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

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

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



Parisuhde lujilla

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

Oman ahdistuksensa tuo se, että kumppanit kokevat kriisin usein eri tavoin ja eri tahtiin. Lapsettomuudesta, siihen liittyvistä tunteista, kuten pelosta ja toivottomuudesta, voi olla vaikea puhua. Kumppaneiden välillä voi syntyä väärinkäsityksiä siitä, kuinka merkityksellinen asia lapsettomuus kummallekin on. Kumppanit saattavat myös käsitellä lapsettomuutta hyvin eri tavoin. Toisella voi olla kova tarve puhua ja toinen kaipaa läheisyyttä tai haluaa purkaa pahaa oloaan fyysisellä tekemisellä.

Tahaton lapsettomuus on parin yhteinen asia, ja jokaisen parin tulee löytää heille sopiva tapa käsitellä lapsettomuutta. Yhteisen tavan löytäminen edellyttää pareilta kiinnostusta ja uteliaisuutta toista ja toisen kokemusta

kohtaan sekä halua ymmärtää toisen tapaa käsitellä tätä vaikeaa ja herkkää asiaa. Omien toiveiden ja tarpeiden esille tuominen puolisolle ehkäisee väärrien tulkintojen syntymistä ja tuo pareja lähemmäs toisiaan.

Lapsettomuus vaikuttaa myös seksuaalielämään. Nais-miespareilla seksin luonne voi muuttua, kun se tähtää ensisijaisesti raskauden alkamiseen. Siitä voi tulla mekaanista ja spontaanuisuutta hävitä. Epäonnistumisten myötä suorituspainee kasvat, kun seksi ajoitetaan kuukautiskierron tai hedelmöityshoitojen mukaan. Seksuaalinen nautinto ja läheinen yhdessäolo voivat usein jäädä yrittämisen ja hoitojen varjoon. Parien on tärkeä huolehtia myös hellyydestä ja koskettamisesta toista kohtaan, sillä keho tarvitsee lempeää kosketusta ja hoivaamista rankkojen hoitojen tai raskauden alkamiseen tähtäävän mekaanisen seksin rinnalla.

Seksuaalisia haluja vähentävät myös lapsettomuuteen tiiviisti liittyvät negatiiviset tunteet, kuten ahdistus ja suru. Toisaalta lapsettomat parit kokevat surussaan usein myös suurta läheisyyttä. Yhdessä kannettu ja jaettu suru lujittaa suhdetta. Yhteinen huumori voi olla tärkeä selviytymiskeino.

Parisuhteen vaalimisen tulisi olla etusijalla kaikilla lapsettomilla pareilla, riippumatta siitä, saadaanko lapsi hoi-tojen tai adoption kautta vai jäädäänkö lapsettomiksi. Lapsi ei ole itsestään-selvyys, mutta ei sekään, että saa jakaa elämänsä toisen ihmisen kanssa.

Elämän pitkäaikaisimpia kriisejä

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

Lapsettomuus kokemuksena ei koskaan todella katoa, vaan kulkee mukana jopa läpi elämän. Lapsettomat ovat poissa

seuraavaltakin kierrokselta: kun ystävät saavat lapsenlapsia, ollaan taas kerran sivustakatsojia.

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

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



Lapsettomuus elämänkriisinä

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

Lapsettomuuskriisin erityispiirteitä on surun edestakainen, aaltomaisesti vellova liike. Toisin kuin esimerkiksi lähiomaisen kuoltua, surutyö ei lapsettomilla usein pääse edes alkamaan, koska konkreettista menetystä ei ole tapahtunut. Pettymys ja toivo vuorottelevat jatkuvasti.

Vaikeaksi lapsettomuuden suremisen tekee myös se, ettei ole mitään rituaaleja, jotka auttaisivat konkretisoimaan menetystä ja siirtymään eteenpäin uuteen vaiheeseen. Läheisen kuoltua hautajaiset ovat konkreettinen paikka pysähtyä surun äärelle sekä saada lohdutusta ja tukea muilta. Lapsettomalle menetys on abstraktimpi ja kuitenkin niin todellinen: lapsen paikka perheessä on edelleen tyhjä.

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

Jos lasta ei lopultakaan tule, suruun ja katkeruuteen voi pahimmillaan jumiutua koko loppuelämäkseen. Psyykkistä 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.

