

SIMPUKKA



LAPSETTOMIEN YHDISTYS SIMPUKKA RY:N JÄSENLEHTI

nro 1
2023



TIEDOTE 3/93
Lapsettomien tuki ry



- Uusia keskusteluryhmiä alkamassa
- Joensuussa järjestettiin tapahtumasarja lapsettomille
- Eraan adoptioprosessin analyysi – mikä meni pieleen?
- Vetoa kansanedustajiin adoptiovanhempien onnistumisesta

3/96
haikara

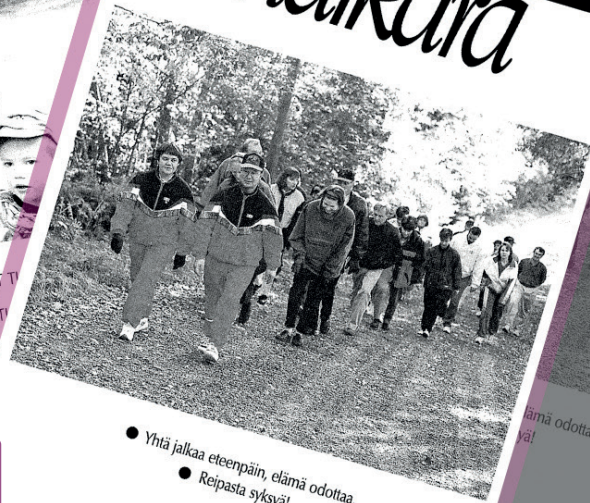


TIEDOTE 1/94
Lapsettomien tuki ry



...KOHTASIVAT T...
...KLINIKKA TÄYTT...
...PARANEMASSA...
...MSTERDAMISSA...

3/97
haikara



- Yhtä jalkaa eteenpäin, elämä odottaa.
- Reipasta syksyä!

SIMPUKKA 35 VUOTTA Tarinoita lapsettomuudesta

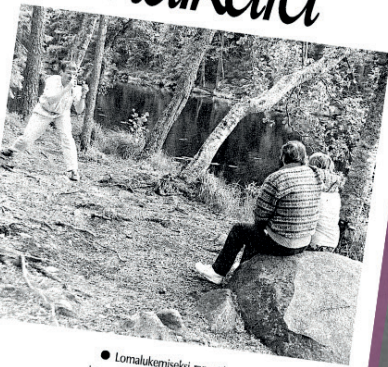
- LAPSETTOMIEN SIMPUKKA-VIIKKO KUTSUU PIKNIKILLE
- AARNE KOSKIMIES: SIIJAISYNNYTYKSESTÄ OLISI APUA LAPSETTOMUUTEEN
- KELA-KORVAUSTEN POISTO OLI TYRMÄÄVÄ ISKU

3/95
haikara



- JÄSENTAPAAMISEEN SAAPUI PALJON ENSIKERTALAISIA
- INNOSTAVALLA KIERROKSELLA PORVOON PERHĒKERHOISSA
- MONIPUOLINEN HEDELMÄTTÖMYYSKONFERENSSI OULUSSA
- POHJOISMAISTA AJATUSTENVAIHTOA

2/97
haikara



• Lomalukemiseksi...



JUHILA TAKANA – UUTTA EDESSÄ

SIMPUKAN VERKKOLUENNOT

Simpukka järjestää kaikille avoimia ja maksuttomia verkkoluentoja. Verkkoluentojen suunnittelussa on huomioitu eri elämäntilanteessa olevat, tahatonta lapsettomuutta kohdanneet sekä lahjasoluteemat.

Verkkoluennot järjestetään Zoomissa ja niihin ei tarvitse ilmoittautua. Löydät verkkoluennoille Simpukan verkkosivujen verkkoluennot-sivulta ja tapahtumakalenterista.

Ke 22.3. klo 18–19.30 Endometrioosi ja lapsettomuus.
Yhteistyössä Korento ry:n kanssa.

LAPSETTOMIEN SIMPUKKA-VIIKKO

Ma 8.5. 17.30–19 Kerronnallisuus lapsettomuuskokemuksen käsittelyssä.
Luennoitsijana Siru Lehto, kasvatustieteen tohtori.

Ti 9.5. Adoptioprosessi – Tietoa adoptiota harkitseville. Luennoitsijana Yhteiset Lapsemme ry:n adoptiokuraattori Anja Wikstedt.

Ke 10.5. klo 17–18 Hedelmöityshoidot julkisella sektorilla
Luennoitsijana Heidi Hult, kätilö, TAYS.

To 11.5 klo 18–19 Muutoskyky mielen voimavarana
Luennoitsijana Ulrika Björkstam (VTM), ratkaisukeskeinen valmentaja, luennoitsija ja kirjailija.

Pe 12.5. klo 17.30 Lapsettomuuden vaikutukset seksuaalisuuteen. Luennoitsijana lantionpohjan fysioterapeutti ja seksuaalineuvojaksi valmistuva Sonja Toivola.

"LUENTO HERÄTTI TODELLA PALJON TUNTEITA, SE SANOITTI NIITÄ VAIKEIMPIA AJATUKSIA JA VALIDOI NIITÄ. MONESSA KOHTAA TULI ITKV, KOSKA TUNSIIN, ETTÄ MINUT JA KOKEMUKSENI NÄHTIIN JA KUULTIIN."

Palaute verkkoluennosta 2022

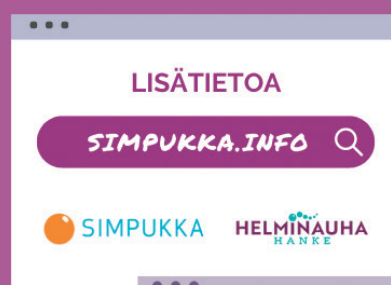
Auta meitä kehittämään verkkoluentoja

Missä onnistuimme? Missä meidän tulisi parantaa? Mistä aiheista toivoisit verkkoluentoja? Keräämme palautetta verkkoluennoillamme.

Lahjoita uusien verkkoluentojen järjestämiseen!

Tekemällä Simpukalle lahjoituksen voit mahdollistaa uusien verkkoluentojen järjestämisen. Lue lisää osoitteesta www.simpukka.info/lahjoita-simpukalle.

Simpukan YouTube-kanavalta löydät lahjoitusvaroilla toteutetun kolmen luennon sarjan tahattoman lapsettomuuden aiheista. Lue lisää tämän lehden sivulta 34!





12

Marraskuussa 1987 kolme kuopiolaisnaista ryhtyi ajamaan tahattomasti lapsettomien asemaa. Innostuksesta syntyi Saisimmepa Lapsen ry vuonna 1988. Eri vaiheiden ja nimenmuutosten jälkeen Simpukka täyttää tänä vuonna jo upeat 35 vuotta.



16

Resilienssivalmentaja Ulrika Björkstam luennoi Simpukan verkkoluennolla kriiseistä selviytymisestä ja muutoksen merkityksestä. Järkyttävä onnettomuus muutti Björkstamin elämän vuonna 2008.

15

Lapsettomien Simpukka-viikko täyttää toukokuussa 15 vuotta. Järjestä ystäväiesi kanssa Lapsettomien lauantain piknik.

- 4 | Pääkirjoitus: Lapsettomien asialla jo 35 vuotta
- 5 | Puheenjohtajan palsta:
Lapsettomuustarinoista hyväksyvää peilipintaa
- 6 | Vaikuttamistyötä ja tärkeitä muistoja
- 8 | Simpukan verkkosivut uudistuvat
- 9 | Vuosikymmenet lapsettomien apuna
- 12 | Simpukan historiaa:
Yksinäisyydestä yhdessä vaikuttamiseen
- 14 | Tarinoita lapsettomuudesta
- 15 | Lapsettomien Simpukka-viikko:
Tule mukaan jakamaan lapsettomuustietoa!
- 16 | Selviytyjä - Ulrika Björkstamin tarina
- 18 | Monimuotoiset perheet -verkosto:
Vaalikevät sähköistää perhepoliittisen keskustelun
- 20 | Kirja-arvio ja kolumni
- 21 | Simpukan somessa sanottua:
Liian kipeä kysymys
- 22 | Mitä kuuluu: Lapsettomuuden kokemuksesta perspektiiviä
- 23 | Simpukka vaikuttaa: Hedelmöityshoitojen korvauksen poistuminen oli tyrmäävä isku
- 24 | Simpukka vaikuttaa: Simpukan hallitus esittäytyy
- 26 | Simpukkaterveys: Miesten hedelmällisyys tarvitsee tutkimusta ja rahoitusta
- 28 | Helminauha: Hedelmöityshoitojen historiaa - suvun jatkaminen on pohdituttanut vuosisatojen ajan
- 30 | Uutiskatsaus
- 32 | Kampa-kirjoitusryhmän tekstejä
- 33 | Miesten lapsettomuus näkyväksi
- 34 | Luentosarja tahattomasta lapsettomuudesta
- 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 JÄSENILLE

Vuosikerta 35 euroa
Irttonumero 10 euroa (+postituskulut)

SIMPUKAN TOIMITUS

Piia Savio, päätoimittaja
piia.savio@simpukka.info

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

Satu Rautakallio-Hokkanen,
ilmoitusmyynti
satu.rautakallio-hokkanen@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 23.4.2023.

Kannen kuva: Viivi Selin

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

Painopaikka:
Litaset/KTMP Group Ab Oy, Vaasa 2023

ISSN 1797-8564

**LAPSETTOMIEN YHDISTYS SIMPUKKA RY**

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

Työntekijöiden yhteystiedot sivulla 39.

Toimisto
Kalevantie 7 C, 33100 Tampere
040 0844 823

Puheenjohtaja
Siru Lehto
siru.lehto@simpukka.info
040 4426 685

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**

Lapsettomien asialla jo 35 vuotta

Simpukan tuoreena järjestöyöntekijänä näen ilokseni, että Simpukassa on tapana toimia vahvalla myötätunnolla ja empatialla. Harvoin olen kokenut itseni näin tervetulleeksi. Samaa ystävällistä ja sallivaa kohtaamista olen todistanut koko Simpukan yhteisössä aina verkkovertaistuesta yhdistyksen hallituksen toimintaan.

Näin ainutlaatuinen ilmapiiri ei ilmesty tyhjästä, vaan sitä on rakennettu 35 vuotta lukuisten tehtäviinsä omistautuneiden vapaaehtoisten ja työntekijöiden voimin, yhdessä. Sivulta 12–13 voit lukea Simpukan vaiherikkaasta historiasta. Myös lapsettomuustietoisuus ja -hoidot ovat kehittyneet valtavasti. Sivulta 9 alkaa henkilöhaastattelu **Aarne Koskimiehestä**, joka oli laboratoriossa hedelmöittä-mässä munasolua, josta syntyi vuonna 1984 Suomen ensimmäinen IVF-alkuinen lapsi.

Minulle Simpukassa erityislaatuisinta on yhteisöömme luotu tila olla omanlainen, myös heikko ja keskeneräinen. Väitän, että juuri tällaisessa tilassa ihminen voi kasvaa: tilassa, jossa voi turvallisesti asettua oman haavoittuvuutensa äärelle ja samalla kohdata toiset lempeän uteliaasti. Tällaisissa kohtaamisissa versoo myös rakkaus ja myötätunto. Niitä tarvitsee ihan jokainen meistä – eikä vähiten tahtomattaan lapseton.

Simpukan kasvokkain ja verkossa tapahtuvat vertaiskohtaukset ovat parhaimmillaan juuri näin avoimia ja herkkiä kohtaamisia, joissa kukin tulee tuetuksi omalla yksilöllisellä polullaan. Siinä missä kokemus tahtomasta lapsettomuudesta on jaettu ja yhteinen, on jokaisen tarina samalla ainutlaatuinen. Siinä missä tahattomasti lapseton ymmärtää toista lapsetonta puolesta sanasta, voi toisen erilainen tarina opettaa samalla valtavasti. Lue oman lapsettomuustarinasi kirjoittamisesta sivulta 14.

Yksi Simpukan strategian 2023–2026 tavoitteista kuuluu: ”Simpukka on kokoaan suurempi inhimillinen asiantuntija.” Juuri tätä inhimillisyyttä toivon vaalittavan vastakin.

Kannatellaan jatkossakin toisen toisillemme tilaa olla ja kasvaa omanlaisena, haavoittuvaisena ja keskeneräisenä ihmisenä.

Helena Inkeri



Kuva: Otto Ojala



Lapsettomuustarinoista hyväksyvää peilipintaa

Simpukalla on meneillään melkoinen juhluvuosi sen täyttäessä 35 vuotta. Lisäksi Lapsettomien Simpukka-viikko täyttää 15 vuotta ja lopullisesti lapsettomien SYKE-verkostokin jo kymmenen vuotta.

Vuotta juhlistetaan ja kohotetaan lapsettomuustarinoilla, ja koko vuoden teemana onkin Tarinoita lapsettomuudesta. Teema on tärkeä niin yksilön kuin yhteiskunnankin näkökulmasta. Yhteiskunta tarvitsee erilaisia, moniäänisiä ja normista poikkeavia tarinoita, jotta monien ahtaaksi kokema vanhemmaksi tulon malli väljentyisi ja mahdollitaisi sisäänsä erilaisia polkuja.

Yksilöt tarvitsevat kerrontaa, jonka avulla on mahdollista muodostaa sirpaleisista ja vaikeista kokemuksista yhtenäinen ja hyväksyttävä elämäntarina. Moniääniset ja säröisetkin tarinat tuottavat myös tärkeää kaikupohjaa ja hyväksyvää peilipintaa ja samalla ne normalisoivat monien piilossa kokemiaan ajatuksia ja tunteita.

Kertomuksilla on voimaa ja kerronta on itsessään merkityksellistä ja hyvinvointiamme tukevaa. Oma väitöstutkimukseni (Lehto 2020) osoitti, että tarinoiden avulla tehdään kipeitä kokemuksia itselle ymmärrettäviksi. Kerronnan avulla rakennetaan myös omaa identiteettiä ja tehdään omaa, suunnitellusta ja odotetusta poikkeavaa elämäntulkua itselle hyväksytyksi. Usein onkin niin, että elämäntulkua järkyttävät tapahtumat ja

vaikeat kokemukset pysäyttävät pohtimaan elämää syvällisemmin, pakottavat kertomaan siitä ja sitä kautta rakentamaan omaa elämäntulkua uudelleen.

Jokaisella pitäisi olla mahdollisuus kertoa omaa tarinaansa ja tehdä siitä itselle merkityksellinen ja hyväksyttävä. Tarina, joka on aina osa meitä ja jotain, joka kuuluu meille. Tarinalla olisi hyvä olla myös useampi kuulija tai lukija. Tässä Simpukka tulee apuun.



”Anna surulle sanat. Murhe, joka ei puhu, kuiskaa pakahtuvalle sydämelle pyytäen sitä murtumaan.”

Shakespeare

Tarinoiden täyttämää juhluvuotta teille kaikille toivottaen,

Siru Lehto
Simpukan puheenjohtaja

VINKKI: JÄRJESTÄ SYNTYMÄPÄIVÄSI LÄHESTYESSÄ LAHJAKERÄYS

Haluaisitko tukea tahatonta lapsettomuutta kokevien hyvinvoinnin eteen tehtävää työtä? Lahjoita Simpukalle!

Lahjoitusvaroilla muun muassa tuetaan vertaisryhmiä, tuotetaan materiaaleja ja koulutetaan ammattilaisia tahattoman lapsettomuuden kysymyksissä.

Tee lahjoitus tilisiirtona

1. Merkitse saajaksi Lapsettomien yhdistys Simpukka ry
2. Tilinumero IBAN: FI18 4726 0010 1564 25 (SWIFT: POPFFI22)
3. Kirjoita viitteeseen "Lahjoitus"

Tee lahjoitus MobilePaylla

1. Kirjautu MobilePay-sovellukseen.
2. Valitse haluamasi summa ja syötä numero 42937.
3. Lisää kommentti "Lahjoitus". Voit halutessasi kirjoittaa tiedon, mihin haluat kohdistaa lahjoituksesi.

Keräyslavan tiedot

Luvan saaja: Lapsettomien yhdistys Simpukka ry (y-tunnus 1462422-8)
Luvan myöntäjä: Poliisihallitus
Luvan numero ja pvm: RA/2021/606 01.05.2021
Toimeenpanoalue: Koko maa, poislukien Ahvenanmaa
Käytännön toimeenpanija: Lapsettomien yhdistys Simpukka ry

LÄMMIN KIITOS TUESTASI!



Vaikuttamistyötä ja tärkeitä

Simpukassa on vuosien varrella tehty monenlaista tärkeää vaikuttamistyötä, joka on tarjonnut vertaistukea, hyviä muistoja ja onnistumisia.

TEKSTI MINNA MONONEN KUVAT HAASTATELTAVIEN KOTIALBUMIT

Simpukka täyttää tänä vuonna 35 vuotta. Palasimme Simpukan historiaan vaikuttaneiden henkilöiden kanssa muistelemaan heidän vuosien varrella tekemänsä vaikuttamistyötä sekä sukelsimme ilon ja onnistumisten täyttämiin parhaimpiin muistoihin.

Simpukassa toimiminen on muun muassa antanut psykologeille tärkeitä työkaluja tahattoman lapsettomuuden käsittelyyn heidän työssään ja tarjonnut mahdollisuuksia jakaa siihen liittyvää tärkeää tietoutta televisiossa saakka. Muistojaan haastattelussa kertovat muun muassa Simpukan vapaaehtoiset.

KAIIJA-LEENA KAIJALUOTO: ENSIMMÄINEN PALKATTU TYÖNTEKIJÄ

Kaija-Leena Kaijaluoto toimi Simpukan ensimmäisten projektien hanketyöntekijänä 2000–2006. Hän oli yhdistyksen ensimmäinen palkattu työntekijä. Psykologin ammattissaan hän halusi perehtyä lapsen saamiseen liittyviin eri puoliin, joista tahaton lapsettomuus oli yksi mielenkiintoisista aiheista. Kartuttaakseen lisätietoa Kaija-Leena haikautui yhdistykseen ja tutustui silloiseen puheenjohtajaan **Pirre Saarioon**.

