

Lapsen muotoinen unelma

TAHATON LAPSETTOMUUS KRIISINÄ





Lukijalle



Tämä vihkonen on tarkoitettu sinulle, joka olet kohdannut tahattoman lapsettomuuden.

Muistathan, että et ole yksin, vaikka joskus siltä tuntuisi. Tahattomasti lapsettomia on paljon, mutta lapsettomuudesta vaietaan usein. Monet sulkeutuvat kuin simpukka kuoreensa. Vaikenemalla asia ei kuitenkaan häviä, vaan lapsettomuus hiertää hiekanjyvän lailla simpukan sisintä.

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

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

Joka viidennen parin ongelma

Hedelmättömyydestä kärsii joka viides suomalainen pari. Tutkimusten perusteella voidaan arvioida, että ainakin 100 000 hedelmällisessä iässä olevaa suomalaista on kohdannut tahattoman lapsettomuuden.

Lääketieteessä pari määritellään tahattomasti lapsettomaksi, kun raskaus ei vuoden säännöllisestä sukupuolielämästä huolimatta ole alkanut. Heistä neljäsosalla hedelmättömyyden syy löytyy naisesta, neljäsosalla miehestä ja neljäsosalla molemmista. Neljäsosalla pareista syytä ei saada selville.

Hedelmöityshoidot ovat kehittyneet ja suurin osa pareista saa lopulta niiden avulla lapsen. Vuosittain hedelmöityshoitojen avulla syntyy yli 3000 lasta. Hoitoprosessi voi kuitenkin kestää vuosia ja se on henkisesti raskas.

Hedelmättömyyttä hoidetaan lääketieteen keinoin, mutta lapsettomuus ei kuitenkaan tunnu ensisijaisesti fyysisenä kipuna ruumiissa. Sen vaikutukset tuntuvat ja näkyvät ennen kaikkea elämän psyykkisellä ja sosiaalisella puolella: epäonnistumisen ja huonommuudentunteina, ystävistä ja sukulaisista eristäytymisenä, masennuksena, elämän tarkoituksen kadottamisena.

Lapsettomuus voi johtua muistakin syistä kuin hedelmättömyydestä. Sairaus tai sen lääkitys ja hoito voi estää saamasta lapsia. Lapsettomuussuru saa toisenlaisen muodon, jos lapseton jää sen kanssa täysin yksin: jos hänellä ei ole puolisoa tai puoliso ei halua lapsia. Näissä tilanteissa suru voi olla vieläkin vaitempaa ja salatumpaa.

Lapsettomuus on yhteiskunnassa suuri tabu, sillä ei munasarjojen toiminta ole oikein sopiva puheenaihe kahvipöydässä.

Merja Kyllönen, Satakunnan Kansan 14.12.2013.

Oli vaikea olla. Aloitin ajatella, onko tämä se asia, joka meidät saattaa erottaa.

Satu Soitula kertoo lapsettomuuskriisin vaikutuksista parisuhteeseensa, Vauva 11/13.

Tulevaisuuden rakennelmat järkkyvät

Lasten saamista pidetään itsestäänselvyytenä. Jo pienestä pitäen olemme oppineet ajattelemaan, että meistä kaikista tulee joskus äitejä tai isiä. Nukeilla leikkivän pikkutyön mielessä ei käväisekään ajatus, ettei hän ehkä saakaan koskaan lapsia. Ajatus ei nouse edes hänen äitinsä mieleen.

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

Lapsettomuus järkyttää elämää sen perusteita myöten. Lapseen ja perhe-elämään on yhteiskunnassamme ladattu paljon merkityssisältöä, ja koko elämänsuunnitelmamme voi rakentua lasten ja perheen varaan. Kaikkialla maailmassa lasten synnyttämistä ja kasvattamista pidetään elämän keskeisenä tarkoituksena.

Lasten saamista pidetään usein myös aikuisuuden mittapuuna. Lapsettomien oletetaan olevan itsekkäitä ja vastuuntunnotomia kansalaisia, joiden elämän tärkeimpiä asioita ovat nautiskelu ja vapaudenhalu.

Naisen uskotaan saavuttavan todellisen naisellisuutensa vasta äitiyden myötä. Ei tarvitse kuin lukea muutama kuukausi naistenlehtiä, kun jo huomaa, miten tiiviisti lapset liittyvät naiskuvaan, olipa kyse sitten menestyvästä toimitusjohtajasta, missistä tai luomutilan emännästä. Miehenkään ei katsota olevan mikään mies, ellei ole osoittanut sitä siittämällä lapsia.

Ajattelin, että olen maailmankaikkeuden turhin olento, loinen, hang around -tyyppi. Elämän tarkoitushan on syntyä ja saada perillisiä.

Kuuden kohdunulkoisen raskauden jälkeen lääkäri ilmoitti 26-vuotiaalle Outi Brouxille, ettei hän voisi koskaan saada lapsia. Kodin Kuvalehti 3.10.2013.

