

## Tahattomasti lapseton kokee näkymätöntä surua



*Tahaton lapsettomuus koskettaa noin joka viidettä suomalaista. Lapsettomien lauantaihin huipentuvalla Simpukka-viikolla 4.-10.5. muistutetaan, että tahaton lapsettomuus on näkymätön, mutta pitkäaikaista surua aiheuttava kokemus, johon tarvitaan tukea ja apua.*

Noin joka viides suomalainen kohtaa jossain elämänsä vaiheessa tahattoman lapsettomuuden. Tahaton lapsettomuus tulee useimmille yllättäen ja suurena järkytyksenä ja voi aiheuttaa yhden elämän pitkäaikaisimmista kriiseistä. Lapsettomuus kokemuksena tuo mukanaan aaltomaisesti liikkuvan surun ja sarjan erilaisia menetyksiä, jotka eivät näy päällepäin.

-Tahattomasti lapseton suree syntymätöntä lasta, joka on mielessä rakentunut osaksi tulevaisuuden odotuksia ja minäkuvaan, sanoo Lapsettomien yhdistys Simpukka ry:n puheenjohtaja **Katja Helenelund**.

Keskustelu syntyvyyden laskusta ja "koronavauvoista" voi tuntua syyllistävältä, sillä monelle toive lapsesta ei toteudu itsestä riippumattomista syistä. Keskustelussa luodaan kuvaa, jossa lapsen saaminen on vain omasta tahdosta kiinni.

- Lapsettomuudesta on vaikeaa puhua julkisesti tai edes lähimmäisille, koska lapsettomuuden surua ei aina ymmärretä tai sitä saatetaan vähätellä, Helenelund kiteyttää.

### **Simpukka-viikolla 4.-10.5. ja jo 27. kertaa vietettävänä Lapsettomien lauantaina 9.5.**

halutaan muistuttaa, että lasten saanti ei ole itsestäänselvyys. Viikon aikana lapsettomuuden näkymätöntä surua tehdään näkyväksi kuvin ja tarinoin.

Tahattoman lapsettomuuden taustalla on monia syitä, eikä kenenkään perhemuodon, perheen koon, sukupuolen tai iän perusteella voi päätellä, keitä lapsettomuuden suru koskettaa.

- Moni jää piiloon ja yksin lapsettomuuden kokemuksen kanssa, koska kokee sen helpommaksi kuin kohdata oletuksia ja torjuntaa, sanoo Simpukka ry:n toiminnanjohtaja **Johanna Repo**.

Tahattomasta lapsettomuudesta ja sen yksilöllisistä ja yhteiskunnallisista vaikutuksista tulisikin puhua enemmän, jotta yhä useampi saisi tarvitsemansa avun ja tuen oikea-aikaisesti.

-Tarvitaan ammatillisen tuen palveluja ja vertaistukea, mutta jokainen meistä voi tehdä lapsettomuuden surua näkyvämmäksi ja osoittaa tukeaan, Repo kannustaa.

## **Neljä vinkkiä, joilla tukea tahattomasti lapsetonta**

### **1. Älä oletta**

“Mua on sanottu "äitimäiseksi", joten helposti kuulemma olettaa, että mulla on monta lasta.”

Tahaton lapsettomuus koskettaa hyvin erilaisissa elämäntilanteissa eläviä ihmisiä katsomatta ikään, sukupuoleen tai vaikkapa parisuhteeseen. Ethän oletta, ettei nuori pari voi kokea lapsettomuutta, tai että sinkku ei toivo lasta, tai että lapsettomuus on aina oma valinta.

### **2. Älä neuvo**

“Älä stressaa! Teidän ei vain ole tarkoitus saada vielä lapsia.”

Ymmärtämättömillä kommentteilla tarkoitetaan usein hyvää, mutta ne voivat satuttaa ja vain lisätä jo ennestään suurta surua. Tahattomasti lapseton on taatusti pohtinut erilaisia syitä ja ratkaisuja, eikä neuvoja yleensä pyytämättä kaivata.

### **3. Älä vähättele**

“Nauttikaa nyt siitä, että voitte tehdä mitä haluatte ja mennä miten haluatte, ei tarvitse miettiä mistä saa lastenhoitajan.”

Toive lapsesta voi olla ihmiselle elämän tärkeimpiä unelmia, ja ajatus siitä luopumisesta voi olla äärimmäisen tuskallista. Tuskaa ei lievitä ajatus siitä, että elämä lapsettomana olisi helpompaa tai että “aina voisi olla huonomminkin”.

### **4. Kuuntele**

“Pelkkä kuuntelu on auttanut eniten. Myös se on tuntunut hyvältä, kun joku on kysynyt miten jakselen.”

Useimmiten surussa voi tukea parhaiten ilmaisemalla, että on valmis kuuntelemaan ja olemaan läsnä. Myös empaattiset kysymykset jaksamisesta kertovat, että välität.

*Lainaukset ovat Simpukan jäsen- ja kohderyhmäkyselyistä.*

Tule mukaan tekemään näkymätöntä surua näkyväksi! Lataa [kampanjasivulta](#) materiaalia ja osoita tukeasi.

Lisätietoja: Simpukka ry

Johanna Repo, toiminnanjohtaja, [johanna.repo@simpukka.info](mailto:johanna.repo@simpukka.info), 040 480 8676

Katja Helenelund, hallituksen puheenjohtaja, [katja.helenelund@simpukka.info](mailto:katja.helenelund@simpukka.info),

Etsitkö haastateltavaa? Ota yhteyttä: [jenni.huhtala@simpukka.info](mailto:jenni.huhtala@simpukka.info), 040 532 3010