Kaija-Leena kertoo näiltä vuosilta mieleen jääneen paljon muistoja. Tärkeää on ollut muun muassa palveluiden kehittämisen lapsettomille sekä niiden laajentaminen myös lapsettomia kohtaavien ammattilaisten työhön.

– Kuuntelemalla lapsettomuuden kokeineita opin syvästi, mistä on kyse ja kehitin palveluita vastaamaan tarpeita. Monet työn tulokset kiteytyivät asiakaskansioon, jota jaoin lapsettomuusklinikoille asiakkaitten ulottuville.



ANNE LINDFORS: ELOKUVAN ENSI-ILTA KOSKETTI

Anne Lindforsin johdatti Simpukan pariin oma kokemus lapsettomuudesta. Hänen ensikosketuksensa Simpukan järjestämään vertaistukiryhmään oli tapaamiskerta, jonka teemana oli ”Lapsettomana yhteiskunnassa”. Teema herätti kiinnostuksen, ja Anne uskaltautui lähtemään mukaan.

– Tapaamisessa tuntui kuin olisin mennyt kotiin. Siitä lähtien kävin vertaistukiryhmän tapaamisissa.

Myöhemmin Anne liittyi myös Simpukka-lehden toimituskuntaan. Hän on opiskellut yhteiskuntatieteitä ja suunnannut järjestöuralle jo opiskeluvaiheessa. Hänet valittiin Simpukan ensimmäiseksi toiminnanjohtajaksi vuonna 2006, mikä oli unelmien täyttymys. Anne työskenteli tehtävässä kymmenen vuotta.

Erityisesti mieleen jäänyt muisto on Hiljaa toivotut -dokumenttelokuvan ensi-ilta Bio Rexissä kymmenen vuotta sitten. Yhdistys oli mukana mahdollistamassa elokuvaa, ja ensi-illassa oli suuri joukko yleisöä. Elokuvan merkitys oli suuri, sillä tahaton lapsettomuus oli vielä tuolloin aiheena hyvin vaiettu.

Kuva: Laura Tammisto, Studio Torkkeli



MIRKA PAAVILAINEN: MONIPUOLISTA TUKEA

Psykologina toimivalle **Mirka Paavilaiselle** Simpukka on tuttu jo vuosien takaa niin vertaistuen kanavana kuin tärkeänä yhteistyökumppaninakin. Mukaan toimintaan hän tuli vuonna 2005. Hän kaipasi oman lapsettomuutensa käsittelemiseen vertaistukea, jota hän sai vertaistukiryhmästä. Mirka päätyi vetämään vertaisryhmää.

– Myöhemmin perustin ja aloin vetää ryhmää adoptio-odottajille, kun adoptiovanhemmuus tuli itselle ajankohtaiseksi.

Lisäksi hän on toiminut Simpukan hallituksessa, psykologin roolissa vertaistojoiden ryhmäyönohjaajana, vetänyt hoidollisen ryhmän Simpukan jäsenille sekä pitänyt monia verkkoluentoja.

Parhaimmaksi muistoksi on jäänyt mieleen lapsettomien suljettu lyhytterapeuttinen Helmenkalastajat-ryhmä, jonka hoidollisen sisällön hän suunnitteli itse ja jota hän ohjasi silloisen toiminnanjohtajan Anne Lindforsin kanssa.

– Myös Simpukan Helmi -tunnustuksen saaminen oli mahtava hetki!





muistoja

"OLI KOSKETTAVAN UPEAA NÄHDÄ, TUNTEA JA KOKEA MITEN ERILAISIA PARISUHTEITA MEILLÄ ONKAAN JA MITEN ERILAILLA JA KUITENKIN SAMALLA TAVALLA KOEMME LAPSETTOMUUDEN, SEKÄ MIEHENÄ ETTÄ NAISENA."

"SIMPUKAN YHTEISÖLLISYYS JA IHMISET OVAT OLLEET PARASTA KAIKISSA NÄISSÄ VUOSISSA. OLEN SAANUT ELINIKÄISIÄ YSTÄVIÄ."



HANNE MUSTIALA: LOPULLISESTI LAPSETTOMAT SYDÄNTÄ LÄHELLÄ

Hanne Mustiala hakeutui lapsitoiveryhmään vuonna 2008 saadakseen vertaistukea lapsettomuuteensa. Simpukassa hän on puuhastellut monenlaista: järjestänyt Syke-ryhmätoimintaa lopullisesti lapsettomille, kirjoittanut Simpukka-lehteen, vetänyt lapsitoiveryhmää, käynyt puhumassa kättilöille lapsettomuudesta ja Simpukan toiminnasta sekä kertonut lapsettomuustarinansa haastatteluissa ja sosiaalisessa mediassa.

Tärkeää Hannelle ovat Simpukasta mukaan tarttuneet lopullisesti lapsettomat vertaiset, jotka ymmärtävät lapsettomuuden kokemuksen. Merkityksellisimpiin hetkiin on kuulunut lopullisesti lapsettomille suunnattu Syke-opas, jonka hän on tehnyt yhdessä muiden vapaaehtoisten kanssa.

– Kun siitä on saanut palautetta jälkepäin yksittäisiltä henkilöiltä kuinka tärkeä kirjoittamamme opasteksti on ollut, se on ollut itselleni henkilökohtaisesti hyvin merkityksellistä.

ESA KYNÄSLÄHTI: PARISUHDEVIIKONLOPUT OLIVAT UPEITA

Esa Kynäslähti lähti Simpukan toimintaan lapsettomuuskokemuksensa myötä vaimonsa kanssa. He osallistuivat parisuhdeviikonlopun viettoon, jonka jälkeen Esa jäi mukaan myös muuhun toimintaan. Hän on ollut mukana hallituksessa ja lehden toimituksessa sekä vetänyt vaimonsa kanssa parisuhdeviikonloppuja ja -iltoja.

Lisäksi hän oli mukana kirjoittamassa Ei kenenkään äiti -kirjaa (Atena 2012), jonka toimittamisessa Simpukka oli mukana.

Mieleenpainuva ja jännittävä kokemus on ollut lapsettomuudesta kertominen televisiossa. Myös parisuhdeviikonloput ovat olleet mieluisia.

– Parisuhdeviikonloppujen ohjaamiset olivat erittäin ihania. Oli koskettavan upeaa nähdä, tuntee ja kokea miten erilaisia parisuhteita meillä onkaan ja miten erilailta ja kuitenkin samalla tavalla koemme lapsettomuuden, sekä miehenä että naisena. Ja tietenkin kaikki ne upean ihanat ihmiset, jotka sain tavata ja joihin sain tutustua.

SUSANNA KESKI-KUHA: ELINIKÄISIÄ YSTÄVIÄ SIMPUKASTA

Susanna Keski-Kuha osallistui lapsettomien vertaistukiryhmään vuonna 2011 saadakseen vertaistukea juuri saadun endometriosisdiagnoosin myötä konkretisoituneeseen lapsettomuuteen sekä sen nostattamiin tunteisiin ja kysymyksiin.

Hän toiminut Simpukan hallituksessa kahdeksan vuotta, vertaisryhmänohjaajana, kokemusasiantuntijana sekä Helminauha-verkoston aktiivina. Lisäksi Susanna on kirjoittanut Simpukan verkkosivuille ja Simpukka-lehteen.

Tärkeitä muistoja on Simpukasta paljon. Perheleirit sekä puolison kanssa Simpukan parisuhdetoimintaan osallistuminen ovat jääneet mieleen parisuhdetta lapsettomuuskriisin keskellä tukevinä tapahtumina.

– Elän ja koen tunnevälitteisesti, ja lapsettomuus on mitä suurimmassa määrin tunnetta. Simpukan yhteisöllisyys ja ihmiset ovat olleet parasta kaikissa näissä vuosissa. Yhteiset ja jaetut kokemukset yhdistävät niin voimakkaasti, että koen minun ja perheeni saaneen elinikäisiä ystäviä Simpukan piiristä. Muistot ystävyiden, tuen ja hyväksytyksi tulemisen kokemisesta ovat osa sitä, mitä nyt olen.



TULOSSA PIAN...

**SIMPUKAN
 VERKKOSIVUT
 UUDISTUVAT**



Aloitimme toimistolla syksyllä Simpukan verkkosivujen uuden ilmeen ja päivitetyn sisällön suunnittelun. Haimme siihen STEA:lta rahoitusta ja se iloksemme myös myönnettiin.

Uusi graafinen ilme on nyt valmistunut. Työt jatkuvat vielä teknisen toteuttamisen

ja rungon suunnittelussa sekä tekstien päivityksessä.

Vanhat sivumme olivat kovin hitaat ja raskaat. Uudet sivut ovat nopeasti toimivat ja raikkaat ja niissä on tieto helposti saatavilla.

Samalla Simpukan perinteinen keskustelupalsta poistuu ja siirtyy Tukiin. Siellä keskusteluja kutsutaan nimellä ryhmäkeskustelu. Lisätietoja muutoksesta löytyy verkkosivuiltamme.

Uudet sivut aukeavat maalis-huhtikuussa!

OLEMME OSA

Pihlajalinna
KETJUA

Joskus odottavan aika on liian pitkä

Varaa aika Dextra Lapsettomuuslinikalle, et tarvitse lähetettä.



Vuosikymmenet lapsettomien apuna



Pitkän työuran lapsettomuuslääkärinä tehnyt Aarne Koskimies on saanut olla jakamassa lasta toivovien iloja ja suruja. Raskaimpia hetkiä työuran aikana olivat keskustelut siitä, kannattaako hoitoja jatkaa.

Professori Aarne Koskimies on seurannut työuransa aikana lääketieteellistä läpimurtoa lapsettomuuden hoidossa. Hänen mukaansa kohdunsiirrot ja ei-kaupallisen sijaissyntytyksen salliminen olisivat merkittävä lisä lapsiperheellistymisen mahdollistamisessa.

TEKSTI SAGA BERG-DAHLSTRÖM KUVAT AARNE KOSKIMIEHEN KOTIALBUMI TAUSTAKUVAT MUSEOVIRASTO/HISTORIAN KUVAKOKOELMA/KANERVA

Sateisena päivänä Helsingissä tapaan **Aarne Koskimiehen**, pitkän linjan lapsettomuuslääkärin ja professorin Cafe Torpanrannassa. Haastattelun hetkellä vietetään Miesten viikkoa, isänpäivän ollessa saman viikon sunnuntaina.

– On edistyksellistä, että vietetään Miesten viikkoa. Silloin kun aloitin HYKS-Naistenklinikalla, harva mies tuli vaimonsa kanssa vastaanotolle. Olihan jo Naistenklinikana nimikin sellainen, ettei sinne miehiä tarvita, Koskimies toteaa heti alkuun.

Koskimies on saanut olla todistamassa sekä lääketieteellistä läpimurtoa lapsettomuuden hoidossa että asennemuutosta lapsettomuuden ympärillä: Koskimies oli laboratoriossa hedelmöittämissä munasolua, josta syntyi vuonna 1984 Suomen ensimmäinen IVF-alkuinen lapsi.



– Olin paljon yhteyksissä tämän perheen sekä syntyneen Antti-pojan kanssa. Aika paljon tuli annettua haastatteluja asian tiimoilta.

Koskimies onkin saanut olla seuraamassa matkaa ensimmäisestä onnistuneesta IVF-hoidosta aina lahjasoluhoidoihin sekä sijaissynnytykseen ja perehtynyt kohdunsiirron mahdollisuuteen.

PERHOSISTA NAISTENKLINIKALLE

Kiinnostus lääketieteeseen ja erityisesti lisääntymislääketieteeseen alkoi hänellä jo nuorena. Perhokset ja niiden kehityskaari kiehtoivat Koskimiestä.

– Kun muut keräsivät kasvukansiota, minä sain kerätä perhosia, Aarne naurahtaa. Tästä alkoikin sitten polku kohti lääketieteellistä tiedekuntaa, josta suunta jatkui Naistenlinikalle ja erikoistuminen naistentauteihin ja synnytyksiin.

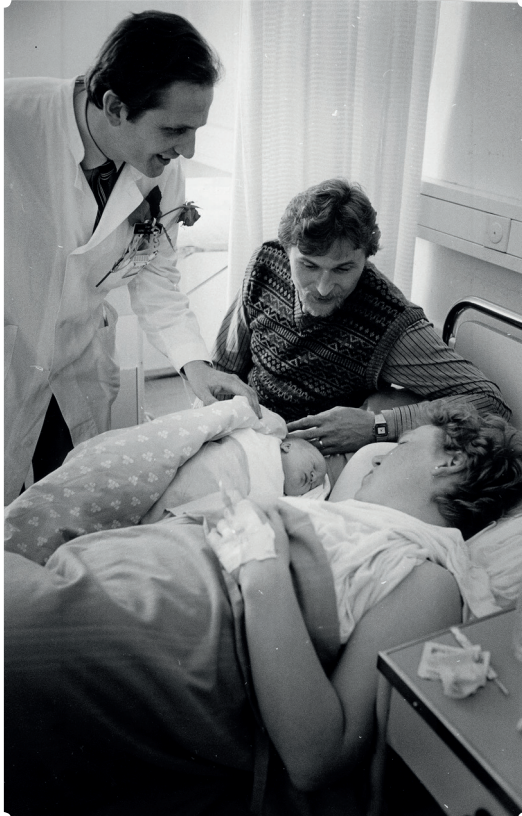
Vuonna 1972 ammattiin valmistuneen Koskimiehen mukaan vuosien saatossa maailma on muuttunut muutenkin kuin siten, että lapsettomuus koskettaa myös miehiä. Lapsettomuushoitoja tarjotaan nykyään myös itsellisille naisille ja naispareille. Lahjasukusoluja käytetään joka viidennessä hoidossa. Lapsettomuudesta myös keskustellaan avoimemmin.

– Olihan lapsettomuus aika tabu, Koskimies toteaa.

Monelle hoidot toivat häpeää, eikä niistä uskallettu kertoa kenellekään. Ei välttämättä omalle perheellekään. Lapsettomuushoidoissa kävivät pelkästään nais-miesparit.

Hoidot olivat myös hyvin alkeellisia nykypäivään verrattuna.

– Paljon keskityttiin vain kuukautiskiertoon ja aamulämpöihin.



Aarne Koskimies oli laboratoriossa hedelmöittämässä munasolua, josta syntyi vuonna 1984 Suomen ensimmäinen IVF-alkuinen lapsi. Kuvassa vastasyntynyt Antti Eemeli Kujala vanhempiansa ja Koskimiehen kanssa.

**"MIEHET EIVÄT OLLEET VASTAAN-
OTOILLA MUKANA, KUN ALOITIN
LAPSETTOMUUSLÄÄKÄRINÄ.
ON EDISTYKSELLISTÄ, ETTÄ
MIESTEN HEDELMÄLLISYDESTÄ
PUHUTAAN**

Vain joitain hormonaalisia tutkimuksia ja lääkkeitä oli käytössä. Pieniä kirurgisia toimenpiteitä tehtiin, kuten kiinnikkeiden poistoja ja munajohtimien aukaisuja. Oli myös yleistä antaa diagnosoiksi selittämätön lapsettomuus. Nyt se on harvinaisempaa, koska usein tiedetään lapsettomuuden syy, Koskimies kertoo.

KOHDUNSIIRROSTA JA SIAISSYNNYTYKSESTÄ APUA LAPSETTOMUUTEEN

Koskimies on seurannut myös kohdunsiirtoa. Tämä olisi hänen mukaansa toimiva, jokseenkin haastava ja kallis, operaatio niille naisille, jotka ovat kohtunsa menettäneet tai syntyneet ilman sitä. Monilla heistä munasarjat ovat tallella, ja kohdunsiirron myötä mahdollisuus biologiseen lapseen olisi myös heillä.

Muun muassa Ruotsissa on suoritettu onnistuneita kohdunsiirtoja, joiden seurauksena on syntynyt terveitä lapsia. Koskimies on ollut tutkimassa kohdunsiirron mahdollisuutta.

– Meillä on ollut aiemmin sijaissynnytyksessä vastaavissa tilanteissa. Olen hoitanut myös tällaisia raskauksia, Koskimies kertoo ja viittaa aikaan ennen vuotta 2007 säädettyä hedelmöityshoitolakia.

”Normaalista” raskaudesta sijaissynnytyksen hoito poikkesi tarkkojen esivalmistelujen ja haastattelujen osalta, joita synnyttävälle osapuolelle tehtiin. Näin saatiin yhteisymmärrys ja suostumus siihen, että lapsi ei ole synnyttävän osapuolen.

Saajapariskunnan sukusolulla hedelmöitetty alkio siirrettiin kohtuun, ja synnytyksen jälkeen pariskunta adoptoi lapsen. Useimmiten sijaissynnyttäjä oli hyvä ystävä tai joku muu tuttu.

Sijaissynnytykseen tähtävien hedelmöityshoitojen antaminen kiellettiin hedelmöityshoitolalla vuonna 2007. Koskimies pitää kuitenkin lääketieteellisistä syistä tapahtuvaa sijaissynnytystä vain hyvänä asiana, jonka riskit ovat minimaaliset.

– Hyvä mahdollisuus, jos on menettänyt kohdun. Mutta en kannata sellaisia mukavuussyistä tehtyjä sijaissynnytyksiä, joita julkkikset harrastavat ulkomailla, että ei itse vaan halua olla raskaana, Koskimies lisää.

Koskimiehen mukaan kuitenkin sijaissynnytykskään ei ole mikään helppo asia. Sijaissynnytyksen tulisi jatkua samalla tavalla kuin ennen vuotta 2007 ei-kaupallisena.



– Kun sijaissynnytyksestä tulee bisnes, tulee enemmän ongelmia. Nyt ongelma on periaatteessa se, ettei synnyttäjä halua ikinä luopua vauvasta, Koskimies pohtii.

Kohdunsiirrossa on enemmän riskejä, sillä keho saattaa hylkiä uutta, siirrettyä kohtua.

– Ei siitä kuitenkaan myöskään hintansa puolesta tule merkittävää mullistusta tällä saralla, mutta yksittäisille ihmisille siitä voisi olla apua. Kaikkea tätä voi nykyään tehdä ulkomailla. Kova prosessi se on. Mutta kertoo vain, kuinka se oman lapsen saaminen on tärkeää. Ja oli sitten kyseessä sijaissynnytys tai kohdunsiirto, voi matkalla olla paljon pettymyksiä.