Elämä täynnä kysymyksiä

Omalle kohdalle osuva hedelmättömyys onkin useimmille pareille täydellinen sokki. Vauvan tulon on valmistauduttu monin tavoin ja ehkäisy jätetty pois iloisen jännittyneenä. Mutta mitään ei tapahdukaan. Kuukautiset alkavat kerta toisensa jälkeen. Järkytys ja kauhu alkavat hiipiä mieleen. Harva pari on koskaan edes keskustellut siitä mahdollisuudesta, ettei lasta alakaan kuulua.

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

Lapsi tulee yhä useammalle lääketieteellisten hoitojen avulla tai adoption kautta – mutta entä jos lasta ei koskaan tule? Mikä on elämän tarkoitus? Miksi olemme yhdessä? Olemmeko kaksistaan elävinä jollain tavalla vajaa pari? Millainen on vanhuutemme, kun ei tule lastenlapsiakaan?

Näitä kysymyksiä joutuu jokainen tahattomasti lapseton pohtimaan. Vaikka moni saakin lopulta lapsen, 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.

Olisin halunnut saada useampia lapsia, mutta silloin ei ollut sopivia kumppaneita. Olen tyytyväinen sekä tästä yhdestä biologisesta tyttärestä että avioliiton kautta tulleista lapsista.

Presidentti Tarja Halonen, Ilta-Sanomien Sunnuntai-liite 12.–13.10.2013.

Itsetunto nollilla

Tahattomasti lapseton tuntee itsessään monta eri kelpaamattomuuden kerrosta. Hedelmättömyyden vaikutus säteilee laajasti elämän eri osa-alueille.

Sukupuoli-identiteetti säröilee. On vaikeaa olla oman nahkanssa sisällä, jos hedelmättömyyden syy on löytnyt omasta kehosta. Nainen ja mies kyselevät: Kelpaanko itselleni, kelpaako ruumiini minulle, olenko oikea nainen/mies, kun en pysty synnyttämään tai siittämään?

Kelpaanko puolisololleni tai kelpaako hän minulle hedelmättömänä? 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 ystävilleni, joille olen välillä niin kateellinen ja vihainen?

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

Kirjavuudellaan tekstit viestivät sitä tärkeintä: jopa 20 prosenttia lasta haluavista pariskunnista joutuu kohtaamaan lapsettomuuden ongelmat. Meitä on kaikkialla.

Musiikkituottaja Kalle Chydenius Lapsettoman paikka -runokirjan arviossa, Adoptioperheet 3/13.

Yhteiskunta on muuttunut, joten nykyään myös minulle haave vanhemmuudesta on todellisuutta. Ydinperhe ei ole enää se ainoa oikea tapa olla perhe. Erilaiset muodot ja tavat hyväksytään yhä paremmin. Turvallisuus ja yhteisöllisyys kuuluvat kaikille.

Jani Toivola kertoo odottavansa isyydeltä eniten ihan tavallisia arkisia hetkiä lapsen kanssa. Kaksplus.fi 17.10.2013.

Surin lapsettomuutta pitkään, mutta nyt voin sanoa tullee sinuiksi sen kanssa. Pura tunteitani kirjoittamalla runoja ja tajuan, ettei lapsettomuus määrittele minua ihmisenä. Se on vain yksi sivujuonne elämässä.

Liikenneministeri Merja Kyllönen, Me Naiset 19.6.2013.

Ajatusten läpi käy humaus: Jos minulla nyt olisi 30-vuotias poika, millaista se olisi. . . Millainen olisin itse ollut äitinä.

Europarlamentaarikko Tarja Cronberg sai keskenmenon 42-vuotiaana. Hän sanoo kuitenkin olevansa etuoikeutettu, sillä hän sai miehensä kautta kolme sosiaalista lasta ja seitsemän lastenlasta. Helsingin Sanomat 12.5.2013.

Suomessa on Euroopan suurin ero toivotun ja toteutuneen lastensaannin välillä.

Väestöntutkimuslaitoksen johtaja Anna Rotkirch, Helsingin Sanomat 2.3.2013.

Parisuhde lujilla

Lapsettomuus on ankara koulu parisuhteelle: läheisin ihminen, se, joka toisaalta voisi parhaiten tukea ja lohduttaa, itse asiassa muistuttaa koko ajan lapsettomuudesta. Syyllisyydentunteet ovat tavallisia ja syyttelyäkin esiintyy. Se voi naamioitua esimerkiksi piikittelyksi muissa asioissa.

Oman ahdistuksensa tuo se, että mies ja nainen kokevat kriisin eri tavoin ja eri tahtiin. Kuukaudesta toiseen kynelehtivä nainen kuvittelee helposti, ettei lapsettomuus-ongelma hetkauta miestä mitenkään. Mies ei juuri puhu eikä itke, mutta voi purkaa surua ja pettymystä toimintaan, vaikkapa rajuun urheiluun.

Lapsettomuus vaikuttaa myös seksuaalielämään. Seksin luonne muuttuu, kun se tähtää ensisijaisesti raskauden alkamiseen. Siitä voi tulla mekaanista ja spontaanuis häviää. Epäonnistumisten myötä suorituspainee kasvavat ja seksi ajoitetaan kuukautiskierron tai hedelmöityshoitojen mukaan. Seksuaalinen nautinto ja läheinen yhdessäolo jäävät yrittämisen ja hoitojen varjoon.