Lääketieteellisten hoitojen kehittyminen on merkinnyt sitä, että lääkäri voi ehdottaa jatkuvasti jotain uutta kokeiltavaksi. On vaikea saavuttaa pistettä, jolloin hoidot voisi lopettaa ja suuntautua adoptioon, sijaisvanhemmuuteen tai elämään ilman omia lapsia. Lopullinen päätös, tulipa aloite siihen lääkäriltä tai parilta itseltään, voi kuitenkin auttaa surutyön käynnistymisessä.

Lapsettomuuden yhtenä erityispiirteenä on surun edestakainen, aaltomaisesti vellova liike.



Lapsettomuuskriisin vaiheet

Järkytys ja torjuminen

Harva on tullut edes ajatelleeksi lapsettomuuden mahdollisuutta. Lasta toivova nais-miespari ei ole ehkä koskaan edes keskustellut asiasta. Lapsen saamista on saatettu pitää vain ajoitus-kysymyksenä ja itsestäänselvyytenä. Shokkivaiheessa on vaikeaa uskoa todeksi tapahtunutta. Tieto lapsettomuudesta voi lamaannuttaa tai herättää voimakkaita reaktioita. Shokki on myös mielen keino suojata siltä, että pitää ottaa vastaan liian paljon järkyttävää tietoa kerralla.

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

Reagoiminen

Reaktiovaiheessa lapseton alkaa usein etsiä tietoa ymmärtääkseen ja saadaakseen vastauksia kysymyksiinsä. Konk-

reettisten ratkaisujen etsiminen ja esimerkiksi hoitojen suunnittelu ovat sellaisia käytännön asioita, joiden hoitaminen voi surevasta tuntua helpottavalta.

Tahattomasti lapseton on kokenut menetyksen. Lapsettomuuden kohdanut ei kuitenkaan vain koe ikävää menetyksestä vaan tahattomaan lapsettomuuteen kokemuksena kuuluvat oleellisesti esimerkiksi vihan, kateuden ja katkeruuden tunteet. Elämä tuntuu epäoikeudenmukaiselta. Monet saavat lapsia heti, kun alkavat niitä toivoa, kun taas itse ehkä joutuu vuosia tekemään kaikkensa raskauden aikaansaamiseksi.

Lapseton saattaa tuntea vihaavansa kaikkia niitä, jotka ovat onnistuneet lapsen saamisessa. Hän ehkä vihaa yhteiskuntaa, joka pitää lapsen saamista itsestäänselvyytenä. Hän ehkä vihaa kaikkea. Viha on olennainen osa suremista, mutta moni ei osaa ilmaista näitä tunteita, koska se voi tuntua liian pelottavalta ja sopimattomalta. Lapseton voi alkaa eristäytyä kivun välttämiseksi. On vaikea hyväksyä it-

sessään kielteisiä tunteita, jotka kohdistuvat lapsia saaneisiin tai odottaviin ystäviin ja sisaruksiin – kaikkein rakkaimpiin ihmisiin.

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

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

Sureminen

Surun käsittelyyn kuuluvat luopuminen ja surulle luvan antaminen. Itkut itkettyä tunteet tulevat esille. Asiantila myönnetään itselle, ehkä toisillekin. Kaikki suruun liittyvät tunteet ovat sallittuja, ja itselleen on hyvä olla salliva näiden tunteiden suhteen. Tuntei-

den vastaanottaminen ja tunteiden kanssa eläminen auttaa surun käsittelyssä. Lapsettomuuden surusta puhutaan lisää seuraavassa luvussa.

Hyväksyminen

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

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

Lapsettomuuskokemuksen käsittely on tarpeen silloinkin, kun lapsitoive toteutuu. Voi olla, että lapsettomuuden kokemukset palaavat mieleen pitkänkin ajan päästä ja ne saattavat heijastua lapsiperheenkin arkeen. Moni lapsellinen lapseton kokee surua lapsettomuuden kokemuksestaan vielä vuosienkin jälkeen.



Miten surra sitä, mitä ei ole?

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

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

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

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

Erilaisia selviytymistapoja

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

Henkisesti suuntautunut

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

Sosiaalisesti suuntautunut

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

Emotionaalisesti suuntautunut

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

Luovasti suuntautunut

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

Kognitiivisesti eli tiedollisesti suuntautunut

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

Fysiologisesti eli toiminnallisesti suuntautunut

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

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



Sosiaalinen elämä kaventuu

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

Ympäristö voi syyttää lapsetonta lapsettomuudesta, mikä ymmärrettävästi tuntuu kohtuuttomalta. Lapseton joutuu monesti huomaamaan, että yksityisestä, arasta asiasta tulee julkinen. Puolitututkin saattavat udella lapsettomilta heidän lapsiperheellistymissuunnitelmiaan. Parille esitetään usein suorasukaisia kommentteja ja jaellaan neuvoja lastentekoon.