"SIAISSYNNYTYS ON HYVÄ MAHDOLLISUUS, JOS ON MENETTÄNYT KOHDUN. EN KANNATA SELLAISIA MUKAVUUSYSTÄ TEHTYJÄ SIAISSYNNYTYKSIÄ, JOITA JULKKIKSET HARRASTAA, KUN EI ITSE VAAN HALUTA OLLA RASKAANA."

MONIA TAPOJA LAPSETTOMIEN ASEMAN PARANTAMISEKSI

Vuonna 2018 voimaan tuli äitiyslaki, jonka mukaan hedelmöityshoidoilla lapsen saavan naisparin molemmat puoliset ovat lapsen vanhempia. Aikaisemmin toisen vanhemman piti adoptoida lapsi parisuhteen sisällä. Samalla käytiin keskustelua siitä, kuuluuko julkisen puolen hedelmöityshoidot naispareille. Aikaisemmin vain nais-miespareilla oli oikeus hedelmöityshoitoihin. Lahjajoulu julkisella puolella ei saanut kukaan.

Vuosien saatossa Aarne Koskimies on siis saanut olla vaikuttamassa moneen asiaan ja päässyt edistämään lapsettomien asemaa konkreettisesti parantamalla hoitoja ja rahoittamalla tutkimustyötä.

Vuonna 2015 hän avasi rahaston lapsettomuushoitojen tutkimustyötä varten. Hänen uransa alussa epäiltiin, ettei IVF:stä tule aktiivista apua lapsettomuuteen. Pelkästään vuonna 2020 tehtiin 9000 IVF-hoitoa.

Monia vauvoja on syntynyt hänen avullaan, ja monet parisunnat ja naiset tulivatkin jo silloin esittelemään Koskimiehelle pienokaisiaan ja lähettivät lapsista kuvia ja kiitoksia.

Myös suruja mahtui matkalle, ja kaikki eivät lasta saaneet. Raskaimpia hetkiä olivat keskustelut siitä, kannattaako hoitoja jatkaa.

– Pieniinkin mahdollisuuksiin haluttiin tarttua, ja tietysti sitä eli asiakkaiden mukana. Ei niitä kaikkia suruja kuitenkaan voinut omille harteille ottaa, silloin olisi väsynyt, Koskimies toteaa.

Kuitenkin myös ne asiakkaat, jotka eivät koskaan lasta saaneet, olivat usein tyytyväisiä, ja tulivat kiittämään Koskimiestä hyvästä hoidosta. Psykologista tukea ei ollut 1980-luvulla tarjolla, eikä sitä Simpukan tekemän tutkimuksen mukaan ole tarjolla liikaa vielä tänäkään päivänä.

– Eihän tätä lapsettomuusaihetta osaa olla seuraamatta, Koskimies sanoo. Aihe on lähellä sydäntä yhä edelleenkin, vaikka hän onkin ollut jo tovin eläkkeellä.



YKSINÄISYYDESTÄ YHDESSÄ VAIKUTTAMISEEN

Simpukka syntyi vuonna 1988 kolmen naisen halusta löytää vertais-
tukea tahattomaan lapsettomuuteen. Vapaaehtoisvoimin alkanut
yhdistys on kasvanut merkittävää vaikuttamistyötä tekeväksi
monipuoliseksi asiantuntijaorganisaatioksi.

TEKSTI HANNA PARVIAINEN

Ilmoitus Kuopion yliopistollisen keskussairaalan lapsettomuusklinikan seinällä marraskuussa 1987: ”Sinä lapsettomuustutkimuksissa tai koeputkihedelmöitys- tai alkionsiirto-ohjelmassa oleva: Meitä on joukko naisia, jotka haluamme perustaa tueksemme yhdistyksen.”

Ilmoituksen seinälle ripustajat olivat kuopiolaiset **Anne Kettunen**, **Marja Partanen** ja **Seija Karttunen**, jotka sisuuntuivat ja innostuivat toimimaan tahattomasti lapsettomien puolesta. Innostuksesta syntyi Saisimmepa Lapsen ry vuonna 1988.

Ensimmäisten sääntöjen mukaan yhdistyksen tehtävänä oli lisätä tietoa lapsettomuudesta ja vaikuttaa hoitojen saatavuuteen sekä mahdollistaa lapsettomien keskinäinen tuki.

Toiminta lähti käyntiin verkkaisesti. Keskusteluryhmiä oli vaikeaa saada käynnistymään, sillä tieto levisi hitaasti aikana ennen internetiä. Vuosittain järjestettiin jäsentapaaminen.

Vuonna 1992 nimi muuttui Lapsettomien tuki ry:ksi, joka alkoi julkaista jäsen-

tiedotetta neljä kertaa vuodessa. Vuonna 1995 jäsentiedote muuttui Haikara-nimiseksi lehdeksi.

”Alussa oli tiedonpuute ja neuvottomuus. Alussa oli ahdistus, häpeä ja pettymys – ja ennen kaikkea yksinäisyys. Tahattomasti lapsettomat olivat tuohon aikaan yhteiskunnassa kuin ilmaa. Olemassaoloamme ei noteerattu – tai jos noteerattiin, sävy oli kielteinen.” Näin kirjoitti Simpukan 20-vuotisjuhlanumeron pääkirjoituksessa **Pirre Saario**, joka toimi yhdistyksen puheenjohtajana vuosina 1992–1997.

RAHOITUKSESTA UUTTA PUHTIA

Yhdistys toimi vapaaehtoisvoimin. Hallitus ja erityisesti puheenjohtajat kiersivät puhumassa lapsettomuudesta ilmiönä ja kokemuksena ammattilaisille ja opiskelijoille. He rakensivat yhteistyötä lapsettomuusklinikoiden kanssa, järjestivät yleisötilaisuuksia ja olivat mukana vaikuttamassa hedelmöityshoitojen kehittämiseen.

”ALUSSA OLI TIEDONPUUTE, NEUVOTTOMUUS, AHDISTUS, HÄPEÄ JA YKSINÄISYYS. TAHATTOMASTI LAPSETTOMAT OLIVAT TUOHON AIKAAN YHTEISKUNNASSA KUIN ILMAA.”

Simpukan toiminnan raportoinnista on nähtävissä, että yhdistystoimintaa rahoittavia tahoja ei ollut helppoa vakuuttaa toiminnan tarpeellisuudesta. Tuolloin lapsettomuutta ei pidetty vakavana asiana yhteiskunnan eikä yksilön näkökulmasta.

Vihdoin vuonna 2000 toimintaa päästiin kehittämään RAY:n avustuksen turvin. Yhdistys sai ensimmäisen kokoaikaisen, palkatun projektityöntekijän. Simpukka-projektin keskiössä oli psykososiaalisen tuen kehittäminen ja lapsettomuustiedon levittäminen.

Hedelmöityshoitolakia, jonka muutou-

1988 Saisimmepa Lapsen ry perustetaan. Ensimmäinen jäsentapaaminen Kuopiossa.

1992 Yhdistyksen nimi muutetaan Lapsettomien tuki ry:ksi. Yhdistys alkaa lähettää jäsentiedotteen neljä kertaa vuodessa.

1993 Puhelinpäivystys käynnistyy.

1994 Lapsettomien lauantaita vietetään ensimmäistä kertaa Helsingissä. Yhdistykselle vuokrataan toimitila Helsingistä.

1995 Haikara-lehti ilmestyy ensimmäistä kertaa. Vertaistukiryhmiä on 10 paikkakunnalla.

1996 Yhdistyksen internetsivu avataan.

1997 Tyhjän sylin messu järjestetään ensimmäistä kertaa Lahdessa.

2000–2005 Yhdistys saa RAY:lta rahoituksen Simpukka-projektille ja yhdelle projektityöntekijälle.

2001 Vertaistukiryhmiä kokoontuu 12 paikkakunnalla. Vertaistukijoiden koulutukset käynnistyvät.

2006 Yhdistyksen nimeksi muutetaan Lapsettomien yhdistys Simpukka ry ja lehden nimeksi Simpukka. RAY myöntää yhdistykselle yleisavustuksen. Simpukkaan palkataan toiminnanjohtaja. Toimisto muuttaa Tampereelle.

2007 Hedelmöityshoitolaki tulee voimaan. Yhdistyksellä on 1000 jäsentä.

2008 Lapsettomien Simpukka-viikkoa vietetään ensimmäisen kerran.

2009 RAY myöntää yleisavustuksen. Simpukkaan palkataan järjestösihteeri. Fertility Europe -kattojärjestö perustetaan. Helminauha-verkosto lahjasoluperheille perustetaan.



Yhdistys alkoi lähettää jäsenilleen tiedotteen neljä kertaa vuodessa vuonna 1992. Tiedotteesta tuli Haikara-lehti vuonna 1995 ja Simpuukka-lehti vuonna 2006.

Simpukan 35-vuotisjuhlavuonna keräämme lapsettomuustarinoita. Lue lisää sivulta 14!

tumiseen Simpukan toimijat olivat vaikuttamassa jo 1990-luvulla, sorvattiin koko vuosituhaten alkupuoli.

Vuonna 2006 yhdistyksen nimeksi vaihdettiin Lapsettomien yhdistys Simpuukka ry ja lehden nimeksi Simpuukka. Tällä hetkellä rahoitus tulee Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEAlta. Yhdistyksessä vakituisina ovat toiminnanjohtajan, järjestösihteerin, vertaistukikoordinaattorin ja viestintäsuunnittelijan tehtävät.

Tällä hetkellä Simpukan palkkalistoilla on myös Paikka auki -avustusohjelman kautta palkattu määräaikainen järjestötyöntekijä sekä kaksi Helminauha-hankkeen (2022–2024) työntekijää.

LAAJA-ALAISTA VAIKUTTAMISTYÖTÄ

Nykyään toiminnan keskiössä on tahattomasti lapsettomien hyvinvoinnin edistäminen tiedon ja tuen keinoin. Vaikuttamistyö, vertaistuki, sähköiset ja painetut materiaalit, verkkoluennot ja aktiiviset sosiaalisen median kanavat tavoittavat vuosittain jopa

satoja tuhansia tahatonta lapsettomuutta kokevia.

Yhdistys ajaa muun muassa hedelmätyshoitosten resurssien turvaamista, psykososiaalisen tuen vahvistamista osana lapsettomuuden hoitopolkua, keskenmenojen hoitopolun luomista, työelämävaikuttamista ja ei-kaupallisen sijaissynnytyksen sallimista.

Simpuukka kuuluu Monimuotoiset perheet -verkostoon yhdessä yhdeksän muun perhejärjestön kanssa. Verkoston tekemästä laaja-alaisesta vaikuttamistyöstä voi lukea sivuilta 18–19.

Vapaaehtoiset ovat edelleen merkittävässä roolissa. He muun muassa mahdollistavat vertaistukiryhmien toiminnan ja verkkovertaistuen, kirjoittavat Simpu-

ka-lehteen ja ovat mukana kehittämässä työtä kehittäjätiimeissä ja Simpukan hallituksessa.

– Teemme aktiivisesti työtä, että päättäjät ja ammattilaiset tunnistaisivat tahattoman lapsettomuuden vaikutukset yksilön mieleen, kehoon, talouteen, tulevaisuudensuunnitelmiin ja esimerkiksi työhyvinvointiin ja urasuunnitelmiin. Vertaisten kohtaaminen, sitoutuneet yhteistyökumppanit ja innostunut, eteenpäin katsova ilmapiiri ovat yhdistyksen menestyksen avain tulevaisuudessakin, iloitsee Simpuksassa vuodesta 2009 alkaen toiminut järjestösihteeriksi **Satu Rautakallio-Hokkanen**.

Tekstin pohjana on käytetty Simpuukka-lehdessä 1/2018 julkaistua tekstiä.

SIMPUKAN JUHLAVUOSI

- Simpuukka ry 35 vuotta
- Lapsettomien Simpuukka-viikko 15 vuotta
- Simpukan yksin ja kaksin elävien, lopullisesti lapsettomien SYKE-verkosto 10 vuotta

2010 Simpukan ensimmäinen strategia tulee voimaan.

2012 RAY myöntää avustuksen vertaistukikoordinaattorin palkkaamiseksi.

2013 Facebookiin perustetaan ensimmäiset vertaisryhmät. Yksin ja kaksin elävien SYKE-verkosto perustetaan.

2014 RAY myöntää vuonna 2012 perustetulle parisuhteiden SimpuukkaParit-projektille kolmivuotisen avustuksen.

2016 Ensimmäinen European Fertility Week järjestetään.

2018 Simpuukka täyttää 30 vuotta.

2018 Simpukkaan palkataan viestintäsuunnittelija.

2019 Simpuukka saa kolmivuotisen rahoituksen lahjasoluperheiden Helminauha-hankkeelle. Hankkeeseen palkataan hankesuunnittelija ja hankevastaava.

2021 Simpuukka saa Paikka auki -avustusohjelman vuoden mittaisen rahoituksen. Rahoituksella palkataan järjestötyöntekijä.

2022 Helminauha-hanke saa kolmivuotisen jatkokauden. Myös Paikka auki -avustusohjelma saa jatkoa.

2023 Simpuukka täyttää 35. Lapsettomien Simpuukka-viikko 15 ja Simpukan yksin ja kaksin elävien, lopullisesti lapsettomien SYKE-verkosto 10 vuotta. Simpukan verkkosivut uudistuvat.

Kirjoita tarinasi lapsettomuudesta

Simpukka kerää tarinoita, joiden avulla tehdään näkyväksi tahattoman lapsettomuuden kokemusta. Millainen on sinun tarinasi lapsettomuudesta?

Tahattoman lapsettomuuden kokemus haastaa ajatukset elämästä ja tulevaisuudesta. Se on monille yksi aikuisiän suurimmista kriiseistä.

Simpukka kerää 35-vuotisjuhlavuotenaan tahatonta lapsettomuutta kohdanneiden tarinoita. Minkälainen on sinun tarinasi? Miten kokemus on vaikuttanut elämänvalintoihisi? Minkälaisia ovia se on avannut tai sulkenut?

Yhdistys toivoo tarinoita esimerkiksi lasta toivovilta, lapsen



SALATTU SURU SYDÄMESSÄ

Tahaton lapsettomuus tuli eteen täysin yllättäen. Vuosia on kulunut siitä, kun tahaton lapsettomuus iski vasten kasvoja ja toi tullessaan uuden "arjen". Ensikäynti, tutki-

mukset, hoidot, verikokeet, lääkkeet, piiki-tyshoidot, ultraaminen, keskenmenot, kaavinta, inseminaatiot ovat yhtäkkiä osa uutta arkea. Suru, toistuvat pettymykset, odottaminen, epätoivo, viha, katkeruus, mielen-terveyden horjuminen ovat tämän uuden arjen sivutuotteita, jonka kanssa tappelen lähes päivittäin.

Joskus tekisi vaan mieli huutaa. Onko joku suurempi voima, joka yrittää kertoa, että minun ei kuulu saada lasta? Elämä on yhtäkkiä repeatilla vuodesta toiseen ja jokainen kuukausi on uusi kamppailu, ehkä tällä kertaa? 29.12. ja 8.6. ovat syöpyneet mieleen päivinä, kun olisi pitänyt olla se maailman onnellisin päivä. Sellaisen sureminen, jota ei ole vielä virallisesti edes ole-

saaneilta, keskenmenon kokeneilta, hedelmöityshoidoissa käyneiltä ja lopullisesti lapsettomilta. Tarinoita toivotaan myös lapsenlapsettomuutta kokevilta, itsellisiltä naisilta ja miehiltä ja pareilta.

Tarinoista etsitään hetkiä, tunteita ja oivalluksia. tarinat koskettavat, lohduttavat ja tuovat toivoa. Ne tuottavat tietoa lapsettomuuden kokemuksesta ja toimivat vertaistukena.

Simpukka julkaisee osan tarinoista muun muassa Simpukka-lehdessä ja Simpukan ja Helminauhan verkkosivuilla, blogeissa ja somekanavilla.

Lisätietoja osoitteesta simpukka.info/tarinoita-lapsettomuudesta.

massa, mutta jolla on kuitenkin ollut syke on jotakin täysin kestämatöntä ja sietämätöntä.

Mustavalkokuvat, joista ei tullutkaan mestariteosta. Mitä olen tehnyt, että ansaitseen tämän kaiken? Kuinka monta pettymystä pitää vielä kestää? Mediasta, somesta saat päivittäin lukea uutisia miten on raskaudentu, vahingoissa, yllättäen ja helposti. Ystävät ympärillä ilmoittelevat ilouutista ja niistä pitäisi iloita. Vuodet kuluvat. Yksitellen blokkat ja mykistät kaikki kontaktit, jotka vain triggeröivät. Tuntuu epäreilulta. Niin epäreilulta.

Tarina on kuitenkin vielä kesken, ehkä sitten ensi vuonna?

Anonyymi

Elämänmakuisten tarinoiden jäljillä

Simpukan parikymmenhenkinen vaikuttajatiimi pohti tapaamisessaan lapsettomuustarinoiden kertomista.

TEKSTI HELENA INKERI

Vaikuttajatiimin etätapaamisessa porisee innostunut puhe. Puhumme siitä, minkälaisia ovat tyypilliset tarinat tahattomasta lapsettomuudesta ja millaisia tarinoita haluamme kuulla.

– Omakohtaiset ja aidot tarinat kiinnostaa. Avointa ja rohkeaa puhetta, hyssyttelemättä! kertoo yksi tiimiläisistä.

Tarinoilta toivotaan moninaisuutta. Niitä kaivataan eri kohdista lapsettomuuspolkuja: niin raakoja, kesken olevia tarinoita, kuin huomioita vuosikymmenten jälkeen.

– Tarinoissa soisi näkyvän elämän eri sävyt ja aaltoilevuus. Ei kannata jäädä odottamaan hetkeä, kun kaikki on ja pysyy hyvin.

– Niissä voi kuulua sekin, että voi olla perhe ja onnellinen, vaikka onkin tahattomasti lapseton, jatkaa toinen.