Seksiä on vaikea nähdä vain rakkaudenosoituksena, kun siihen on aiemmin liittännyt myös lapsitoiveen. Erityisen vaikeaa se on naiselle, jonka on usein mahdotonta olla pohtimatta kuukautiskiertoaan.

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

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

Lapsettomuus on todella yleistä, mutta siitä ei puhuta juuri lainkaan. Siitä ei haluta puhua varsinkaan, jos on tilanne päällä. On mahtavaa, että tällaisesta aiheesta kertova kappale voidaan ottaa radiosoittoon. Ettei asia ole enää siinä mielessä tabu. Koska asia koskettaa kuitenkin niin monia.

Laulaja-lauluntekijä Arttu Wiskari Ikuisesti kahden -kappaleestaan, Iltasanomat 7.2.2013.

Vanhemmuus ei muuta ihmistä olennaisesti. Jos on tarve muuttua, se kannattaa tehdä ennen kuin hankkii lapsia. Ei äitiys tee kenestäkään parempaa yksilöä. Ei äitiys riitä identiteetiksi.

Toimittaja Anu Silberberg Olivian 12/12 artikkelissa Miksi äitiydestä on tullut identiteetti?

Mikä siinä onkin, että toisten raskaus on helpompi hyväksyä, kunhan se ei ole alkanut noin vain. Että jos on ollut vaikeaa, voi onnitella ihan tosissaan. Muuten tulee kateellinen olo. Näillä tunteilla ei ole järjen kanssa mitään tekemistä.

Jukka Kumpuvuori, Meidän Perhe 11/2012.

Kun ystävät saivat lapsia, koin jääväni ulkopuolelle. Tunsin, että olin kirottu teinitasolle ja minulta jäi jokin kehitykseen kuuluva henkinen kasvu vajavaiseksi. Ikääntyessä yksinäisyys voi tulla pinnalle, kun en ole kenenkään mummo.

Stylisti Outi Broux koki kuusi kohdunulkoista raskautta, Kauneus & Terveys 1/2013.

Miten surra sitä, mitä ei ole?

Lapsettomuuskriisiä on verrattu lähiomaisen menetykseen. Lapsettomuudessa menetetään potentiaalinen lapsi tai lapset, jotka ovat jo varhain iskostuneet osaksi tulevaisuudenodotuksia ja minäkuva. Lapseton on ymmällään tunteidensa kanssa. On vaikea jäsentää ja käsitellä omia tunteitaan – ja hyväksyä niitä. Henkistä tukea ei ole välttämättä helppo saada, koska ongelmaa ratkotaan ensisijaisesti lääketieteen keinoin ja asiaan perehtyneitä terapeutteja on vain suurimmissa kaupungeissa.

Lapsettomuus on yhdistelmä traumaattista kriisiä ja kehityskriisiä. 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. Kuolleen omaiset voivat astua askeleen eteenpäin hautajaisten myötä. Lapsettomalle menetykselle on abstraktimpi ja kuitenkin niin todellinen: lapsen paikka perheessä on edelleen tyhjä.

Keskenmenot ovat valitettavan yleisiä. Ne tekevät menetyksestä konkreettisemmän. Ilo raskauden alkamisesta ja suunnaton suru sen keskeytymisestä ovat raskas kokemus. Jotkut keskenmenon kokeneet arvostavat kuitenkin sitä, että saivat edes hetken olla raskaana.

Jos lasta ei lopultakaan tule, suruun ja katkeruuteen voi pahimmillaan jumiutua koko loppuelämäkseen. Psykkistä tukea, vaikkapa keskustelua terapeutin, sairaanhoitajan tai toisen tahattomasti lapsettoman 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 edistymisessä.

Surutyön vaiheet

Shokki. Harva pari on tullut edes ajatelleeksi lapsettomuuden mahdollisuutta. Asiasta ei ole koskaan edes keskusteltu. Lapsen saamista on pidetty vain ajoituskysymyksenä ja itsestäänselvytenä.

Kieltäminen. Voi viedä kauan, ennen kuin edes mielessään pitää itseään lapsettomana. Monet uskovat vahvasti saavansa vielä lapsen, se on vain ajan kysymys, ja ajattelevat, että sen jälkeen ahdistava, pitkä odotus unohtuisi. Jotkut uskottelevat, etteivät he itse asiassa ole vielä edes tarpeeksi kovasti tahtoneet lasta, toiset taas, ettei heistä varmaan tulisi hyviä vanhempia.

Viha ja kateus. Elämä tuntuu epäreilulta. Monet saavat lapsia heti kun alkavat niitä toivoa, kun taas itse joutuu vuosia tekemään kaikkensa raskauden aikaansaamiseksi. Tuntuu myös rankalta nähdä, miten joillekin syntyy lapsia vahingossa tai miten pienokaisia tulee myös perheisiin, joissa vanhemmat eivät kykene huolehtimaan lapsistaan.