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

Erityisen kovalta tuntuu, jos lapsetto-

muus johtaa kasvamiseen eroon hyvistä ystävistä ja sisaruksista. Lapsiperheiden elämän sivusta seuraaminen saattaa herättää ahdistusta, etenkin jos lasten vanhemmat eivät tule ajatelleeksi, että toisilla on vaikeuksia lapsen saamisessa. Varsinkin pientä vauvaa voi olla vaikea katsella, jos vauva tuo mieleen odotuksen ja synnytyksen, jota itse ei ehkä saakaan kokea.

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

Joskus lapsettomille saattaa tulla lapsiperheen elämästä epärealistinen kuva. Arki nähdään ruusunpunaisena, ja vastaavasti omasta elämäntilanteesta ei ehkä löydetä mitään hyvää.

Valitettavan usein vanhemmat ovat sokeita omien aikuisten lastensa surulle ja tarpeille. Vanhemmat saattavat esimerkiksi käydä vierailulla pääasiassa vain lapsiperheellistyneiden lastensa luona, mutta eivät tule ajatelleeksi, että myös lapsettomat haluavat tavata vanhempiaan ja tuntea olevansa hyväksyttyjä.



Hoidot vievät kaiken energian

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

Hormonihoidot kohdistuvat pääasiassa naisiin, ja naiset reagoivat hormonihoi-toihin eri tavoin. Jotkut saavat fyysisiä sivuoireita, jotkut eivät huomaa olossaan mitään erityisempää muutosta. Hoidot sitovat kuitenkin henkisesti paljon energiaa. Koko elämä voi jäädä pyörimään hoitojen ja raskauden odotuksen ympärille. Naisen voi olla vaikea unohtaa asiaa hetkeksikään, sillä hän tuntee kuukautiskierron vaiheet jat-

kuvasti kehossaan. Hoidot on myös sidottu tiiviisti aikatauluihin, ja ne rajoittavat elämää monin tavoin.

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

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

Miksi lapsettomuudesta on vaikea puhua?

Osa tahattomasti lapsettomista ei puhu asiasta edes kaikkein lähimmille ystävilleen tai perheenjäsenilleen. Vaikka avoimuus toisikin mukanaan mahdollisuuden saada ymmärrystä ja myötätuntoa, monet haluavat pitää asian itsellään. Ennemmin annetaan toisten vaikea luulla, että lapsettomuus on tietoinen valinta.

Puhumattomuuteen vaikuttavat ainakin seuraavat syyt:

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

Häpeä: Lapseton kokee epäonnistuneensa ihmisen kehitykseen liittyvässä keskeisessä tehtävässä, suvun jatkamisessa. Lapsettomuuden kokemukseen voi liittyä häpeää, ettei sellainen onnistu, mikä on muille helppoa ja itsestään selvää. Myös kumppanittomuus tai vaikeus löytää sopivaa kumppania voi aiheuttaa häpeää. Raskaus alkaa yleensä intiimillä ja kauniilla hetkellä kahden toisiaan rakastavan ihmisen kesken – lapsettomilla puolestaan

steriilissä hoituhuoneessa lääkärin avustuksella.

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

Pelko itsehillinnän menettämisestä: Kasvojaan ei kukaan halua menettää. Moni lapseton pelkää tilannetta, jossa sisimpään patoutuneet tunteet voivat ryöpsähtää esiin toisten edessä. Surun, vihan ja katkeruuden tunteet ovat niin voimakkaita, että niiden hillitsemisessä on täysi työ ilman ylimääräisiä ärsykejäkin. Asian pienikin viittaaminen voi jo päästää kyyneleet valloilleen.

Lapsettomien tunteita ei aina osata ottaa huomioon. Lapsiperhevierailuilla jutut liikkuvat useimmiten lasten kuulumisissa. On selvää, että lapsiperheiden vanhemmat puhuvat omasta todellisuudestaan, mutta liian usein tahattomasti lapsettomat jäävät vaike-

aan kuuntelijan osaan. Heiltä ei usein kysytä kuulumisia, ikään kuin lapsettomilla ei olisi mitään kerrottavaa.

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

Monta vaihtoehtoa

Lapseton joutuu pohtimaan erilaisia ratkaisuja. Kuinka kauan hoidoissa jaksaa olla? Mihin hoitoihin olen valmis ja missä kulkevat rajani? Miltä adoptioprosessiin tai sijaishemmaksi lähteminen tuntuisi? Voisiko sijaissyntyminen olla yksi mahdollisuus? Pariskunnat miettivät miltä tuntuisi opetella hyväksymään kaksinolo. Riittääkö parisuhde meille? Entäpä, jos eroamme?