Yhtä mieltä ollaan siitä, että miesten ääni saisi kuulua paremmin. Heidän kokemukset lapsettomuushoidoista kiinnostavat, samoin miesparien ja transmiesten tarinat.

– Tunteista haluan kuulla enemmän. Täytyy olla oikeus tunteita koko tunneskaala silloin, kun tunteet nousevat, riippumatta pro-

sessin vaiheesta tai kestosta, painottaa yksi.

Videokuvissa päät näkyvät. Tapaaminen kirjoittaa paljon keskustelua ja innostusta.

Tiimissä toivotaan, että tarinoiden myötä empatiakyky ja aiheen laajempi ymmärrys lisääntyisi niin yksilöiden kuin yhteiskunnan tasolla.

– Kunpa ihmisten tietoisuus lisääntyisi siitä, mitä lapsettomuus tarkoittaa arjen tasolla sitä eläville.

Moni pohtii rohkenisiko omaa tarinaansa jakaa. Varovaisia ehkä-vastauksia tulee useita. Yksimielisiä ollaan siitä, että joukko-voima kannustaa muitakin jakamaan tarinoita.

Simpukan vaikuttajatiimi koostuu vaikuttamistoiminnasta kiinnostuneista vapaaehtoisista. Tiimi perustettiin syksyllä 2021.

Vaikuttajatiimin kysymyksiä tarinoiden äärelle

- Milloin ja miten tajusit olevasi tahattomasti lapseton?
- Mitä olisit halunnut kuulla lapsettomuushoitajien keskuksella?
- Miltä lopullinen lapsettomuus tuntuu? Millainen prosessi sen kohtaaminen on?
- Mitä tapahtuu parisuhteelle, jos lapsettomuus jatkuu?
- Ketkä haaveilevat isyydestä?
- Miten karistaa lapsettomuuden aiheuttamaa ylikorostunutta tarvetta terveellisiin elämäntapoihin?
- Miten rakkaus, henkinen kasvaminen ja elämäkokemus karttavat, kun on lapseton?



TULE MUKAAN JAKAMAAN LAPSETTOMUUSTIETOA!

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

Perinteisesti toukokuun toisella viikolla 8.–14.5.2023 järjestettävä Lapsettomien Simpukka-viikko keskittyy tahattomaan lapsettomuuteen ilmiönä ja kokemuksena. Viikko huipentuu Lapsettomien lauantaihin 13.5., joka muistuttaa, että vanhemmuus ei ole itsestäänselvyys.

Lapsettomien Simpukka-viikko järjestetään tänä vuonna jo 15. kerran. Viikon aikana juhlitaan myös 35 vuotta täyttävää Lapsettomien yhdistys Simpukkaa. Viikon virallinen nimi muutettiin juhluvuoden alussa Simpukka-viikosta Lapsettomien Simpukka-viikoksi, joka kuvaa suurelle yleisölle entistä paremmin viikon sanomaa.

– Olemme iloisia siitä, miten vahvasti kampanjaviikko on näkynyt viime vuosina mediassa ja julkisessa keskustelussa. Tietoisuus tahattoman lapsettomuuden yleisyydestä ja sen merkityksestä yksilön mieleen, kehoon, talouteen ja tulevaisuudensuunnitelmiin ovat tärkeitä huomioitavia asioita esimerkiksi päättäjille, ammattilaisille, työnantajille ja läheisille, sanoo Simpukan toiminnanjohtaja **Piia Savio**.

TAPAHTUMIA JA TAPAAMISIA

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

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

ILMAISIA VERKKOLUENTOJA

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

Maanantaina 8.5. kello 17.30–19 järjestetään luento otsikolla Kerronnallisuus lapsettomuuskokemuksen käsittelyssä. Luennoitsijana on kasvatustieteen tohtori **Siru Lehto**.

Tiistaina 9.5. kello 17.30–19 olevan luennon aiheena on Adoptioprosessi - tietoa adoptiota harkitseville. Puhujana on Yhteiset Lapsemme ry:n adoptiokuraattori **Anja Wikstedt**.

Keskiviikkona 10.5. kello 17–18 pidetään verkkoluento aiheella Hedelmöityshoidot julkisella sektorilla. Asiantuntijana on kättilö **Heidi Hult** Tampereen yliopistolaisesta sairaalasta.

Torstaina 11.5. kello 18–19 resilienssivalmentaja **Ulrika Björkstam** puhuu aiheesta Muutoskyky mielen voimavarana. Ulrikan haastattelun voi lukea sivuilta 16–17.

Perjantaina 12.5. kello 17.30–18.30 lantionpohjan fysioterapeutti, seksuaalineuvojaksi valmistuva **Sonja Toivola** luennoi lapsettomuuden vaikutuksista seksuaalisuuteen.

LAPSETTOMUUS NÄKY Y 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 lapseton ei ole tunteidensa ja kokemustensa kanssa yksin. Julkaisuja saa mieluusti jakaa.

TARINOITA LAPSETTOMUUDESTA

Simpukka kerää koko vuoden ajan lapsettomien tarinoita. Lue lisää sivulta 14.

PIKNIKIT YMPÄRI SUOMEN

Kutsu Lapsettomien lauantaina koolle vertaisryhmä tai kaveriporukka piknikille.

BRUNSSI TAMPEREELLA

Simpukka järjestää Simpukan toimistolla Tampereella kaikille avoimen, ilmaisen brunssin lauantaina 13.5. kello 11. Brunssi järjestetään aikuisten kesken. Mukaan mahtuu 25 ennakkoon ilmoittautunutta. Ilmoittautumishojeet osoitteessa simpukka.info/simpukka-viikko-ja-lapsettomien-lauantai/.

SIMPUKAN HELMEN JULKISTUS

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

Tunnustuspalkinnon saaja julkaistaan Lapsettomien lauantaina 13.5. kello 12 Simpukan Instagram-tilin @simpukkary livessä. Tulos julkistetaan Simpukan verkkosivuilla kello 12.30.



LAPSETTOMIEN LAUANTAIN SIMPUKKA-PIKNIK

Tule mukaan juhlistamaan 15-vuotiasta Lapsettomien Simpukka-viikkoa järjestämällä Lapsettomien lauantain piknik-tapaaminen!

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

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

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

Kertokaa tapaamisestanne somessa! Halutessanne voitte jakaa kuvia piknikistäne hashtagilla #SimpukkaPiknik ja #LapsettomienLauantai. Merkitkää myös Simpukan tili julkaisuun. Jaamme kuvia somekanavillamme ja julkaisemme niitä Simpukka-lehdessä.





SELVIYTYJÄ

Elämässä tulee välillä eteen tilanteita, jolloin tuntuu kuin jäisi taivaalta putoavan lentokoneen alle. Ulrika Björkstamille kyseessä ei ole metafora. Onnettomuudessa pahoin palanut, resilienssivalmentajana työskentelevä Ulrika luennoi Simpukan verkkoluennolla kriiseistä selviytymisestä ja muutoskyvyn merkityksestä.

TEKSTI HANNA PARVIAINEN

KUVA MIKKO RASILA TAUSTAKUVA ADOBE STOCK

Ulrika Björkstam seisoo työpaikkansa edessä kadulla Meksikossa ja odottaa taksia. Taksi on myöhässä, ja alkaa olla pahin ruuhka-aika. Kotiinpääsy tulee kestämään ikuisuuden.

Ulrika katsoo taivaalle, jossa hän näkee pienen lentokoneen. Se näyttää hassusti siltä kuin tulisi suoraan kohti. Hän vilkaisee kelloaan, katsoo uudestaan ylös ja järkyttyy. Lentokone syöksyy suoraan päin.

Ulrika ehtii kääntyä ympäri ja ottaa pari askelta ennen kuin lentokone osuu maahan ja räjähtää. Paineaalto sinkoaa hänet monen metrin päähän.

Nyt minä kuolen, hän ajattelee.

Räjähdyksiä, pimeyttä, kaaosta. Räjähdelevien autojen varahälyttimet huutavat. Ympärillä olevat puut ovat tulella. Ihmisiä juoksee edestakaisin.

Ulrika tajuaa kuumotuksesta, että hänen kasvonsa ja kätensä ovat palaneet. Kuin robotti hän nousee ylös ja alkaa haparoiden kävellä ja huutaa apua. Samalla hän huutaa kivusta.

Hän on elossa, mutta moni ympärillä oleva on kuollut. Lentokoneen matkustajille sekä monille kadulla olleille päivä on viimeinen.

Siitä hetkestä, loppuvuodesta 2008, alkaa Ulrikan uusi elämä. Sen alussa hän silti välillä toivoo, että olisi sittenkin kuollut.

KOKOVARTALOSITEESSÄ

Kun Ulrika herää tajuttomuudesta, hän on hengityskoneessa ja käärittynä siteisiin koko vartalostaan. Hän kuulee olevansa Mexico Cityssä sijaitsevan Hospital Español -sairaalan teho-osastolla ja että kasvot ja lähes puolet kehosta ovat palaneet.

Viikon kuluttua hänet siirretään vakavien palovammojen hoitoon erikoistuneeseen sairaalaan Dallasiin, jossa on parempi hygienia ja osaaminen. Elämä kutistuu sairaalasänkyyn, jossa hän kohtaa ystävien ja perheen kauhistuneet katseet, huutaa tuskasta ja kivusta ja käy mielessään tapahtunutta läpi haluamatta hyväksyä sitä.

Hän uskoo, että on sairaalassa hetken ja jatkaa sen jälkeen arkeaan Meksikossa suomalaisen vienninedistämiseen keskittyvän organisaation markkina-analyttikkona.



Laajat palovammat onnettomuudessa saanut Ulrika Björkstam toivoi välillä sairaalassa, että olisi kuollut onnettomuudessa. Valtavista kivuista huolimatta hän päätti selviytyä. Tilanteen hyväksyminen ja surulle luvan antaminen käynnistivät toipumisprosessin.

**LENTOKONE TULI SVORAAN
KOHTI, OSUI MAAHAN JA
RÄJÄHTI. PAINEAALTO HEITTI
ULRIKA BJÖRKSTAMIN MONEN
METRIN PÄÄHÄN. KAIKKI
YMPÄRILLÄ OLEVA OLI TULESSA.**

Läheiset ja hoitohenkilökunta korostavat jatkuvasti iloa Ulrikan henkiin jäämisestä. Tilaa surulle ja kokemuksen läpikäymiselle ei jätetä.

Ulrika pyytää, että sairaalahuoneen vessan peili peitetään, että hänen ei tarvitsisi nähdä kasvojaan. Kun hän lopulta katsoo, on järkytys kova. Ulkonäkö on muuttunut täysin.

On opeteltava uudestaan kävelemään. Kivut hoitotoimenpiteissä ovat niin sietämättömiä, että hän ajattelee välillä, että olisi ollut parempi, jos hän olisi kuollut.

Kahdeksan viikon kuluttua Ulrika siirretään ambulanssilenolla Suomeen. Kuukauden sairaalassaolon jälkeen edessä on puolentoista vuoden sairausloma omien vanhempien luona. He kaikki kolme itkevät ja kannattelevat toisiaan vuorotellen.

HIDAS HYVÄKSYNTÄ

Nyt, 14 vuotta myöhemmin, Ulrika muistaa valtavan kivun sekä toivon ja epätoivon vaihtelun. Vaikka hän oli kiitollinen elämästä, hän ymmärsi traumaterapian avulla, että hänellä oli oikeus myös surra. Tilanteen hyväksyntä eteni tunteiden sallimisella ja leikkauksen leikkaukselta.

– Ymmärsin, ettei ulkonäön tai muutoksen hyväksymistä tarvitse kiirehtiä, vaan se saa tapahtua pikku hiljaa muun toipumisen kanssa. Päätin, että selviän ja että yritän pysyä positiivisena. Vaikeina päivinä keskityin siihen, että jaksan kuluvan päivän loppuun asti.

Ulrika odotti malttamattomana paluuta Meksikoon, mutta hänen työsuhdettaan ei kuitenkaan uusittu. Työsuhteen päättymisen tuntui kohtuuttoman isolta iskulta, ja työnhaku näkyvästi palaneilla kasvoilla kauhistuttavalta. Samaan saumaan tuli avioero meksikolaisesta puolisoista sekä hänen perheelleen jätetyt haikeat jäähyväiset.

Elämä siirtyi Suomeen, jossa hän työllistyi samaan organisaatioon kuin Meksikossa työskennellessään.

TOIVOA KANNATTAA ETSIÄ

Ulrika kirjoitti selviytymistarinaan Nouse nyt -nimeä kantavaksi kirjaksi, joka ilmestyi WSOY:n julkaisemana vuonna 2018. Kirjoitusprosessissa raskainta oli käydä läpi sairaala-aikaa, jolloin toipuminen oli hidasta ja uuvuttavaa, sekä sairausloma-aikaa keväältä 2009, jolloin tulevaisuutta oli vaikea kuvitella.

Kirja keskittyy tapahtumakuvauksen lisäksi toivoon ja sen ymmärrykseen, että elämä voi olla näilläkin lähtökohdilla laadukasta.

– Jos esimerkiksi lasta toivovalla ei ole enää toivoa lapsesta, täytyy etsiä toivoa ja merkityksellisyyttä muualta. Elämässä voi olla paljon hyvää, vaikka on surua. Jostain löytyy kyky mennä vaikeiden tunteiden kanssa eteenpäin. Aina on jotain mitä kohti ponnistella, vakuuttaa Ulrika.

Vuodesta 2014 asti Ulrika on toiminut luennoitsijana, puhujana ja CREC-sertifioituna resilienssivalmentajana. Työn keskiössä ovat resilienssi eli muutostietoisuus, itsensä johtamisen taidot sekä parempi työelämä. Resilienssi on tärkeä voimavara kriiseistä ja traumaista selviytymisessä, mutta myös arkisemman stressin tärkeä vastavoima.

**"OLIN KIITOLLINEN, ETTÄ JÄIN
HENKIIN, MUTTA MINULLA OLI
MYÖS OIKEUS SURRA KOKO
ELÄMÄNI MUUTTUMISTA."**

Ulrika luennoi Lapsettomien Simpukka-viikon verkkoluennot aiheesta muutostietoisuus mielen voimavarana. Luento käsittelee kriiseistä selviytymistä ja siihen tarvittavia voimavaroja sekä muutostietoisuuden käsitteitä yksilön näkökulmasta.

– Kaikille meille tulee "lentokoneita" päälle, oli kyseessä sitten lapsettomuus, sairastuminen tai muu kriisi. Tärkein sanomani kriisin tai trauman keskellä elävälle on, että vähempikin riittää. Saa olla keskeneräinen ja haavoittuvainen ja antaa tilaa erilaisille tunteille. Ne ovat luonnollinen reaktio vaikeaan tilanteeseen.

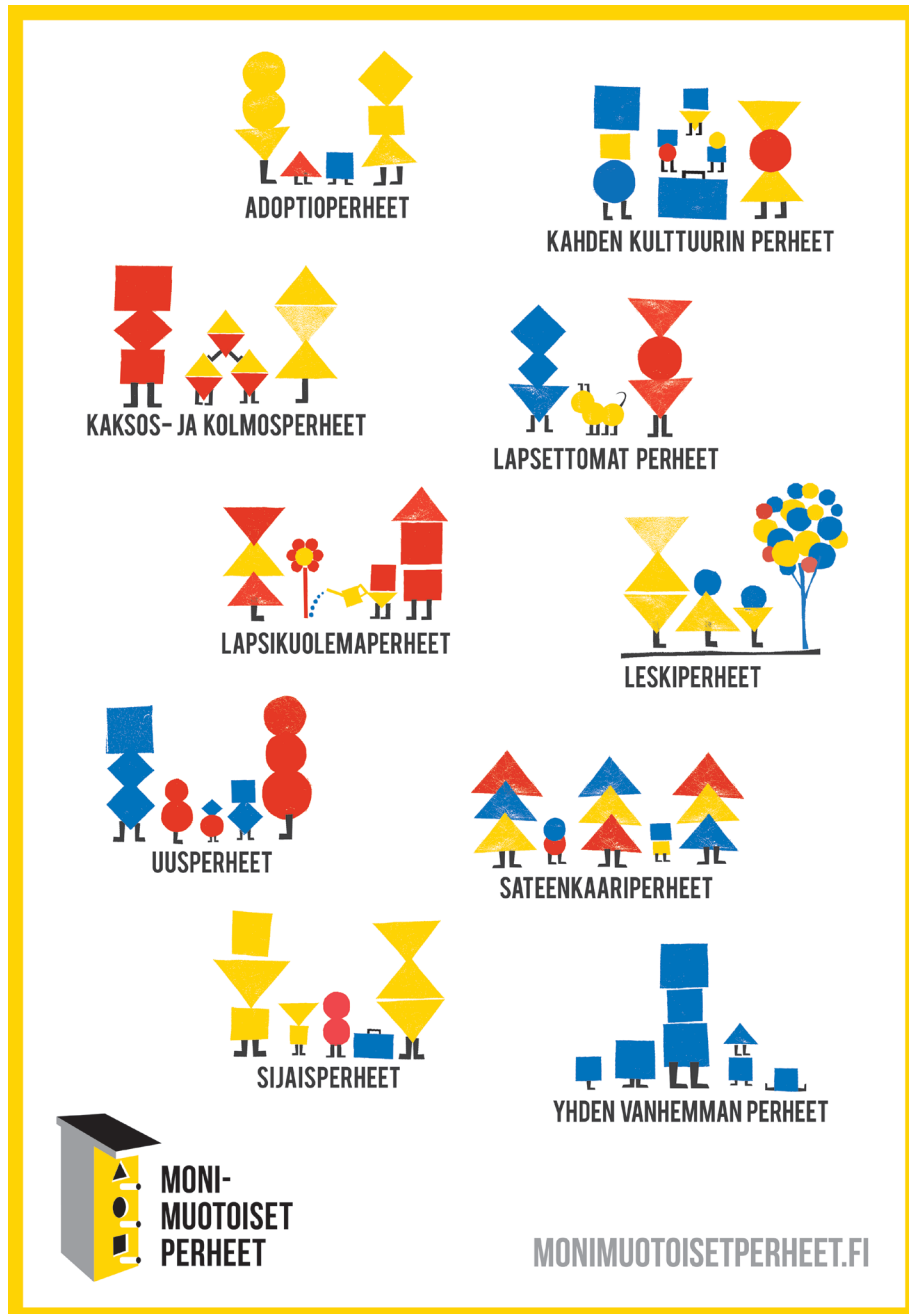
Kriisin keskellä on tärkeää myös ottaa hengähdystaukoja surusta.