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

Jos uskonto on tärkeä osa elämää, lapseton saattaa kyseenalaistaa vakaumuksensa. Toisaalta oma vakaumus saattaa lujittua ja siitä voi saada voimaa.

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

Masennus voi kestää jopa vuosia. 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 hoida itseään ja alkaa juoda tai polttaa entistä enemmän. Mieleen voi tulla jopa itsetuhoisia ajatuksia.

Luopuminen ja suru. Itkut itketään, tunteet tulevat esille. Asiantila myönnetään itselle, ehkä toisillekin.

Elämän eheytyminen. Elämään alkaa löytyä iloa ja tasapainoa. Lapsettomuus ei enää hallitse koko elämää.

Jos hoidot eivät ole tuottaneet tulosta ja ne päätetään lopettaa, elämä saattaa saada uusia ulottuvuuksia ja mahdollisuuksia. Monet päättävät aloittaa adoptioprosessin, joka tosin vie parin taas uuteen odotteluun. Jotkut päätyvät kaksin jäämiseen, joka ei tunnu enää tappiolta vaan mahdollisuudelta. Lapsettomana elämisestä aletaan löytää hyviä puolia.

Suruprosessin läpikäyminen on tarpeen silloinkin, kun lapsitoive toteutuu. Voi olla, että lapsettomuuden kokemukset palaavat mieleen pitkänkin ajan päästä ja ne heijastuvat lapsiperheenkin arkeen.

Lapsettomuus tuntui kamalalta, tylsältä ja masentavalta. Häiden jälkeen olo oli kepeä, kun ilmoitimme, että lapsi saa tulla koska tahansa. No, odotimme Noelia viisi vuotta. Ne olivat pitkiä vuosia. Muistan, miten pitelin hyvän ystäväni poikaa sylissä ristiäisissä ja tajusin yhtäkkiä kirkkaasti, miten paha mieli minulla oli. Se oli sellainen järjetön ”kaikilla muilla on lapsi ja minulla ei” -suru

Diana Neumann Meidän Perhe 2/2013.

En ole kateellinen muiden lapsista, mutta tämä suru on elinikäinen. Silti haluan uskoa, että tahattomasti lapsettomanakin voi elää hyvää elämää.

Nimimerkki Venla Iltalehden artikkelissa Vauvajuna meni jo 30.4.2010.

Lapsettomuuden myötä olen joutunut miettimään elämän tarkoitukseen, parisuhteen olemukseen ja erilaisena elämiseen liittyviä kysymyksiä. Olen oppinut, että elämässä on asioita, joita ei voi hallita. Kannattaa pitää huolta niistä hyvistä asioista, joita on jo saanut.

Nimimerkki Maria Joensuun alueen seurakuntien Kirkkotie-lehdessä 5.5.2010.

Elämän pitkäaikaisimpia kriisejä

Surulle on tyypillistä aaltomaisuus. Välillä menee hyvin, mutta sitten taas jokin asia nostattaa surun pintaan, varsinkin se, kun ystävä, lähisukulainen tai työkaveri alkaa odottaa.

Lapsettomuuden kipu ei koskaan todella häviä, vaan se tuntuu pitkään, jopa läpi koko elämän. Lapsettomat ovat poissa seuraavaltakin kierrokselta: kun ystävät saavat lapsenlapsia, ollaan taas kerran syrjästäkatsojia.

Moni lapsettomuuden jälkeen lapsen saanut huomaa elämänarvojen ja -asenteensa muuttuneen. Lapsettomuuden kokemus voi heijastua vanhemmuuteenkin. Lapsiperheen vanhempien on edelleen hyväksyttävä se, ettei lisää lapsia välttämättä saada.

Lapsettomuudesta voi tulla pahimmillaan koko loppuelämää jäytävä syöveri. 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.

Mietteisiin nousevat elämän peruskysymykset. Mikä on elämän tarkoitus? Mikä ystävät ovat yksi toisensa jälkeen perheellistyneet. Yksin elävä, lapseton nainen on yhä monella tapaa vähän kummajainen. Mutta elämäni on mennyt näin. Keskityn mieluummin siihen, mitä minulla on kuin siihen, mistä olen jäänyt paitsi.

Miehensä Timon kanssa kaksin elävä Anna-Maria Syrjämäki, Simpukka 1/2010.

Valehtelisin jos väittäisin, etten ole yhtään kipuillut lapsettomuuttani, kun ystävät ovat yksi toisensa jälkeen perheellistyneet. Yksin elävä, lapseton nainen on yhä monella tapaa vähän kummajainen. Mutta elämäni on mennyt näin. Keskityn mieluummin siihen, mitä minulla on kuin siihen, mistä olen jäänyt paitsi.

Toimittaja ja juontaja Laura Ruohola tunnustaa haaveilleensa perheestä, mutta sanoo, että sinkkuus on myös mahdollistanut hänelle monia asioita. Me Naiset 27.2.2014.