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

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

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





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

Monenlaiset tavat lapsiperheellistyä

Monet parit päätyvät hedelmöityshoitojen päättyessä tuloksettomina **adoptioon**. Tämäkin odotus voi kestää usein pitkään. Adoptioprosessi koetaan monesti raskaana, mutta toisaalta myös hyvin palkitsevana, etenkin adoptio-neuvonnan osalta, missä valmiuksia vanhemmuuteen työstetään sosiaalityöntekijän kanssa. Adoptiolapsi tulee useimmiten ulkomailta, ja hän saattaa olla jo leikki-ikäinen. Adoptiolapsella on aina taustallaan hylkäämiskokemus. Siksi adoptio on erilainen prosessi kuin biologisen lapsen saaminen.

Vaihtoehtona voi olla myös **sijaisvanhemmuus**, joka edellyttää Pride-valmennuksen läpikäymistä ja sitoutumista lapsen biologisten vanhempien kanssa työskentelyyn. Yksi vaihtoehto on myös **tukiperheenä toimiminen**.

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

Parisuhteelle lapsettomuus on suuri koettelemus, ja joskus päädytään eroon. Ero voi tosin tulla ilman lapsettomuuttakin. Raskas eroprosessi mulistaa elämän. Yksinolo voi kuitenkin vähitellen avata uusia mahdollisuuksia ja elämänsuuntia.

Lapsitoiveesta luopuminen ja **yksin tai kaksin elämiseen päätyminen** ei ole helppo ratkaisu, ja päätöksen tekeminen voi kestää pitkään. Voi olla vaikea luopua lapsihaaveesta lopullisesti. Se voi herättää jopa syyllisyydentunteita. Toisaalta ympäristökään ei juuri anna rohkaisua kaksin eläville. Itsekkyyden leima istuu lujassa. Meiltä puuttuu myönteisiä malleja lapsettomana parina elämisestä.

VERTAISTUESTA VOIMAA - EN OLEKAAN YKSIN

Ratkaisevaa apua monelle on tuonut tutustuminen toisiin tahattomasti lapsettomiin ja lahjasoluperheisiin. Keskustelu vertaisten kanssa voi helpottaa omaa oloa. Samaa kokeneet ymmärtävät lapsettomuuden tunteiden ja elämäntilanteiden mukana tuoman kirjon. Vertaistuki voi auttaa myös keventämään lapsettomuuden tuomaa kuormitusta ja tuo tunteen, ettei ole yksin. Haluamme tukea lapsettomia ja lahjasoluperheitä luomaan yhteyksiä ja jakamaan kokemuksiaan vertaistensa kanssa.

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

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

Vertaistuki perustuu osallistujien omiin kokemuksiin, eikä se korvaa ammattimaista terapiaa tai muuta ammatillista apua. Tärkeintä on oma kokemus sekä halu jakaa ja kuunnella – kulkea toisen rinnalla samankaltaisessa elämäntilanteessa.

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

**Lapsettomien
yhdistys Simpukka
ry:n kautta voi
löytää omaan
elämäntilanteeseen
soveltuvaa
vertaistukea.**

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

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

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

MONENLAISIA LAPSETTOMIA

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

KULJEMME RINNALLASI

Tule mukaan Simpukkaan! Liity jäseneksi **www.simpukkary.fi**.

TUKEA, TIETOA, EDUNVALVONTAA

Simpukka tarjoaa lapsettomille laadukasta vertaistukea.

Simpukan kautta voit löytää omaan elämäntilanteeseen soveltuvaa vertaistukea. Vertaistukea löytyy niin kasvokkain tapaavista ryhmistä kuin verkon moninaisista kanavista. Yhdistyksen tilaisuudet, tapaamiset ja vertaistukitoiminta ovat avoimia kaikille.