– Salli itsellesi mukavia asioita, joista tulee hetkellisesti hyvää oloa, oli se sitten lämmin kylpy, lempiruokaa tai musiikkia. Kaikkein tärkeintä kuitenkin on, ettet jää yksin. Me kaikki tarvitsemme toisiamme, Ulrika muistuttaa.

Ulrika Björkstamin verkkoluento Muutostietoisuus mielen voimavarana to 11.5.2023 klo 18. Lue lisää sivulta 15.

Vaalikevät sähköistä perhepoliittisen keskustelun

Simpukka on osa Monimuotoiset perheet -verkostoa, joka ajaa toivotun lapsiluvun politiikkaa: sitä, että toteutunut lapsiluku vastaisi mahdollisimman monessa perheessä toivottua lapsilukua.



Monimuotoiset perheet -verkosto on kymmenen perhejärjestön yhteistyöverkosto, jonka keskeinen tehtävä on yhteiskunnallinen vaikuttaminen. Lapsettomien yhdistys Simpukka on yksi verkoston jäsenjärjestöistä. Verkosto pyrkii yhteistyössä Simpukan kanssa siihen, että toivotun lapsiluvun politiikka ja perheellistymisen esteiden purkaminen olisi kevään lapsi- ja perhepoliittisen keskustelun keskiössä.

Verkoston kannalta eduskuntavaalikevät on keskeistä muutoksen tekemisen aikaa. Tähän kevääseen on keskitetty paljon tietoa, työtä, ajatuksia ja toki myös toiveita. Teemme hartiavoimin töitä, jotta tulevaisuuden Suomi olisi hyvä paikka toivoa lapsia ja elää lapsiperhearkea.

MATALAN SYNTYYVYDEN SUOMESSA OLISI OLENNAINSTA, ETTÄ JOKAINEN, JOKA TOIVOO LASTA, VOISI TÄMÄN TOIVEEN PÄÄSTÄ TOTEUTTAMAAN.

Syntyvyys laahaa Suomessa ennätysellisen alhaisissa lukemissa, ja tuoreen Väestöliiton Perhebarometrin (Väestötutkimuskeskus 2023) mukaan yhä harvempi toivoo lapsiperheellistymistä. Tämän myötä lapsiperheellistymistä estävät tekijät ovat nousseet taas myös yhteiskunnalliseen keskusteluun.

Huolestuttavaa on se, että ensimmäistä kertaa Perhebarometrin historiassa ilmastomuutos ja sen aiheuttama huoli näkyvät yhtenä lapsiperheellistymisen esteenä. Keskeisimpiä ihmisten ilmoittamia esteitä kuitenkin ovat seuraavat asiat: muut asiat



VAALIT OVAT IHMISEN PARASTA AIKAA, SANOVAAT POLITIIKAN KENTILLÄ TOIMIVAT IHMISET USEIN. VAALIEN ALLA ERILAISET POLIITTISET TEEMAT JA KESKUSTELUT TÄYTTÄVÄT YHTEISKUNNALLISEN KESKUSTELUN ILMATILAN JA UUDEN HALLITUKSEN OHJELMAN RAKENTAMINEN TUO MAHDOLLISUUDEN ISOJENKIN MUUTOSTEN KÄYNNISTÄMISEEN.

kiinnostavat enemmän, huoli omasta taloudellisesta tilanteesta ja työn ja perheen yhteensovittamisesta sekä sopivan kumppanin puute.

Matalan syntyvyyden Suomessa olisi olennaista, että jokainen, joka toivoo lasta, voisi toiveen päästä toteuttamaan. Vuodenvaihte tarjosi kuitenkin kylmää kyytiä heille, jotka tarvitsevat siihen apua hedelmöityshoidoista. Hedelmöityshoitojen Kela-korvaukset poistuivat vuodenvaihteesta, ja tämä yhdessä klinikoiden hintojen nostopaineen kanssa on nostanut hoitojen hintoja paikoin holtittomasti. Tämä nostaa painetta julkisen puolen klinikoiden osalta ja lisää julkisen puolen hoitojonoja. On myös paljon ihmisiä, jotka syystä tai toisesta eivät voi saada hoitoja julkisilla klinikoilla.

Perhepolitiikan keskiössä tulisi tänä keväänä olla toivotun lapsiluvun politiikka – se, että toteutunut lapsiluku vastaisi mahdollisimman monessa perheessä toivottua lapsilukua. Perhebarometrin mukaan näissä on edelleen melkein 0,6 lapsen verran eroa.

TURVALLISUUS ON PERHEEN PERUSTAMISEN TÄRKEIN TEKIJÄ

Perheet tarvitsevat yhteiskunnan tukea myös muutos- ja kriisitilanteissa. Eduskuntavaalien alla keskustelua värittävät turvallisuuteen ja toimeentuloon liittyvät kysymykset. Teemoihin liittyy myös vaalien alla käytävä perhepoliittinen keskustelu, jossa keskiössä tulevat olemaan lapsiperheiden toimeentulo ja se, uskaltavatko suomalaiset toivoa lapsia ensinkään.

Vaalikevättä on mahdotonta ajatella ajattelematta Ukrainan sotaa. Perhepolitiikan kannalta se tarkoittaa turvattomuuden lisääntymistä ja rajuja muutoksia esimerkiksi ihmisten taloudellisissa realiteeteissa. Lapsen toivominen ja toiveen toteuttamiseen ryhtyminen on yksi rohkeimpia ja tulevaisuususkoisimpia tekoja, joita ihmi-

nen voi tehdä. Suomessa lapsiperheillä on kansainvälisesti verrattuna erittäin vahva yhteiskunnan tuki, mutta se ei juurikaan näy syntyvyysluvussa. Koettu turvallisuus ei katso kansainvälisiä vertailuja vaan sitä, miten ihmiset oman elämäntilanteensa kokevat.

Monimuotoiset perheet -verkoston eduskuntavaalikevään keskeiset teemat kietoutuvat perheiden mahdollisimman hyvän ja turvallisen arjen ympärille. Toivo ja rohkeus oman elämän ratkaisujen tekemiseen syntyy siitä, että perustukset ovat kunnossa ja elämää pystyy suunnittelemaan eteenpäin turvallisista mielin.

Verkosto haluaa mahdollistaa työn ja perheen yhteensovittamisen kaikissa perhetilanteissa, jotta ihmisillä olisi mahdollisuus turvata taloudellinen toimeentulonsa. Haluamme parempia mielenterveys- ja kriisipalveluja, jotta elämässä eteen tuleviin muutoksiin sopeutuminen olisi helpompaa.

Haluamme mahdollistaa jokaiselle lapsitoiveen toteuttamisen parantamalla hedelmöityshoitojen resursseja, ulottamalla raskaana olevien irtisanomissuojan myös hedelmöityshoidoissa käyviin ja adoptioprosessissa oleviin työntekijöihin sekä uudistamalla adoptiolain entistä paremmiin erilaisiin perhetilanteisiin huomioivaksi.

Verkosto ajaa parempia välineitä bonusvanhempien ja sijaisperheiden aseman tunnistamiseen sekä mahdollisuutta vahvistaa lapselle tarvittaessa enemmän kuin kaksi oikeudellista vanhempaa. Sosiaaliturvaa uudistettaessa on huomioitava erilaiset perhetilanteet yhdenvertaisesti, lapsilisän

Monimuotoiset perheet -verkoston poliittiset tavoitteet 2023–2027:
<https://monimuotoisetperheet.fi/perhepolitiikka/poliittiset-tavoitteet-2023-2027/>

Simpukan poliittiset tavoitteet 2023–2027:
www.simpukka.info/edunvalvontatoiminta/

Familia ry:n kansalaisaloite useamman kielen merkitsemiseksi väestörekisteriin:
<https://monikielinen.fi/>

maksamista on jatkettava 18-vuotiaaksi asti eikä lapsilisän yksinhuoltajakorotuksia tai sisaruskorotuksia saa heikentää.

Verkostolle tärkeitä asioita ovat myös lasten koulutuksen vahvistaminen, useamman äidinkielen kirjaaminen väestörekisteriin, maksuttoman varhaiskasvatuksen laajentaminen, vuorotyöläisten lasten hoidotarve varhaiskasvatuksessa ja pienten koululaisten ilta- ja yöhoito.

Näillä teemoilla verkosto lähtee eduskuntavaaleja kohden. Ajatuksena on tulevaisuuden Suomi, jossa yhä useampi lapsitoive toteutuu, ja jokaisella olisi mahdollisuus joko olla toivomatta lapsia tai toivoa niitä omasta perhetilanteestaan käsin.



ANNA MORING

Kirjoittaja on Monimuotoiset perheet -verkoston johtava asiantuntija.



Mio Kivelä

Simpukan vapaaehtoinen kirjoittaa tahattomasta lapsettomuudesta miehen ja transsukupuolisen näkökulmasta, kuitenkin tavalla, joka toivottavasti koskettaa myös monesta muusta näkökulmasta teemaa katsovia.

Kokonaisten ihmisten asialla

Jo 35 vuotta. Siihen mahtuu paljon. Monia hetkiä ja lukemattomia kohtaamisia. Hetkiä ja kohtaamisia, jotka ovat muuttaneet maailmaa. Hetkiä ja kohtaamisia, jotka ovat muuttaneet yksilön elämää. Hetkiä ja kohtaamisia, jotka ovat muuttaneet kokonaisia ihmisiä.

Jokaisen ihmisen arvo on mittaamaton. Jokaisen ihmisen elämän muuttaminen edes hitusen helpommaksi tai paremmaksi on kaiken muuttamista. Olen varma, että sellaisia hetkiä ja kohtaamisia on mahtunut Simpukan historiaan varmasti enemmän kuin kukaan meistä uskaltaisi edes aavistaa.

Niin usein ihmisten elämä muuttuu kaikessa hiljaisuudessa. Niin usein maailmat mullistuvat kaikilta huomaamatta. Vertaisten keskellä hiljaa istunut saakin mukaansa siemenen, joka vasta myöhemmin kasvaa kukoistamaan ihmistä hoitaen. Kodin seinien suojassa Simpukan sivuille tippuvat kyneleet, kun sydän tuntee sen; en ole yksin, voin selvitä tästäkin. Kaukana kaikista, joku saa voimaa ja lohdutusta, kun tietää, että yhteisö on olemassa, vaikkei sinne koskaan päätyisikään.

Simpukka on muuttanut maailmaa jo lukuisia kertoja. Se on muuttanut sitä yksittäisten ihmisten elämää muuttamalla. Se on muuttanut sitä jäsenistönsä, työntekijöidensä ja vapaaehtoistensa kautta.

Simpukka ei kuitenkaan ole muuttanut maailmaa vain yksilöissä, vaan myös maailmaa ihmisten ympärillä. Lapsettomuus koskettaa yksilöitä, mutta kietoutuu myös lukemattomiin laajempiin teemoihin. Yksinäisyyteen, sukupuoleen, ihmisoikeuksiin, ableismiin, tasa-arvoon, erilaisiin normeihin ja niin moneen muuhunkin. Muuttaessaan, ja muuttaakseen, ihmisten elämää, Simpukka muuttaa väistämättä myös sitä maailmaa, jossa ihmiset elävät.

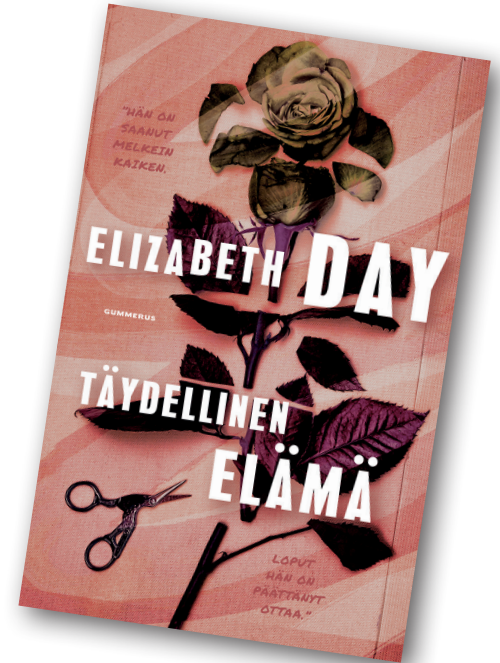
Puhuessaan lapsettomien äänellä Simpukka puhuu monimuotoisen joukon äänellä, mukanaan kaikki ne erilaiset teemat, jotka lapsettomuuteemme kietoutuvat. Toimiessaan lapsettomien asialla Simpukka toimii kokonaisten ihmisten asialla. Meidän kauttamme. Se muuttaa maailmaa. Me muutamme maailmaa. Itsessämme, toisissamme ja koko yhteiskunnan kaikenlaisissa sopukoissa. Olen kiitollinen siitä. Meille kaikille.

TOIMIESSAAN LAPSETTOMIEN ASIALLA SIMPUKKA TOIMII KOKONAISTEN IHMISTEN ASIALLA. MEIDÄN KAUTTAMME. SE MUUTTAA MAAILMAA.



Elisabeth Day, Täydellinen elämä

Suomentanut
Elina Lustig,
Gummerus 2021



TEKSTI WILMA WAHLROOS TAUSTAKUVA ADOBE STOCK

Täydellinen elämä on fiktiivinen kertomus Marisasta, joka kokee elävänsä lähes täydellistä elämää. Marisa on vihdoinkin tavannut täydellisen miehen, Jaken, jonka kanssa muuttaa pikaisesti yhteen ja he alkavat yrittää lasta.

Kaikki vaikuttaa täydelliseltä. Heidän täydellisen elämänsä päälle tosin lipuu mustia pilviä, kun Jake ottaa heille vuokralaisen, Katen. Marisan mielestä Kate on turhan kiinnostunut Jakesta, raskaudesta ja tulevasta lapsesta. Marisa pelkää, että Kate tuhoaa hänen täydellisen elämänsä.

Vaikka lukija saattaa alkuun luulla, että kirja on hyvin ennalta-arvattava, sitä se toden totta ei ole, vaan kirjailija on taikunut tarinaan hyvinkin yllättäviä juonenkäänteitä. Jännittävät käänteet pitävät lukijan otteessaan alusta loppuun saakka. Vaikka nerokkaiden juonenkäänteiden vuoksi tarinasta tulee ehkä hieman epätavallinen, kirjasta voi kuitenkin tunnistaa useita lapsettomuutta kokeneille tuttuja asioita ja tuntemuksia. Lukija voi huomata, että kirjailija on tehnyt taustatyönsä ihan hyvin.

Pidän teoksista, joissa tuodaan esiin kahden eri henkilön näkökulma. Siispä pidin tästäkin. On aina kiehtovaa huomata, miten erilaiset todellisuudet voivat olla.

Kirja on kirjoitettu mukaansatempaavasti ja koukuttavasti eikä sitä halua laskea alas, kun sen kerran ottaa luettavakseen. Day kuvailee henkilöitä elävästi ja todentuntuisesti.

Kirja on kirjoitettu värikkäästi ja kuvailevasti. Kuitenkin teos on niin helppolukuinen, että hidaskin lukija lukee sen lyhyessä ajassa. Suositelen kirjaa lukijoille, jotka tykkäävät perhedraamasta ja heille, joita lapsettomuusteema kiinnostaa fiktiivisessä tarinassa.



Mitä vastaat, kun kysytään, onko sinulla lapsia?



LIIAN KIPEÄ KYSYMYS

Julkaisemme Simpukan somessa sanottua -sivulla someseuraajiemme vastauksia esittämiimme kysymyksiin. Kysyimme tällä kertaa seuraajilta, mitä he vastaavat, kun heiltä kysytään, onko heillä lapsia.

TEKSTI HANNA PARVIAINEN KUVA PEXELS

”Onko sinulla lapsia” tai ”Minkä ikäisiä sinun lapsesi ovat” on tuttu kysymys monille tahattomasti lapsettomille. Viattomasti heitetty kysymys saattaa herättää vaikeita tunteita, kuten surua ja ahdistusta. Omaa lapsettomuustaustaa ei tee aina mieli avata varsinkaan tunteuttomien seurassa.

Kysyimme someseuraajiltamme mitä he vastaavat lapsikysymykseen. Moni vastaa vain, että lapsia ei ole ja toivoo, että puheenaihe vaihtuu johonkin muuhun.

LIIAN KIPEÄ ASIA

”Ei ole. Ja koitan välttää jatkokysymykset. Tai kääntää jutun muualle.”

”Yleensä vastaus on, että ei vielä tai ei ole suotu.”

”En tahdo vastata koko kysymykseen mitään, koska asia on niin arka ja satuttaa.”

”Vastaan, että ei ole. Liian kipeä asia lapsettomuus ja lukuisat keskenmenot. Läheiset toki tietää.”

”Suoraan, että ei. Jos jatkaa miksi, sanon, että asia ei kuulu hänelle tai en halua keskustella.”

”Menen lukkoon ja sanon lyhyesti ei.”

”Ei ole ja olen hiljaa häpeissäni. Harmittaa, etten kykene sanomaan muuta.”

”Ei ole ja hymy. Nykyään tuntuu kuin vastauksestani näkisi, että toiveena kuitenkin on ollut pitkään.”

”Yleensä vältän tilanteita, joissa voitaisiin sitä kysyä.”

”Olen pyrkinyt vaihtamaan puheenaihetta.”

”Mulla tähän liittyy vahvasti se, ettei ole kumppaniakaan. Siksi vastaus on usein `Ei, minä vaan keskenäni`.”

PERHEESEENI KUULUU...

”Aloitan keskustelun, ettei noin ole sopivaa kysyä. Mainitsen lapsettomuudesta ja korjaan, että kysy mieluummin ketä perheeseesi kuuluu. Silloin ei loukkaa herkästi.”