Sosiaalinen elämä kaventuu

Tahattomasti lapsettomien parin elämässä vaikeinta on totaalinen yksinäisyyden ja erillisuuden kokemus ja tunne siitä, että ympäristö ei edes noteeraa heidän suruaan. Lapsettomuuden syvin tragedia onkin ehkä siinä, ettei menetys näy ulospäin.

Vaikea on myös joutua syyllistetyksi. Ensin ympäristö antaa ymmärtää, ettei pari muka ole halunnut ottaa vanhemmuuden vastuuta, ja sitten syyttää siitä, että yhteiskunnan varoja tuhlataan hedelmöityshoitoihin. Lapsettomien on vaikea tajuta tätä ristiriitaa. Jälkeläisensä vaikeuksista saaneille lapset ovat itsestäänselvyys, joiden hoitoon yhteiskunnalta vaaditaan tukea, mutta jos lasten saamiseen tarvitaan yhteiskunnan varoja, se onkin "luksusta".

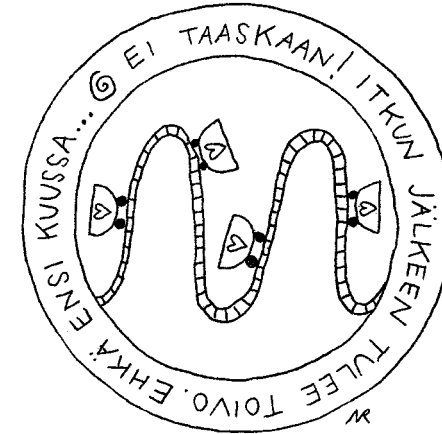
Kukaan ei kysy, onko lapsensa vaikeuksista saanut halunnut jälkikasvaa itsekkäistä syistä, esimerkiksi saadakseen lähelleen ihmisen, joka varauksettomasti rakastaa häntä ja on hänestä ehdottoman riippuvainen.

Lapseton joutuu monesti huomaamaan, että yksityisestä, arasta asiasta tulee julkinen. Puolitututkin saattavat udeella lapsettomilta heidän perheenperustamissuunnitelmiaan. Parille esitetään usein suorasukaisia kommentteja ja jaellaan neuvoja lastentekoon.

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

Erityisen kovalta tuntuu kasvaminen eroon hyvistä ystävistä ja sisaruksista. Lapsiperheiden elämän sivusta seuraaminen herättää ahdistusta, etenkin jos nämä äidit ja isät eivät tule ajatelleeksi, että toisilla on vaikeuksia lapsen saamisessa. Varsinkin pientä vauvaa voi olla vaikea katsella, koska se tuo mieleen odotuksen ja synnytyksen, jota itse ei ehkä saakaan kokea.

Lapsiperheissä vierailuja voi hetkeksi vähentää, jos lapsien näkeminen masentaa tai tuntuu liian raskaalta. Tämä vaihe menee surutyön edetessä yleensä ohi.



Hoidot vievät kaiken energian

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

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

Oikeusprosessini ei ole ollut herkkua. Se on kuitenkin pientä verrattuna siihen, että lapsi jäi saamatta. Tuntui, että pahin mahdollinen rangaistus haluttiin antaa jo ennen oikeudenkäyntiä.

Kansanedustaja Antti Kaikkonen adoptioprosessin keskeyttämisestä,
Meidän Perhe 11/2012.

Aina, kun kuulin vauvauutisia, minua itketti. Vaikka tiesin, että olisi ollut korrektia iloita uutisesta, en pystynyt siihen. En, vaikka kuinka yritin. Toisten onni alleviivasi omaa tyhjää syliäni.

Maiju Aallon vakava epilepsia oli estää äitiyden. Vauva 3/14.

Olemme itkeneet epäonnistumisia mieheni kanssa täysin lamaantuneena kymmeniä kertoja. Nämä ovat niitä itkuja, jotka itketään lattialla maaten, koska jalat eivät enää kannu. Räkä valuu, mutta sitä ei edes huomaa, koska mitään muuta ei näe, kuin surun, joka on veren väristä.

Toimittaja Kristiina Tolvanen, Aamulehti 9.2.2014.

Oli raskasta seurata ystävien odotuksia vierestä. En osannut iloita toisten puolesta, vaikka ymmärsin, ettei toisen onni ole minulta pois.

Linda Mäntylä, Vauva 3/14.

Hedelmöityshoidoissa käydään usein vuosien ajan, vaikka toimenpiteiden välillä saat-
taa olla useita kuukausia tai pidempiäkin taukoja. Suurin osa toimenpiteistä kohdistuu
naisiin, ja siksi miehet voivat helposti kokea itsensä ulkopuolisiksi. Onkin tärkeää, että
mies on mukana kaikissa hoitoja koskevissa keskusteluissa, samoin läsnä toimenpiteissä.
Lapsettomuus on yhteinen asia.

Naiset reagoivat hormonihoitoihin eri tavoin. Jotkut saavat fyysisiä sivuoireita, jotkut
eivät huomaa olossaan mitään erityisempää muutosta. Hoidot sitovat kuitenkin henki-
sesti paljon energiaa. Koko elämä voi jäädä pyörimään hoitojen ja raskauden odotuksen
ympäri. Erityisesti naisen on vaikea unohtaa asiaa hetkeksikään, sillä hän tuntee kuu-
kautiskierron vaiheet jatkuvasti kehossaan. Hoidot on myös sidottu tiiviisti aikatauluihin
ja ne rajoittavat elämää monin tavoin.