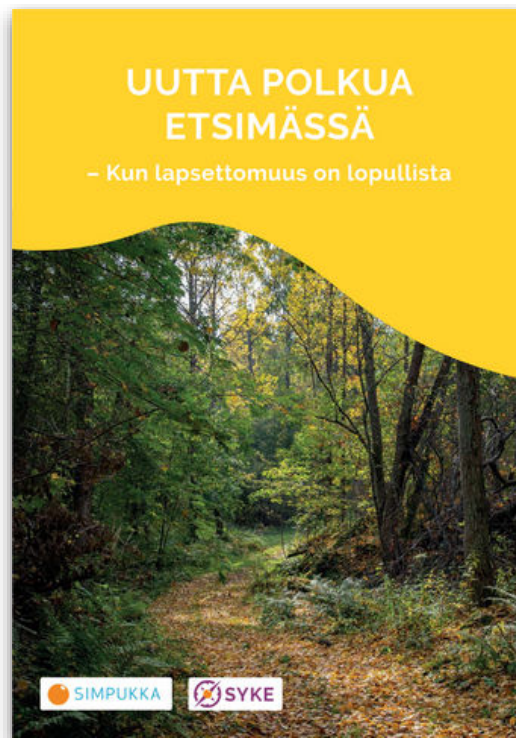
- vertaistapaamiset
- vertaischatit
- yksityiset Facebook-ryhmät
- keskustelupalsta
- vertaisvälitys
- vertaisryhmien videotapaamiset
- SimpukkaParit-toiminta

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

SINÄ SELVIÄT

- **Anna itsellesi lupa** tuntea kaikkia tunteita ja ajatella kaikenlaisia ajatuksia. Ne eivät häviä, jos yrität paeta ja unohtaa, vaan ne on kohdattava ennemmin tai myöhemmin.
- **Etsi sinulle sopiva tapa** ja paikka, jossa voit purkaa lapsettomuuden kokemuksia. Puhu, kirjoita, piirrä, liiku, tee käsilläsi, kuuntele tai luo musiikkia.
- **Et ole yksin:** lapsettomia on Suomessa kymmeniätuhansia, ja yksi viidestä kokee tahatonta lapsettomuutta elämänsä aikana. Kuka ymmärtää tunteiden vuoristoradan paremmin kuin sen itse kokenut? Etsi siis vertaisia.
- **Läheisille kertominen** voi olla vaikeaa, mutta salaaminen lisää taakkaa entisestään. Jos koet puhumisen hankalaksi, ota avuksesi Simpukan oppaat. Ne voi antaa lahjaksi tai jättää pöydän kulmalle lukijan löydettäväksi.
- **Pidä huolta ystävyssuhteista.** Vaikka ystävät saisivat lapsia, he ovat tärkeä tuki elämän aikana. Ystävät ovat sinun valitsemiasi elämän rinnalla kulkijoita, joiden tukeen tiedät voivasi luottaa vaikeina hetkinä.
- **Vaali parisuhdettasi.** Kriisi voi yhdistää mutta myös erottaa. Etsi kumppanisi kanssa yhteistä aikaa ja tekemistä, etsikää yhdessä sanat ajatuksillenne, tunteillenne ja tulevaisuuden toiveillenne. Yritä nähdä parisuhteesi ainakin yhtä tärkeänä kuin yhteinen haaveenne lapsesta.
- **Etsi elämästä** myös iloisia ja kauniita asioita, mukavaa tekemistä ja harrastuksia. Tarvitset hengähdystaukoja lapsettomuudesta. Elämä ei saa olla pelkkää surua, ahdistusta ja odottamisen odottamista.
- **Keskustelu ammattilaisen kanssa** voi selkeyttää ajatuksia ja auttaa eteenpäin. Ota rohkeasti yhteyttä lapsettomuuteen perhetynyeseen terapeuttiin.
- **Arvosta itseäsi** sellaisena, kuin olet ja mahdollista puolisoasi sellaisena, kuin hän on. Hyvä ja arvokas ihmisyyys ja elämä eivät vaadi mitään suorituksia - ei edes vanhemmuutta.
- **Opettele tunnistamaan** ja näkemään, mitä haluat elämältä, ja erota ne muiden sinulle asettamista vaatimuksista. Päätä, kumpien mukaan elät.
- **Uskalla tavoitella unelmiasi,** mutta uskalla myös haastaa ne ja tarvittaessa etsiä uusia unelmia. Muista, että on monenlaisia tapoja elää onnellisena ja merkityksellistä elämää.
- **Hyväksy** se, että lapsettomuuden käsittely on prosessi. Anna siis itsellesi aikaa sen kanssa. Anna lapsettomuuteen liittyvien tunteiden ja ajatusten tulla, mutta päästä niistä myös irti, jos ne eivät palvele sinua ja hyvinvointiasi.

Tietoa ja tukea Simpukan oppaista:



Simpukka ry

www.simpukkary.fi

Oppaan painamista tukee Merck Oy

MERCK



SIMPUKKA

HELMINAUHA