”Ei ole. Jos kysytään, onko perhettä, vastaan, että on (mies, koira, lapsuudenperhe).”

REHELLINEN VASTAUS

”En voi saada lapsia.”

”Toivon, että jokin pakkasessa odottavista alkioista olisi se, joka tekisi meistä vanhempia.”

”Ei vielä, eikä biologisia tule. Lapsitoive siitähän huolimatta olemassa.”

”Vastaan, että synnynnäinen sydänvikani estää lasten saannin, fysiikka ei kestä raskautta.”

”On pilven reunalla. En koskaan saanut heitä syliini asti.”

”KORJAAN, ETTÄ KYSY MIELUUMMIN KETÄ PERHEESEESI KUULUU. SILLOIN EI LOUKKAA HERKÄSTI.”

”Ei ole, niitä kun ei saa tosta noin! Yritetty on ja pitkään!”

”Me ei koskaan saatu lasta.”

”Ei vielä, mutta haaveissa olisi jonain päivänä.”

”Kerron, ettei lapsia ole. Jos on naureskeltu, että kyllä niitä sieltä vielä tulee tai kyllä se mieli muuttuu, olen kertonut, että olen sinkku, keski-ikäinen ja syöpä vei kohdun enkä ole halukas miettimään adoptiota.”

HARJOITeltu VASTAUS

”Vastaan tähän, että ei ole sillä olemme tahattomasti lapsettomia. Yleensä vastapuoli menee aivan lukkoon. Vaikka yrittäisi vaihtaa puheenaihetta, jatkan, että lapsettomuushoidot loppuivat 10 vuotta sitten. Tässä kohden on jo vaikeata useammalla. Jatkan vielä, että vaikka omia en koskaan saanut niin mun lapsilauma on 4 kk – 20 v välissä. Sitten ollaankin jo niin hämillään, että poistutaan paikalta. Tämä vastaus on vaatinut melkein 10 vuotta harjoittelua. Ettei tarvi kääntyä kysyttäessä pois ja pyyhkiä silmäkulmia.”

VILPITÖN VAI TÖYKEÄ KYSYMYS?

”Itse olen tahattomasti lapseton mutten siltikään ymmärrä mitä pahaa kysymyksessä `Onko sinulla lapsia` on. Eihän kysymys itsessään ole loukkaava ainakaan mun mielestä. Multa on monesti kysytty se kysymys ja vastaan aina joko rehellisesti, että en ole saanut tai vastaan vaan ei. Mutta en koe sitä mitenkään loukkaavana. Me jokainen koetaan vastoinkäymisiä ja vaikeita asioita elämässä, kukaan ei ole ajatustenlukija, jotta tietäisi kaiken mitä toiset käyvät elämässään läpi. Mutta vilpitiön kysymys ja halu tutustua toiseen on normaalia. Töykeys ja olettaminen on eri asioita.”





Lapsettomuuden kokemuksesta perspektiiviä

Seitsemän vuotta lasta toivonut Laura Laitinen kohtaa työssään lapsettomia. Oma kokemus tuo syvyyttä kohtaamisiin.

TEKSTI WILMA WAHLROOS KUVA LAURA LAITISEN KOTIALBUMI

Laura Laitinen kertoi Simpukka-lehdessä 1/2016 kuusivuotisen lapsettomuustaipaleen päättymisestä raskauteen hänen pudotettuaan painoa 45 kiloa.

Laihdutus loppui aikanaan inseminaatiossa alkaneeseen raskauteen, mutta terveelliset elämäntavat ja kunnosta huolehtiminen jäivät pysyvästi Lauran elämään. Lapsiarki tosin muutti systemaattisen treenaamisen enemmän arki- ja hyötyliikuntapohjaiseksi ja aktiivisuudeksi lapsen harrastusten mukaan.

Raskausaika oli pelottavaa, kuten monelle lapsettomuutta kokeneelle. Varsinkin alkuraskaudesta alkanut vuoto säikäytti Lauran. Mielessä väijyi pelko siitä, että lasta ei saisi syliin saakka. Vauva kuitenkin syntyi ja päällimmäisenä tunteena oli ilo ja kiitollisuus, pojan käden kehityshäiriöstä huolimatta.

– Lääkäri oli huolissaan siitä, että olimeko järkyttyneitä, ahdistuneita tai surullisia. Miten ihmeessä olisimme voineet olla muuta kuin onnellisia, kun vihdoin seitsevenvuotinen lapsitoive toteutui! Hänestä tuli nyt vaan hieman erityisempi kuin osasimme odottaa, Laura kertoo tunnelmista syntymän ja vammaan huomaamisen jälkeen.

Lauran ainokainen on nyt ekaluokkala-lainen vauhdikas poika, joka harrastaa liikuntaa monipuolisesti. Pojan harrastukset pitävät äidinkin aktiivisena.

LAPSETTOMAN IDENTITEETTI EI KATOA LAPSEN SAAMISEN MYÖTÄ

Laura kokee, että kuljettuaan pitkän lapsettomuustaipaleen lapsettomuus on osa identiteettiä edelleen eikä se osa identiteettiä poistunut, vaikka lapsi syntyikin. Varsinkin vauva-ajalta hän tunnistaa monille lapsellisille lapsettomille tutun syllisyyden siitä, että vauvasta pitäisi olla 24/7 onnellinen eikä lapsettomuutta kokenut saisi olla väsynyt tai vihainen.

– Mikä ei tietenkään pidä paikkaansa. Kukaan ei ole superihminen, on lapsi saanut alkunsa miten tahansa tai on taustalla mitä tahansa tai olkoon se ollut kuinka vaikeaa tahansa, sanoo Laura.

Nykyään lapsettomuuden kokemus näkyy arjessa oikeastaan vain hänen ihmisläheisessä työssään, mutta ei enää niinkään kotona tai vapaalla. Laura tapaa työssään paljon ihmisiä heidän elämänsä suurissa käännekohtissa, sekä iloisissa että surullisissa hetkissä.



Lapsettomuuden kokemus auttaa Lauraa kohtaamaan erilaisissa tilanteissa olevia ihmisiä.

– Jakamalla oman kokemuksen syntyy voimakkaita yhteyksiä ihmisiin. Siitä huolimatta, että me kaikki koemme lapsettomuuden omalla tavallamme ja meillä kaikilla on oma lapsettomuustarinamme, näin suuri yhteinen kokemus taustalla jollain tapaa yhdistää, Laura pohtii.

VAATIVAMPI JA VASTUULLISEMPI TYÖ

Laura puhuu työssään paljon ihmisille ja oman lapsettomuuden kokemuksen vuoksi kokee olevansa hyvin tietoinen siitä, miten puhuu teemoista kuten perhe tai vanhemmuus.

– Mietin tarkkaan, mitä termejä viljelen ja millaista puhetapaa käytän. Pyrin siihen, etten puhu ”ydinperhe” tai ”biologinen vanhempi” -puhetta, kun tiedostan, että tilanteita ja perheitä on niin monenlaisia, Laura kertoo.

Vastapainoksi vaativalle työlle Laura pyrkii pitämään omasta jaksamisestaan huolta priorisoimalla omaa hyvinvointia. Hyvää mieltä ja voimaa Laura saa omista rakkaista ja läheisistä ihmisistä, ystävistä ja perheestä. Niistä ihmisistä, joiden seurassa voi olla oma itsensä ja jakaa rehellisesti kaikki ne asiat, jotka kullakin hetkellä ovat merkityksellisiä tai vaikeita.

Kirjat, uiminen, ulkoilu ja luonto tuovat hyvinvointia arkeen sekä silloin tällöin superhemmotteluna vaikkapa jokin ihana kasvohoito tuo erityisen hyvää mieltä. Onnistumisen kokemukset joko töissä tai kotona auttaa jaksamaan haastavimpina aikoina, muistetaan iloina ja nauttia niistä hetkistä!

Laura Laitinen kertoi lapsettomuudestaan Simpukka-lehdessä vuonna 2016. Laura kokee, että lapsettomuus on osa identiteettiä edelleen eikä se osa identiteettiä poistunut, vaikka lapsi syntyikin.



HEDELMÖITYSHOITOJEN KORVAUKSEN POISTUMINEN OLI TYRMÄÄVÄ ISKU

TEKSTI HANNA PARVIAINEN KUVA PEXELS

Yksityisen puolen hedelmöityshoitoihin liittyvien tutkimusten Kela-korvaus poistui vuoden alussa, kun hallitus leikkasi useita yksityisistä lääkärikäynneistä saatavia korvauksia. Kaikista leikkauksista saatavat yhteensä 64 miljoonan euron säästöt käytetään rahoittamaan osaa vanhuspalveluiden hoitajamitoituksesta.

Kela-korvausten poisto hedelmöityshoidoista uhkaa lisätä entisestään julkisen puolen hoitokuormaa.

– Simpukka kävi aktiivista keskustelua syksyllä 2022 hedelmöityshoitojen Kela-korvausten säilyttämisestä eduskunnan Monimuotoiset perheet -ryhmässä. Toimme useasti esille, että Suomessa tulee edistää kaikin keinoin toimenpiteitä, jotka mahdollistavat lapsitoiveen toteutumisen ja lapsiperheellistymisen sitä toivoville, sanoo Simpukan toiminnanjohtaja **Piia Savio**.

Lapsitoiveen toteutumista mahdollistavia toimenpiteitä ovat esimerkiksi yhdenvertaiset mahdollisuudet hedelmöityshoitoihin perhemuodosta tai lapsettomuuden syystä riippumatta.

Savion mukaan resurssien puute julkisessa terveydenhuollossa on johtanut jo nyt eri alueilla siihen, että lapsettomuushoitoihin pääsy julkisella puolella voidaan evätä jo ennen 40 vuoden yläikärajaa saavuttamista.

Hedelmöityshoitojen saaminen julkisen terveydenhuollon varoin on mahdollista vain osalle lasta toivovista. Nykyiset käytännöt sulkevat pois ison osan lapsettomuushoitoja tarvitsevista.

LÄHES PUOLET HOIDOISTA YKSITYISILLÄ KLINIKOILLA

Vuosina 2020–2021 noin 45 prosenttia kaikista hedelmöityshoitoista tehtiin yksityisillä klinikoilla. Lahjoitetuilla sukusoluilla tehtävistä hoidoista yksityisen puolen osuus oli jopa yli 75 prosenttia.

Hedelmöityshoitojen avulla syntyi vuonna 2020 noin 2 400 lasta, mikä on 4,9 prosenttia kaikista syntyneistä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022).

– Yksityisellä puolella tehdyistä hedelmöityshoidoista saatu Kela-korvaus on mahdollistanut lapsitoiveen mahdollistumisen myös niille, joilla ei ole ollut mahdollisuutta päästä julkisten hoitojen piiriin. Vaikka Kela-korvaus ei ollut suuri, oli se merkittävä kädenojennus yhteiskunnalta lapsitoiveen toteutumisen ja syntyvyyden kasvun tukemiselle. Nyt viesti on päinvastainen, harmittelee Savio.

Tahaton lapsettomuus koskettaa Suomessa joka viidettä hedelmällisessä iässä olevaa. Lukuina määrän on arvioitu olevan 300 000. Kyseessä on yksi aikuisiän suurimmista kriiseistä, joka vaikuttaa yksilön kehoon, mieleen ja talouteen.

Edistyneintä hedelmöityshoitoa ja huolenpitoa

Ovumia tarjoaa Simpukka lehden lukijoille ensikäynnin etuhintaan **99€**

Lämpimästi tervetuloa!

Helsinki Tampere Jyväskylä Kuopio

Etuhinnan saa käyttöön ensikäynnin varauksen yhteydessä mainitsemalla Simpukka lehden etu, koskee uusia varauksia ja on voimassa **30.6.2023** asti. Toimistomaksu (15€) ei sisälly etuhintaan.

www.ovumia.fi

Ovumia



SIMPUKAN HALLITUS ESITTÄYTYY

Simpukan uusi hallitus on aloittanut toimintansa. Simpukan hallituksen puheenjohtajana vuonna 2023 jatkaa Siru Lehto. Tutustu hallituksen jäseniin tässä jutussa.

TEKSTI PIIA SAVIO KUVAT HALLITUKSEN JÄSENTEN KOTIALBUMIT

Simpukan hallitus vuosille 2023–2024 aloitti toimintansa vuoden alussa. Hallituksen jäsenillä on monipuolinen kokemus tahattomasta lapsettomuudesta ja Simpukan toiminnasta.

Kaikkia hallituksen jäseniä yhdistää vahva motivaatio ja innostus tehdä työtä lapsettomien hyvinvoinnin eteen. Simpukan hallitukseen kuuluu puheenjohtaja **Siru Lehdon** lisäksi kahdeksan jäsentä. Uusina kasvoina hallituksessa aloittivat **Hanne Mustiala** ja **Jussi Salminen**.

SIRU LEHTO

Toimin Simpukan hallituksessa puheenjohtajana nyt toista kautta. Olen ollut mukana Simpukan toiminnassa useamman vuoden, ja hallituksessa on nyt meneillään neljäs vuoteni. Tämän lisäksi kirjoitan Simpukka-lehteen ja pidän asiantuntijaluentoja.



Minulla on tahattomaan lapsettomuuteen kolmenlainen suhde: henkilökohtainen, ammatillinen ja tutkimuksellinen. Olen aikaisemmalta ammatiltani terveydenhoitaja ja katson tahatonta lapsettomuutta myös hoitotyön näkökulmasta. Tutkimuksellinen suhde tarkoittaa sitä, että väittelin vuonna 2020 tohtoriksi äitiyden rakentumisesta tahattoman lapsettomuuden ja hedelmöityshoitojen jälkeen.

Tahaton lapsettomuus on kulkenut mukani yli kahdenkymmenen vuoden ajan, ja aihe on minulle yhä maailman tärkein. Minulle on henkilökohtaisesti tärkeää olla osaltani edistämässä tahattomasti lapsettomien hyvinvointia, ja siksi Simpukan toiminnassa mukana olo on minulle todella merkityksellistä.

Simpukassa työskentelee ja hallituksessa toimii upeita, osaavia ja lapsettomien hyvinvoinnin eteen koko sydämellään töitä tekeviä tyyppejä, joten koen olevani etuoikeutettu, että saan olla siinä mukana.

Toimin yliopettajana ja opettajankoulutuksen koulutusvastaavana Jamkin ammatillisessa opettajakorkeakoulussa. Vaikka elämäni on kiireistä vaativan leipätyöni ja kauan kaivatun lapsiperhearjen myötä, antaa Simpukassa toimiminen todella paljon enemmän kuin ottaa.

HANNE MUSTIALA

Olen lopullisesti lapseton ja yksi sykeläisistä eli Simpukan lopullisesti lapsettomien SYKE-verkostosta. Kotini on Espoossa ja työskentelen sote-asiantuntijana.



Simpukan löysin yli 20 vuotta sitten tehdessäni opinnoissa ryhmätyötä lapsettomuudesta. Simpukan toiminnassa olen ollut mukana vuodesta 2009. Simpukan hallituksessa olen ollut viimeksi reilut 10 vuotta sitten. Sydämeni sykkii sykeläisille ja vertaistuelle.

Simpukan hallituksessa haluan olla mahdollistamassa strategia-työtä Simpukan uuden strategian mukaisesti sekä tehdä vaikuttamistyötä tahattomasti lapsettomien oikeuksien ja etujen puolesta.

SALLI MOILANEN

Asun Veikkolassa perheeni kanssa. Olen koulutukseltani kätilö, mutta työskentelen HR-asiantuntijana. Olen toiminut Simpukan hallituksen jäsenenä vuodesta 2020 asti sekä vertaisohjaajana yli kolme vuotta.



Ohjaan odottajien ja lapsen saaneiden vertaisryhmiä sekä vädän synnytysvalmennuksia pariskunnille ja itsellisille odottajille. Tammikuussa osallistuin Helminauha-hankkeen perhevalmennuksen ohjaajakoulutukseen. Olen iloinen uudesta hallituskautesta, uusiin hallituksen jäseniin tutustumisesta sekä yhdessä meille kaikille tärkeiden asioiden edistämisestä.

KUVA ILLUSIA PHOTOGRAPHY IIDA SALENIUS



ELINA KARPPINEN



Olen terveydenhoitaja Hämeenlinnasta. Perheeseeni kuuluvat vaimoni sekä meidän pian 7-vuotias lahjasolupoikamme. Simpukan hallituksessa olen ollut mukana nyt kolme kautta ja odotan innolla juhlavuoden tapahtumia.

Koen tärkeäksi terveydenhuollossa työskentelevien kouluttamisen, jotta tahattomasti lapsettomia osattaisiin kohdata ja tukea terveydenhuollossa paremmin. Minulle tärkeää on myös, että keskenmenon kokeneille olisi tarjolla riittävästi psyykkistä tukea asuinpaikasta riippumatta.

Olen mukana myös Helminauha-hankkeen kehittäjätiimissä ja tänä keväänä aloitan vertaisohjaajana Hämeenlinnan vertaistukiryhmässä.

JUSKA SALMINEN



Asun Kuusankoskella vaimoni ja vastasyntyneen poikani kanssa. Lisäksi perheeseemme kuuluu Hembo-kissa. Työskentelen ohjaajana lastensuojeluyksikössä ja olen AV-tuotantoyhtiön toinen osakas ja toimitusjohtaja.

Oma mielenterveyteni on järkkynyt. Monisyisessä verkossa esimerkiksi yksinäisyyden ja syyllisyyden tunteet ovat olleet ikäviä matkakumppaneita. Raskaat ajat ovat tuoneet kuitenkin voimavaroja, joita pystyin valjastamaan käyttöön myös vuosien tahattoman lapsettomuuden aikana.

Haluun tuoda rehellisesti omat kokemukseni esiin ja tehdä työtä sen eteen, että haasteista riippumatta jokainen tulisi kohdelluksi ja kuulluksi tasavertaisena kokonaisuena yksilönä.

NIINA SIMANAINEN



Asun Turussa ja työskentelen Turun yliopistossa opintopäällikkönä. Olen sateenkaari-, monikko- ja lahjasoluperheen vanhempi. Perheestäni löytyy kokemuksia tahattomasta lapsettomuudesta.