Parit kaipaavat hoidoilta kokonaisvaltaisuutta. Monet kokevat hoidot liian teknisinä.
Keskustelutukea ja neuvontaa on tarjolla vähän tai ei ollenkaan. Lapsettomuus ei tunnu
kipuna ruumiissa, vaan se vaikuttaa ennen kaikkea psyykeen ja sosiaaliseen elämään.
Siksi omien tunteiden ja ajatusten läpikäyminen on tärkeää alusta asti. Hoitohenkilös-
töön kohdistuu erityisiä paineita siksi, että lapsettomat eivät usein puhu ongelmastaan
kenenkään muun kuin hoitotiimiin kuuluvien kanssa.

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

Miksi lapsettomuudesta on vaikea puhua?

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

Puhumattomuuteen vaikuttavat ainakin seuraavat syyt:

Asian arkaluontoisuus: Asia koskettaa kaikkein intiimeintä aluetta: sukupuolielämää, kuukautiskiertoa, parisuhdetta. Ihmiset eivät aina puhu näistä asioista toisten kanssa.

Häpeä: Pari kokee epäonnistuneensa ihmisen ja parin keskeisessä tehtävässä, suvun jatkamisessa. Tuntuu hävettävältä, ettei sellainen onnistu, mikä on muille helppoa ja itsestään selvää. Raskaus alkaa yleensä intiimillä ja kauniilla hetkellä kahden toisiaan rakastavan ihmisen kesken – lapsettomilla puolestaan sterilissä hoituhuoneessa lääkärin avustuksella.

Yhteinen asia: Puhumiseen pitää olla kummankin puolison yhteinen suostumus. Miesten on usein vaikea puhua yksityisasioistaan eikä moni halua vaimonsakaan ”levittelevän” tätä pettymyksen aihetta.

Asian keskeneräisyys ja kieltäminen: Raskaus alkaa varmaan jo seuraavassa kuussa tai seuraavan hoitokerran jälkeen. Pian kaikki on jo hyvin. Jokaisen pettymyksen jälkeen herää jo uusi toivo. Lapsettomaksi jäämisen mahdollisuutta ei tunnusteta eikä havaita sitä, että lapsettomuuden kokemus saattaa muuttaa ihmistä, vaikka toivottu lapsi lopulta saataisiinkin.

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

Lapsettomien tunteista ei yleensä kysellä. Lapsiperhevierailuilla jutut liikkuvat useimmiten lasten kuulumisissa. On selvää, että lapsiperheiden vanhemmat puhuvat omasta todellisuudestaan, mutta aivan liian usein lapsettomat parit jäävät vaikean kuuntelijan osaan. Heiltä ei usein kysytä kuulumisia, ikään kuin lapsettomilla ei olisi mitään kerrottavaa. Oma murhetta on vaikea ottaa puheeksi lasten pyöriessä ympärillä ja ystävän tai sisaren puhuessa perheen arjesta.

Lasten vanhemmat näkevät kyllä oman muutoksensa kaksineläjästä vanhemmiksi, mutta eivät näe ystäviensä tai sisarustensa muutosta kaksineläjästä tahattomasta lapsettomuudesta kärsiväksi pariiksi.

Kyllä suomalainen mies puhuu tunteistaan ja täysillä, kun siihen vain annetaan oma paikka ja aika.

Joonas Berghäll, joka on ohjannut yhdessä Mika Hotakaisen kanssa saunoissa kuvatun Miesten vuoro -dokumenttielokuvan. Helsingin Sanomien Nyt-liite 3/2010.

Nyt jälkikäteen voin sanoa, että yritin olla rehavakampi kuin olenkaan ja esitin, että ei tässä ehdi lasta ajatellakaan. Sitten, kun kerroin töissä raskaudesta, ensimmäinen kuulija sanoi, että hänelläkin on hoidoilla tehty lapsi.

Anne-Mari Ollikainen, jonka Heppu-vauva syntyi pitkän lapsettomuuden jälkeen, Kaksplus 11/2009.

Monta vaihtoehtoa

Lapseton mies ja nainen joutuvat pohtimaan erilaisia ratkaisuja. He kyselevät: Kuinka kauan jaksamme olla hoidoissa? Mihin hoitoihin olemme valmiita, missä kulkevat rakkamme? Sopisiko adoptio meille? Voisimmeko ajatella lapsemme tulevan ulkomailta? Miltä tuntuisi opetella hyväksymään kaksinolo – riittääkö parisuhde meille? Entäpä jos eroamme?

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

Suuri osa pareista **saa lapsen hedelmöityshoitojen avulla**. 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? Kerrommeko – ja miten – luovutetuista sukusoluista? Lapsettomuuden jälkeen vanhemmiksi tulleet saattavat joutua kohtaamaan lapsettomuussurun vielä uudelleen toivoessaan lapselleen sisaruksia.