Minulla alkoi nyt toinen vuosi Simpukan hallituksessa. Haluan olla tukemassa ja edistämässä tahattomasti lapsettomien ja lapsettomuutta kokeneiden asemaa ja näkyvyyttä yhteiskunnassa.

Pidän erittäin tärkeänä sitä, että perheiden monimuotoisuus ja yhdenvertaisuus tunnustetaan nykyistä paremmin yhteiskunnan erilaisissa tuki- ja palvelujärjestelmissä, työelämässä sekä myös arjen kohtaamisissa. Tahattoman lapsettomuuden kokemukset koskettavat ja yhdistävät monia eri elämäntilanteissa ja perhemuodoissa eläviä.

EERO VARILA



Olen naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri. Lapsettomuuslääkärinä olen toiminut lähes 30 vuotta. Nyt toimin Helsingissä lapsettomuusklinikan lääketieteellisenä johtajana.

Simpukan toiminnassa olen ollut kauan mukana asiantuntijatehtävissä. Tuon työskentelyyn ammatillista osaamistani. Tunnen laajalti alan ammattilaisia Suomessa ja ulkomailla.

Haluun toimia sen puolesta, että kaikki saisivat parasta mahdollista hoitoa. Pidän tärkeänä edunvalvontaa ja lapsettomien oikeuksien vaatimista ja puolustamista.

RIIKKA VIITALA



Asun Tampereella mieheni, taaperoikäisen lahjasolulapsen ja vanhuskoiran kanssa. Teen osa-aikaisesti toimintaterapeutin töitä.

Simpukan hallituksessa minulla alkaa nyt neljäs vuosi. Olen myös mukana vaikuttajatiimissä. Odotan innolla Simpukan juhlavuoden tapahtumia, mutta enemmän uuden strategian toimeenpanoa. Minua kiinnostavat erityisesti lahjasoluihin liittyvät asiat, lapsettomuuden psykosiaalinen tuki sekä sijaissyntytyskysymys.

PYRY YOUNG



Olen helsinkiläinen, ja työskentelen ilmailualalla asiantuntijatehtävissä. Olen ollut Simpukan toiminnassa mukana parisen vuotta sekä vapaaehtoisena vertaisena ja nyt toista vuotta hallituksessa.

Minulle henkilökohtaisesti tärkeä aihe on saada miesten ääni kuuluviin tahattoman lapsettomuuden kokemuksista. Tähän haluan päästä vaikuttamaan ja se olikin yksi suurimmista syistä lähteä mukaan Simpukan toimintaan.

Miesten hedelmällisyys tarvitsee tutkimusta ja rahoitusta

Miesten hedelmällisyys ja hedelmättömyys on jäänyt vähäiselle huomiolle ja luotettavaa tutkimusta on huonosti saatavilla. Kansainvälinen ryhmä on nyt tarttunut toimeen, ja tavoitteena on saada rahoitusta laadukkaisiin tutkimuksiin ja tiedon lisäämiseen.

TEKSTI SATU RAUTAKALLIO-HOKKANEN KUVA PEXELS

Vuonna 2019 perustettu maailmanlaajuinen miesten lisääntymisterveyttä edistävä ryhmä Male Reproductive Health Initiative (MRHI) selvittää miten miesten lisääntymisterveyttä ja siihen liittyvää tutkimusta voitaisiin parantaa. Miesten lisääntymisterveytustutkimuksen rahoitus on ollut lähes olematonta. Miesten hedelmällisyydestä puhutaan edelleen hyvin vähän, vaikka lapsettomuuden syy on yhtä usein miehessä kuin naisessa tai molemmissa yhdessä. Aihe on tabu, koska kautta aikojen miesten lisääntymiskykyä on pidetty itsestään selvänä maskuliinisuden mittarina, ja hedelmättömyys on koettu heikkoutena.

Siemennesteen laadun merkittävä heikkeneminen viimeisten 40 vuoden aikana on kuitenkin ollut erittäin hälyttävää. Avoin keskustelu miesten lisääntymisterveydestä ja tutkimus aiheeseen liittyen olisi tarpeen.

Maailman terveysjärjestö WHO perusti joitain vuosia sitten asiantuntijapaneelin, jonka tarkoituksena oli tehdä tutkimus ja analyysi miesten lapsettomuuteen ja sen diagnosointiin liittyvästä kirjallisuudesta. Tämän perusteella oli tarkoitus laatia ohjeistus.

Hanke tuotti kuitenkin pettymyksen. Ryhmä ei löytänyt mitään selvää todistusaineistoa miesten lapsettomuuden yleisyydestä, sen osuudesta pariskuntien lapsettomuudessa tai siitä mikä ja miten vaikuttaa hyvään siittiöiden laatuun. Asiaan liittyvän kirjallisuuden tietokannoissa oli puutteita, tutkimusta ei ollut tai se oli huonotasoista ja usein todisteet olivat huonolaatuisia. Oli selvää, että tarvitaan monipuolista tutkimusta ja sen rahoittamista.

AMMATTILAISET RYHTYIVÄT TOIMEEN

Vuonna 2018 **Christopher De Jong** Minnesotan yliopistosta Yhdysvalloista ja **Christopher Barrat** Dundeen yliopistosta Skotlannista yhdessä kollegoidensa kanssa päättivät perustaa ryhmän, joka selvittäisi miten miesten lisääntymisterveyttä ja siihen liittyvää tutkimusta voitaisiin parantaa.

Hedelmöityshoitoa, jossa siittiö mikroinjektoidaan munasoluun (ICSI) käytetään nykyään lisääntyvissä määrin niissäkin lapsettomuustapauksissa, joissa lapsettomuuden ei katsota johtuvan miehestä. Ryhmässä nousikin kysymys, johtuuko tämä siitä, että miesten hedelmättömyyttä ei osata diagnosoida riittävän hyvin? Siemennesteen analyysistä on ohjeistus, mutta on käynyt selväksi, että sitä noudatetaan huonosti. Tutkimusten rahoitus on myös riittämätöntä.

Kaksi Christopheria kokosivat listan asioista, jotka tarvitsevat lisää tutkimusta. Ensimmäisenä listalla oli siittiöiden kehittymisen toimivaksi sulusoliksi. Miten ulkoiset tekijät kuten ravinto, elämäntavat, elinolosuhteet tai lääkitys vaikuttavat? Miten ne liittyvät suoraan hedelmällisyyteen ja miten tietoa voidaan hyödyntää miehen hedelmällisyyden paremmassa diagnosoinnissa ja käsittelyssä?

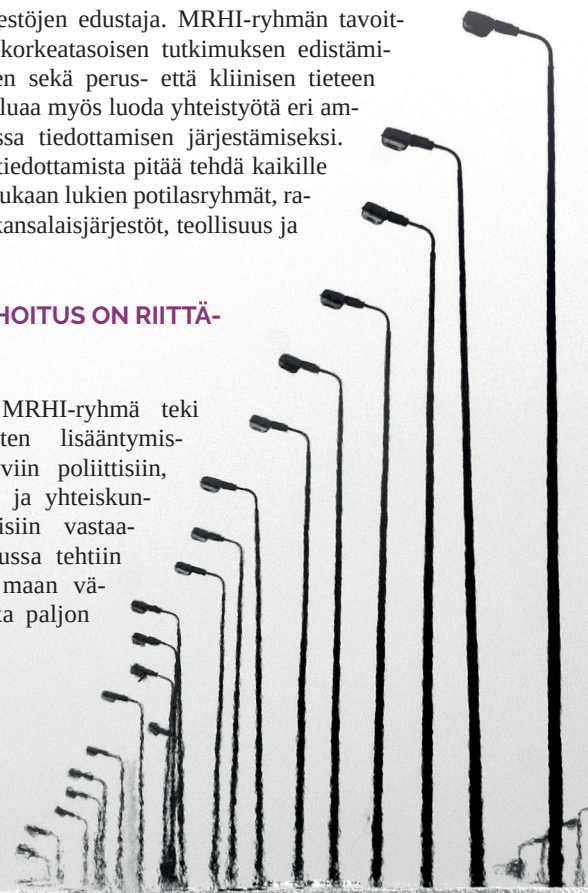
Ympäristön vaikutukset siittiöön on tutkittava. Heikentynyttä hedelmällisyyttä kohdanneiden miesten lasten pitkän aikavälin terveysvaikutukset pitää selvittää, riippumatta siitä, millaiset tekijät ovat vaikuttaneet miesten hedelmällisyyteen. Ja lopuksi: miten tämä kerätty tieto aikanaan saadaan suurelle yleisölle tiedoksi?

TYÖRYHMÄ PERUSTETTIIN

Perustetun MRHI-ryhmän jäseniksi tuli ympäri maailman tutkijoita ja lääketieteen ammattilaisia. Mukaan kutsuttiin myös potilasjärjestöjen edustaja. MRHI-ryhmän tavoitteiksi asetettiin korkeatasoisen tutkimuksen edistäminen ja tukeminen sekä perus- että kliinisen tieteen alalla. Ryhmä haluaa myös luoda yhteistyötä eri ammattialojen kanssa tiedottamisen järjestämiseksi. Edunvalvonnan tiedottamista pitää tehdä kaikille sidosryhmille, mukaan lukien potilasryhmät, rahoituslaitokset, kansalaisjärjestöt, teollisuus ja suuri yleisö.

TUTKIMUSRAHOITUS ON RIITTÄMÄTÖNTÄ

Vuonna 2021 MRHI-ryhmä teki julkaisun miesten lisääntymisterveyteen liittyviin poliittisiin, tutkimuksellisiin ja yhteiskunnallisiin haasteisiin vastauksista. Julkaisussa tehtiin vertailu neljän maan välillä siitä, kuinka paljon





miesten lisääntymisterveyden tutkimukseen käytetään vuosittain rahaa.

Kaikkiaan lääketieteelliseen tutkimukseen verrattuna luvut kertoivat, että miesten lisääntymisterveystutkimuksen rahoitus oli suorastaan mitätöntä. Esimerkiksi Australiassa, Britanniassa ja Saksassa osuus oli 0,3 prosenttia koko vuosittaisesta lääketieteelliseen tutkimukseen käytetyistä varoista.

Miesten lapsettomuuden aiheuttamista sosiaalisista ja taloudellisista vaikutuksista ei tiedetä mitään tai edes sitä, onko niitä. Ei myöskään tiedetä mitä kyseiset kustannukset voisivat olla.

Arvioidaan, että lisääntymislääketieteen markkinoiden arvo on maailmanlaajuisesti vuosittain noin 33 miljardia Yhdysvaltain dollaria. Jos tästä lasketaan, että 40 prosenttia siitä liittyy miehestä johtuvaan lapsettomuuteen, huomataan, että todellinen tutkimukseen käytetty raha ja alan markkinaosuus ovat kaukana toisistaan.

TULEVAISUUDEN TAVOITTEET ON ASETETTU

Kun MRHI-ryhmä oli asettanut tavoitteensa, se teki suunnitelman tulevaisuuteen. He pohtivat, mihin miesten lisääntymisterveydessä pitäisi tulevaisuudessa kiinnittää huomiota. Tällä hetkellä ei tiedetä kuinka monta prosenttia hedelmällisessä iässä olevista miehistä kohtaa tahattoman lapsettomuuden, miten ne diagnosoidaan, mitä hoitoja tarjotaan ja mitä tarvitaan.

Geneettisten syiden vaikutus lapsettomuuteen sekä ympäristön ja elintapojen merkitys pitää selvittää. Tarvitaan tarkempaa tietoa, onko miesten hedelmällisyys todella laskemassa, sillä tästäkään tiedosta ei olla vielä täysin yksimielisiä.



Mónica
Vazquez Levin



Moira
O'Bryan



Richard
Anderson



Christopher
Barrat



Michael L.
Eisenberg



Nicolás
Garrido Puchalt



Csilla
Krausz



Christopher
De Jong



Frank
Tuttelman



Satu
Rautakallio-
Hokkanen



Allan
Pacey



Sarah
Kimmins



Joris
Veltman

MRHI

Lisää tietoa tarvitaan myös siitä, lisääkö lapsettomuus muita miesten sairauksia tai aiheuttaako se eliniän lyhenemistä. Samoin aiemmin mainitut miesten hedelmättömyyden taloudelliset seuraukset pitää selvittää.

AURA
KLINIKKA

SUUNNITELMA
UNELMALLESI

HEDELMÄLLISYYSTUTKIMUKSET JA HEDELMÖITYSHOIDOT

Yliopistonkatu 15 B 16 (3. krs),
20100 Turku

p. 02-233 4418
info@auraklinikka.fi

AURAKLINIKKA.FI

Hedelmöityshoitojen historiaa: suvun jatka

Hedelmättömyyttä on pyritty hoitamaan vuosisatojen ajan, ja tiede on pyrkinyt löytämään suvun jatkamiseen liittyviin haasteisiin parannuskeinoja erilaisin keinoin.

TEKSTI JENNI HUHTALA KUVA LAURA HIRVONEN

SUKUSOLUT MIKROSKOOPIN ALLA

Tiedetään, että jo egyptiläisistä papuryssäkirjoista vuosilta 2200–1500 EAA on löytynyt merkintöjä hedelmättömyydestä. Samoin Raamatussa ja vanhoissa juutalaisissa teksteissä puhutaan asiasta.

Hedelmättömyydestä on puhuttu siis jo vuosituhansia. Vuosisatojen ajan hedelmättömyyttä on pyritty hoitamaan ja siihen on haluttu keksiä parannuskeinoja. Kuitenkin vasta 1600-luvulla alettiin tarkemmin ymmärtää, miten hedelmöityminen tapahtuu ja mistä hedelmättömyys johtuu.

1600-luvulle tultaessa ei vielä tiedetty, miten hedelmöityminen tapahtuu. Hollantilainen tiedemies Antonie van Leeuwenhoek tutki vuonna 1678 siemennestettä mikroskoopin avulla ja löysi siittiösolut avustajansa Johannes Hamin kanssa.

Leeuwenhoek kuvasi löytöään näin: “Siittiöt ovat alle miljoonasosa pienen hiekanjyvän koosta ja niillä on ohuet, aaltoilevat läpinäkyvät hännät”. Hänen tekemiensä havaintojen pohjalta alettiin ymmärtää enemmän hedelmättömyyttä ja luoda hedelmättömyyshoitoteknologiaa.

Yli sata vuotta myöhemmin italialainen fyysikko ja pappi Lazzaro Spallanzani osoitti todeksi, että hedelmöityminen edellyttää siittiöitä ja munasolun. Vuonna 1784 Spallanzani keinohedelmöitti koiran.

Spallanzanin raportoidaan havainneen ensimmäisenä, että siemennestettä voidaan jäädyttää, kun hän havaitsi, että lumeen jäähtyneet siittiöt muuttuivat liikkumattomiksi.

ENSIMMÄISET ONNISTUNEET INSEMINAATIOHOIDOT

Inseminaatiohoito tarkoittaa siittiöiden ruiskuttamista naisen kohtuonteloon ovulaation aikaan. Nykyään tässä toimenpiteessä siittiöt ovat pestyjä, ja raskautumista tuetaan erilaisin hormonaalisin lääkkein.

Vuonna 1799 skotlantilainen kirurgi John Hunter raportoi ensimmäisestä onnistuneesta inseminaatiosta, jonka muuan

vaatturi toteutti puolisolleen omatoimisesti Hunterin ohjeiden mukaan.

On raportoitu, että vuonna 1838 Ranskassa tohtori Girault suoritti ensimmäisen keinohedelmöittämisen, joka johti lapsen syntymään 5.6.1839. Inseminaatiota tehtiin 1800-luvun loppupuolella ainakin Ranskassa, Saksassa, Britanniassa ja Yhdysvalloissa.

Tuohon aikaan keskusteltiin paljon toimenpiteiden moraalisesta puolesta, sillä hedelmöityshoitojen koettiin olevan luonnonvastaisia. Moraalittomuutta liitettiin ainakin masturbointiin, joka oli välttämätön osa toimenpidettä.

Lahjasukusolujen käytöstä on salailun vuoksi raportoitu 1800-luvulla vain harvakseltaan. Varhaisimman raportoidun onnistuneen lahjasiittiöhoidon toteutti vuonna 1884 amerikkalainen professori William Pancoast. Hoidossa käytettiin “parhaimman näköisen” lääketieteen opiskelijan siittiöitä. Vielä 1900-luvun alussa lahjasukusoluhoidot saavat pariskunnat ja siittiösolujen lahjoittajat olivat toisilleen tuntemattomia. Pareja kehoitettiin unohtamaan kolmannen osapuolen osallistuminen hedelmöitykseen ja näin ylläpidettiin ajatusta asian salailusta ja anonymitteetistä.

SUOMESSA LAHJASIITTIÖHOITOJA ON TEHTY 1940-LUVULTA LÄHTIEN

Hedelmöityshoidot kehittyvät ja kaupallistuvat 1900-luvulla.

Toisen maailmansodan jälkeen Britanniassa toimi Bartonin klinikka, jota johtivat itävaltalainen tiedemies Bertold Wiesner ja hänen vaimonsa lääkäri Mary Barton. Vuosien 1940–1960 välillä noin 1500 lasta sai alkunsa Bartonin klinikalla.

Myöhemmin on tullut ilmi, että Bertold Wiesnerin siittiöitä olisi käytetty 300–1000 lapsen syntymään johtaneissa hedelmöityshoidoissa. Mary Barton tuhosi myöhemmin suurimman osan aineistosta, ja Bartonin klinikalla alkunsa saaneet lapset eivät ole tietoisia omasta geneettisestä taustastaan.

Sukusolujen pakastamista tutki vuonna 1949 brittiläinen lääketieteen opiskelija

Hed

1700-luku

Hedelmöitymiseen tarvitaan siittiöitä ja munasolu. 1799 ensimmäinen raportoitu inseminaatio.

Christopher Polge, joka keksi pakastaa ja sulattaa kanan siittiöitä. Vuonna 1953 raportoitiin ensimmäisestä raskaudesta, joka oli saanut alkunsa pakastetuista siittiöistä. Lääkärinä toimi yhdysvaltalainen Jerome K. Sherman. Sukusolujen pakastaminen mahdollisti sen, että solujen lahjoittajan ei tarvinnut olla paikalla hoidon aikana.