Monet parit päätyvät hedelmöityshoitojen epäonnistuttua **adoptioon**. Tämäkin odotus kestää usein pitkään. Adoptioprosessi koetaan monesti raskaana, mutta toisaalta myös hyvin palkitsevana. Adoptiolapsi tulee useimmiten ulkomailta ja hän saattaa olla jo leikki-ikäinen. Siksi adoptio on erilainen prosessi kuin biologisen lapsen saaminen.

Vaihtoehtona voi olla myös **sijaisvanhemmuus** tai **tukiperheenä toimiminen**.

Adoptio- ja sijaisvanhemmuudessa on tärkeää, että pari on käsitellyt hedelmättömyyttään ja hyväksynyt sen tosiasian, että biologista lasta ei tule. Näin lapsi saa aikanaan tulla perheeseen omana itsenään eikä biologisen lapsen korvikkeena.

Joskus päädytään eroon; se olisi tosin voinut tulla ilman lapsettomuuttakin. Raskas eroprosessi mullistaa elämän. **Yksinolo** voi kuitenkin vähitellen avata uusia mahdollisuuksia ja elämänsuuntia.

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

Englannin kielessä on hyvä sanapari **childless – childfree**. Elämä voi sisältää paljon iloa ja mahdollisuuksia ilman lapsiakin. Oikein käsitettynä se ei ole korvike vaan yhtä lailla täyttä elämää kuin muutkin vaihtoehdot. On aikaa olla ja harrastaa, on aikaa toisaalta omaa itseä ja toisaalta myös muita ihmisiä ja yhteisiä asioita varten. Suhde lapsiin selkiytyy, ja rooli tätinä ja setänä, kummina tai ystävänä tuottaa iloa.

Minkä hinnan on valmis maksamaan onnesta? Mitä onni edes on? Lapsettomuus on tuonut sen verran paljon surua, että vastapainona pitää olla tilaa myös onnelle. Ei kukaan voi vaan surra viittä vuotta. Sen olen päättänyt, että katkeraksi vanhaksi naiseksi en halua. En halua olla vihainen itselle enkä elämälle.

Nimimerkki Maija Länsi-Uusimaa-lehden artikkelissa Lapsen muotoinen unelma 8.5.2010.

Olemme Liisan kanssa tehneet 40 vuotta yhdessä tätä hommaa. Minä vastaan arjesta, rakentelen vaalikampanjat ja annan palautetta. Lapsettomuus on helpottanut meidän elämäämme.

Euroedustaja Liisa Jaakonsaaren puoliso Seppo Jaakonsaari, Helsingin Sanomat 14.2.2010.

Kun lasten hankinta olisi ollut järkevää ja olin parisuhteessa, opiskelu ja työ veivät. Kun täyten 30, pitkä avoliiton päättyi eroon. Muutama vuosi meni viilkeessä, mutta sitten ystävät alkoivat saada lapsia. Aloin itsekin toivoa lasta, mutta sopivaa miestä ei sattunut kohdalle.

Sanni Taskinen, Vauva 3/14.



Se on vaan niin ihanaa, kun tuntee kuuluvansa johonkin. Ei tarvitse ahdistua ja pelätä lapsikeskusteluita ja sitä ikuista vähättelyä omasta tilastaan.

Palaute yhdistyksen jäsentapaamisesta, Simpukka 4/2009.

Vertaistuksessa on valtava voima, olipa kyse sitten syövästä, alkoholismista, mielenterveysongelmista tai lapsettomuudesta. Maailma on helpompi kohdata, kun vieressä oleva on kokenut myös, ettei elämä etene tietyllä kaavalla.

Toimittaja Laura Roininen kolumnissaan Hiljaiset ja näkymättömät Lapsettomiin lauantaina 8.5.2010.

Vertaistuesta voimaa

Ratkaisevaa apua on monelle tuonut toisiin lapsettomiin tutustuminen. On helpottavaa jakaa kokemuksia samassa tilanteessa olevien kanssa ja huomata, ettei ole tunteittensa kanssa yksin. Ei tarvitse pelätä satuttavia huomautuksia eikä kysymyksiä. Ikävätkin tunteet ovat sallittuja ja hyväksytyjä, mutta toisaalta yhdessä voidaan löytää uutta iloa elämään.

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

Simpukka-yhdistys on tahattomasti lapsettomien yhteisö. Yhdistyksen kautta on mahdollista tavata toisia samanlaisessa tilanteessa olevia lapsettomia: hoidoissa käyviä, lasta toivovia, lapsen jo saaneita, adoptio-odottajia tai kaksin- tai yksineläjiä. Yhdistys tarjoaa mahdollisuuksia vertaistukeen ryhmätapaamisissa, lapsettomien verkostoissa, yhdistyksen jäsentapaamisissa, sähköpostitse sekä verkossa yhdistyksen keskustelufoorumilla ja facebookissa.

Lapsettomuus tuo parisuhteeseen haasteita ja parhaimmillaan lähentää kumppaneita entisestään. SimpukkaParit -parisuhdetoiminnassa lapsettomilla pariskunnilla on mahdollisuus tavata toisiaan ja saada vertaistuen avulla työkaluja oman parisuhteen huoltamiseen.

Simpukan vertaistukiryhmiä toimii ympäri Suomea. Jos paikkakunnallasi ei ole tarjolla sinulle sopivaa vertaistukea, voit perustaa uuden vertaistukiryhmän yhdistyksen avulla. Voit myös tarjoutua toimimaan vertaistukihenkilönä, joka tarkoittaa sähköposti-, puhe- tai kasvokkaisia keskusteluja toisen tahattomasti lapsettoman kanssa. Vertaistukijana toimiminen voi tuoda elämään uutta sisältöä ja merkitystä.

Verkkovertaistuen avulla kokemusten jakaminen on mahdollista pitkienkin välimatkojen takaa. Yhdistyksen keskustelufoorumilla keskustelu onnistuu anonyymisti. Yleisen lapsettomuuskeskustelun lisäksi foorumilla on omat keskustelualueet eri tilanteissa oleville lapsettomille, kuten hedelmöityshoidoissa käyville, kaksin elämistä tai adoptio- tai sijaisvanhemmuutta miettiville. Myös miehet, lapsettomien läheiset ja lahjasukusoluperheet voivat keskustella omilla palstoillaan.

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

Haavoilla

Samat haavat kaikilla meillä – lapsettomilla.

Ei löydy niille ompelijaa,
kokoon kurojaa.

Koetan itse harsia,
haparoiden kokoon parsia,
suurimmat kipukohdat korjata.

Aina jää kuitenkin ompeleita, joiden välistä
kipu välillä muistuttaa.

Ei sitä onnistu peittämään,
haavetta omasta lapsesta,
pienistä varpaista ja sormista,
luottavista katseista.

Olemme haavoilla, me lapsettomat,
mutta emme ole palasina.

Parsittuna on ihminen kauneimmillaan.

Kohdata toinen kolhuinen ihminen,

kohdata elämä ja päästää vähitellen valo ompeleista
sisään.

Satu Taiveaho

Lapsettoman paikka -runokirja 2013

Simpukka-yhdistys

– Tiedämme, miltä lapsettomuus tuntuu

- perustettu vuonna 1988
- tahattomasti lapsettomien yhteisö
- tavoitteena se, että tahattomasti lapsettomat voivat yhteiskunnassa hyvin
- valtakunnallinen yhdistys, toimisto ja työntekijät Tampereella
- noin 1 400 jäsentä, joista 1/3 miehiä
- vapaaehtoistoimijoita
- SimpukkaParit -toimintaa vuodesta 2014 alkaen

Tukea, tietoa, edunvalvontaa

Simpukka tarjoaa laadukasta vertaistukea

- vertaistukiryhmät
- tukihenkilöt
- jäsentapaamiset
- SimpukkaParit -parisuhdetoiminta
- Verkkovertaistuki

Simpukka tarjoaa tietoa ja järjestää tapahtumia

- jäsenlehti Simpukka neljä kertaa vuodessa
 - Lapsettomien lauantai joka vuosi toukokuussa
 - yleisöluentoja ja lapsettomuusaiheisia julkaisuja
- Simpukka valvoo lapsettomien etua ja vaikuttaa yleisiin ja yhteiskunnallisiin asenteisiin

Sinä selviät

- **Anna lupa** kaikille tunteille ja ajatuksille. Ne eivät häviä, jos yrität paeta ja unohtaa, vaan ne on kohdattava enemmän tai myöhemmin.
- **Etsi tapa** ja paikka, missä voit purkaa lapsettomuuden kokemuksia. Puhu, kirjoita, piirrä, liiku, urheile, tee käsilläsi, kuuntele, luo musiikkia.
- **Et ole yksin**: lapsettomia on Suomessa kymmeniä tuhansia. 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 avuksi Simpukka-yhdistyksen tietovihkoset. Ne voi antaa lahjaksi tai jättää pöydänkulmalle lukijan löydettäväksi.
- **Vaali parisuhdetta**. Kriisi voi yhdistää mutta myös erottaa. Etsi puolisoasi 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 selkiyttää ajatuksia ja auttaa eteenpäin. Ota rohkeasti yhteyttä lapsettomuuteen perehtyneeseen terapeuttiin.
- **Arvosta itseäsi** sellaisena kuin olet ja 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 onnellisesti ja merkityksellisesti.
- **Hyväksy** se, että lapsettomuuden käsittely on prosessi. Anna siis itsellesi ja myös puolisollesi aikaa.

Simpukka-yhdistyksen tietovihkoset

Mies ja lapsettomuus

Tahaton lapsettomuus kriisinä

Opas läheiselle

Keskenmeno-opas lapsettomuuden kokeneille

Tilaa verkkokaupasta:
www.simpukka.info





Lapsettomien yhdistys Simpukka ry

simpukka@simpukka.info

0400 844 823

www.simpukka.info

www.facebook.com/simpukka.info

Twitter: @SimpukkaRy