Kun 1970-luvulla sperman pakastamisen tekniikat kehittyivät ja spermapankit keksittiin, inseminaatiot kaupallistettiin monissa maissa. Tämän jälkeen teknologian kehitys on jatkunut vahvana.

Ensimmäinen koeputkilapsi Louise Brown syntyi 25.7.1978 Isossa-Britanniassa. Tämä innoitti Suomessakin hedelmöi-

minen on pohdituttanut vuosisatojen ajan

elmöityshoitojen ja lahjasoluhoidojen historia

1800-luku

- 1838 ensimmäinen onnistunut keinohedelmöitys
- 1884 ensimmäinen lahjasiittiöllä alkunsa saanut lapsi syntyi Yhdysvalloissa.

1900-luku

- 1930-luvulla hedelmöityshoidot julkisessa keskustelussa
- **1940-luvulta lähtien lahjasiittiöhoitoja Suomessa**
- 1953 ensimmäinen raskaus pakastetusta spermasta.
- 1970-luvulla spermapankit. Inseminaatiot kaupallistettiin monissa maissa.
- 1978 ensimmäinen koeputkilapsi (Iso-Britannia). **Ensimmäinen suomalainen IVF-lapsi syntyi vuonna 1984.**
- 1983 ensimmäinen luovutusmunasolulla alkunsa saanut lapsi syntyi Australiassa. **Suomessa vuonna 1991.**
- 1984 ensimmäinen luovutetulla alkiolla alkunsa saanut lapsi syntyi Australiassa. **Suomessa vuonna 1995.**
- 1990-luvulla itsellisille naisille ja naispareille hoidot avautuivat

2000-luku

- **2007 hedelmöityshoitolaki** takaa lapsen oikeuden tietää sukusolujen lahjoittajan henkilöllisyyden 18 vuotta täytettyään.
- **2019 lahjasoluhoidot julkisella** sektorilla kaikille kohderyhmille: sateenkaariperheet, itselliset naiset ja nais-miesparit.
- **2026** ensimmäiset hedelmöityshoitolain aikana syntyneet lahjasolualkuiset henkilöt tulevat täysi-ikäisiksi, ja voivat hakea luovuttajan henkilötiedot Luoterista.

HELMINAUHA
HANKE

tyshoitolääkäri Aarne Koskimiestä kehittämään koeputkihoitoja.

Koskimiehen johdolla ensimmäinen suomalainen IVF-hoidosta alkunsa saanut lapsi Antti Eemeli Kujala syntyi 30.4.1984. Koskimiehestä tuli vaimonsa kanssa Antin kummeja ja he pitivät yhteyttä edelleen. Vuoden 1985 alkuun mennessä Suomessa oli syntynyt yhteensä kahdeksan IVF-alkuista lasta.

AVOIMUUS JA MONIMUOTOISUUS ARVOPOHJANA

Perheet ovat tänä päivänä monimuotoisia, mitä tuetaan hedelmöityshoitolain avulla

monissa maissa. Vuonna 2007 Suomessa hyväksyttiin laki hedelmöityshoidoista, joka sallii hoidot luovutetuilla sukusoluilla myös naispareille ja itsellisille naisille.

Lain valmistelu kesti yli vuosikymmenen, koska sen yhteydessä käytiin kiivasta keskustelua siitä, tuleeko hoitoja antaa myös naispareille ja itsellisille naisille ja tuleeko lapsen saada tietää sukusolujen lahjoittajan henkilöllisyys.

Nykyään Suomessa syntyy vuosittain noin 2500 lasta hedelmöityshoitojen avulla. Kaikkiaan hedelmöityshoitojen avulla on maailmalla arvioitu syntyneen vähintään 8 miljoonaa lasta.

Lähteet:

Allan Sonia, 2017, Donor Conception and the Search for Information From Secrecy and Anonymity to Openness, 1st Edition.

Koskimies, Aarne I. 2017. Alku uudelle elämälle, Urani tiedemiehenä. Docendo.

Ombelet W. ja Van Robay J.2015. Artificial insemination history: hurdles and milestones. Facts and views vis Obgyn. Verkkoartikkeli, viitattu 11.1.2023.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4498171/>

UUTISKATSAUS

Suorat linkit alkuperäisiin artikkeleihin löytyvät polusta.simpukka.info -> Tietoa -> Uutiskatsaukset

Hedelmöityshoidot laukaisevat itsemurha-ajatuksia lähes puolella

Yksi kymmenestä hedelmöityshoitoja saavasta potilaasta kokee itsemurha-ajatuksia jatkuvasti, ilmenee tutkimuksesta. Britannian lapsettomuusjärjestö Fertility Network UK:n toteuttaman kyselyn tulokset paljastavat, että Britanniassa lapsettomuus ja hedelmöityshoidot aiheuttavat kauaskantoisia traumoja.

Neljä kymmenestä vastaajasta, joista 98 prosenttia oli naisia, kertoi kokeneensa itsemurha-ajatuksia. Lähes kolmannes itsemur-

ha-ajatuksia tunteneista kertoi kokeneensa tällaisia ajatuksia joskus tai satunnaisesti. Heistä 10 prosentilla niitä oli usein tai jatkuvasti. Vastaajista 83 prosenttia kertoi tuntevansa surua, turhautumista ja huolta usein tai jatkuvasti hoidon aikana, ja lähes puolet koki masennusta.

Kyselyyn mielensterveystestä, taloudesta, ihmissuhteista ja urasta vastasi 1300 hedelmöityshoitopotilasta.

– Huonoa psykososiaalista tukea ei voi-

da hyväksyä. Lapsettomuus on sairaus, ja se ansaitsee lääketieteellistä apua ja tukea siinä missä mikä tahansa muukin kliininen sairaus, Fertility Network UK:n toimitusjohtaja **Gwenda Burns** sanoi.

Kyselyyn vastanneiden keski-ikä hoidon aloittamiselle oli 33,7 vuotta, ja he olivat yrittäneet tulla raskaaksi keskimäärin 4,1 vuotta. Vastaajista 69 prosenttia asui Englannissa.

The Telegraph, 11.10.2022



Hoidoilla syntyneet lapset käyttäytyvät paremmin

Uudessa tutkimuksessa on havaittu, että koeputkihoidoilla syntyneet teini-ikäiset käyttäytyvät yleensä muita ikäisiään paremmin, mutta kärsivät todennäköisemmin kliinisestä masennuksesta.

Tutkimus on yksi ensimmäisiä laatuaan. Länsi-Australian yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa arvioitiin yli 150:n Raine-tutkimukseen osallistuneen teini-ikäisen henkistä hyvinvointia. Raine-tutkimus on yksi Australian pitkäaikaisimmista terveystutkimuksista, jossa verrataan koeputkihoitojen avulla syntyneiden lasten tuloksia niihin lapsiin, jotka ovat saaneet alkunsa ilman lääketieteellisiä toimenpiteitä.

Tulosten mukaan hedelmöityshoitojen avulla syntyneet 14–17-vuotiaat nuoret käyttäytyivät muita ikäisiään paremmin. Heillä oli pienempi todennäköisyys epäsosiaaliseen käyttäytymiseen, kuten rikollisuuteen ja aggressiivisuuteen.

Tulokset osoittivat myös, että koeputkihoitojen avulla syntyneillä lapsilla oli yleensä normaalin painoindeksin mukainen painoindeksi, he olivat vastuuntuntoisempia ja pystyivät jopa suoriutumaan paremmin akateemisista opinnoista.

Tutkijat havaitsivat kuitenkin myös, että koeputkihoidoilla syntyneet kärsivät useammin kliinisestä masennuksesta kuin ilman hoitoja alkunsa saaneet lapset erityi-

sesti varhaisnuoruudessa, noin 14 vuoden iässä.

Hoidoilla syntyneiden lasten mielensterveystestä myöhemmällä iällä ei ole tehty kovinkaan paljon tutkimuksia. Tutkimuksen tekijöiden mielestä rohkaisevaa oli kuitenkin, että eroavaisuuksia oli vähemmän 17-vuotiaana, mutta tulokset ovat linjassa joidenkin aiempien, enimmäkseen lapsuus-ikässä tehtyjen tutkimusten kanssa.

Tutkijat korostavat myös, että vaikka tutkimus on tärkeä, tutkittujen määrä on suhteellisen pieni, joten se ei lopullisesti vahvista yhteyttä koeputkihoitojen ja nuorten mielensterveystsongelmien tai paremman käyttäytymisen välillä.

News.com.au, 11.10.2022

Tutkijat ovat luoneet maailman ensimmäiset synteettiset alkiot

Iraelissa sijaitsevan Weizmann-instituutin tutkijat havaitsivat, että hiirten kantasolut saatiin muodostamaan itsestään alkion kaltaisia rakenteita, joilla oli suolistoreitti, aivojen alkeet ja sykkivä sydän.

Alkiot luotiin urauurtavassa hankkeessa, jossa ei tarvita siittiöitä, munasoluja ja hedelmöitystä. Synteettisiksi alkioksi kutsuttujen elävien rakenteiden odotetaan lähitulevaisuudessa auttavan ymmärtämään paremmin, miten elimet ja kudokset muodostuvat luonnollisten alkioiden kehityksen aikana.

– Huomattavaa on, että olemme osoittaneet, että alkion kantasolut tuottavat kokonaisia synteettisiä alkiota, mikä tarkoittaa, että alkion ympärillä on istukka ja keltarauhanen. Olemme todella innoissamme tästä työstä ja sen vaikutuksista, sanoo tutkimusta johtanut professori **Jacob Hanna**.

Viime vuonna sama tutkimusryhmä kuvaili, kuinka he olivat rakentaneet mekaanisen kohdun, jonka avulla hiiren luonnolliset alkiot pystyivät kasvamaan kohdun ulkopuolella useita päiviä.

Viimeisimmässä työssä samaa laitetta käytettiin hiiren kantasolujen kasvattamiseen yli viikon ajan, mikä on lähes puolet hiiren tiineysajasta. Osa soluista esikäsiteltiin kemikaaleilla, jotka käynnistivät geneettiset ohjelmat istukan tai keltarauhasen kehittämiseksi, kun taas toiset kehittyivät ilman toimenpiteitä elimiksi ja muiksi kudoksiksi.

Kun synteettisiä alkiota verrattiin hiiren luonnollisiin alkioiden, ne olivat 95-prosenttisesti samanlaisia niiden sisäisen rakenteen ja solujen geneettisen profiilin suhteen. Sikäli kuin tutkijat pystyivät toteamaan, muodostuneet elimet olivat toimivia.

Hanna sanoi, että synteettiset alkiot eivät olleet oikeita alkiota eikä niillä ollut potentiaalia kehittyä eläviksi eläimiksi tai ainakaan ne eivät olleet kehittyneet, kun ne oli siirretty naarashiirien kohtuun.

Lontoossa sijaitsevan Francis Crick -instituutin johtava ryhmäpäällikkö **James Briscoe**, joka ei osallistunut tutkimukseen, totesi, että on tärkeää keskustella siitä, miten työtä voitaisiin parhaiten säännellä ennen synteettisten ihmisalkioiden kehittämistä.

– Synteettiset ihmisalkiot eivät ole välitön mahdollisuus. Tiedämme ihmisalkioista vähemmän kuin hiiren alkiosta, ja hiiren synteettisten alkioiden tehottomuus viittaa siihen, että tutkimustulosten siirtäminen ihmisalkioihin vaatii jatkokehitystä, Briscoe sanoi.

The Guardian, 3.8.2022

ASiantuntijat muistuttavat, että munasolujen pakastaminen ei ole vakuutus lapsen saamisesta, vaan sitä voidaan verrata enemmänkin arpakupongin saamiseen. Pakastaminen on kallista ja sen markkinointia nuorille naisille ilman todennukaista tietoa onnistumisprosentteista pidetään epäasiallisena.

Uusi teknologia auttaa munasarjasyövän varhaisessa toteamisessa

Yhdysvalloissa Rochesterin yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan uudenlainen teknologia voi ennustaa menestyksekkäästi syöpää ihmisillä, joilla on vaurio tai kysta lantion alueella. Uusi teknologia voi pyydystää harhailevia munasarjasyöpäsoluja yksinkertaisesta verikokeesta. Tutkimus tehtiin yliopiston lääketieteellisessä keskuksessa Wilmot Cancer Institutessa.

Tällä hetkellä ei ole olemassa rutiinomaista munasarjasyövän seulontamennettä henkilöille, joilla ei ole oireita tai tunnettuja vaurioita. Uuden teknologian, jota kutsutaan nestebiopsiaksi, ovat kehittäneet Britanniassa toimiva nestebiopsiayritys Angel Plc ja Rochesterin yliopiston Wilmot-tutkimusryhmä

Nestebiopsia vahvistaa syövän nopeasti ja tarkasti potilailla, joille on suunniteltu leikkausta tai muita toimenpiteitä. Havaitsemisen ansiosta lääkärit pystyvät luokitte-

lemaan, mitkä potilaat tarvitsivat välitöntä syöpälääkärin hoitoa.

Kliinisessä tutkimuksessa pystyttiin havaitsemaan munasarjasyöpä sekä varhaisessa että myöhäisessä vaiheessa. Varhaisvaiheen havaitseminen on eloonjäämisen kannalta ratkaisevan tärkeää. Testillä havaittiin myös muita lantion alueelle levinneitä tai sieltä peräisin olevia syöpätyyppejä.

Tällä hetkellä, jos henkilöllä on epäilyttävä vaurio, munasarjasyövän diagnosoimiseksi tarvitaan leikkaus. Testi, joka ei vaadi leikkausta mutta voi ennustaa pahanlaatuisuuden etukäteen, mahdollistaisi että suuremman riskin omaavat voisi leikata onkologian erikoislääkäri, jolla on enemmän kokemusta ja leikkausvolyyymia tämän tyyppisissä tapauksissa.

Urmc.rochester.edu, 8.9.2022

Munasolujen pakastaminen herättää keskustelua

Näyttelijä **Jennifer Aniston**, 53, joutui vuosien ajan lukemaan ja kuulemaan spekulatioita siitä, onko hän raskaana ja aikooko hän saada lapsia. Marraskuun haastattelussa Allure-lehdelle Aniston kertoi helpotuksen tunteesta, että ikänsä vuoksi asian arvuuttelu julkisuudessa on vihdoinkin loppunut. Samassa jutussa hän kertoi myös vuosia kestäneistä hoidoista, jotka päätyivät tuloksettomina.

Haastattelu on kuitenkin herättänyt myös arvostelua. Jutussa Aniston sanoo, että olisi toivonut, että hänelle olisi kerrottu munasolujen pakastamisen mahdollisuudesta

ollessaan hedelmällisessä iässä. Alan ammattilaiset ovat reagoineet lehtijuttuun ja kiittäneet Aniston avoimuudesta kertoessaan omasta lapsettomuuskokemuksestaan. He kuitenkin muistuttavat, että munasolujen pakastaminen ei ole vakuutus lapsen saamisesta, vaan sitä voidaan verrata enemmänkin arpakupongin saamiseen. Lisäksi munasolujen pakastaminen on kallista ja sen markkinointia nuorille naisille ilman todennukaista tietoa onnistumisprosentteista pidetään epäasiallisena.

Yahoo.com, 9.11.2022
The Guardian, 11.11.2022



KOONNUT HANNA PARVIAINEN

LÄÄKÄRIN KÄDEN LÄMPÖ

Simpukan vapaaehtoisen Jutta Kokkosen ohjaama Kampa-kirjoittamisryhmä kokoontui keväällä 2022 Kampin palvelukeskuksessa Helsingissä. Alla olevat tekstit ovat kirjoittaneet Kampa-kirjoittamisryhmään osallistuneet. Kokeile kirjoittamista seuraavien tehtävien avulla.

KIRJOITA LÄÄKÄRIKOKEMUKSESTASI

Kirjoita lääkärikokemuksestasi. Mikä on jäänyt mieleen? Millaista läsnäoloa sait tai koit? Mitä tunteita koit?

POLVI

Täällä taas. Sama odotusaulassa, minuutit jatkavat ohi sovitun ajan ja ylikin. Sama huone, sama tilanne. Tällä kertaa lääkärin ja hoitajan lisäksi paikalla on toinenkin lääkäri. Kai erikoistumassa tai oppimassa, ehkä se sanottiin, en kuunnellut. Kaikki kolme yrittävät olla myötätuntoisia, mutta äänet kahisevat oppikirjaa tai palautelomaketta.

Tiedän jo, että kaikki on ohi. En odota ihmeitä, en deus ex machinaa vaan haluan vain varmuuden, että kaikki tarvittava on jo tullut ulos ja tilanne on todella ohi.

Olen väsynyt tähän, rukoilin, ettei tänne tarvitsisi enää palata. Kysymyspatterin läpikäymisen jälkeen on taas kerran aika riisua housut, kiivetä tutkimuspöydälle.

Makaan koppakuoraisena selälläni, loisteputkilamppu paahtaa silmiini. Lääkärit tutkivat rinnakkain näytöltä sisältäni välittyvää kuvaa. Ultraäänilaitteen kylmägeeli tuntuu arkipäiväiseltä, viileä ilma paljailta limakalvoilla. Tässä ei ole mitään uutta. Vastaava lääkäri osoittelee jotain toiselle, mutisee sanoja, joita en ymmärrä. Lääkäri nojaa kädellään polveeni ja kurottautuu nähdäkseen paremmin.

Kosketus ei kuulu koreografiaan. En osaa päättää onko ele sympaattinen epähuomio ihmiseltä, joka keskittyy muuhun eikä edes tajua nojaavansa paljaaseen polveeni. Vai onko se sittenkin loukkaavaa, näin vähän kehoni rajoilla on enää väliä. Vaikka olenkin ilman housuja, niin edes polveni voisi säästää vain minulle, vaikka mikään muu ei tässä tilanteessa enää minun olekaan.

Molemmat lääkärit pudistelevat päätään ja kääntyvät puoleeni, aivan kuin olisivat yhtäkkiä muistaneet minunkin olevan paikalla, että monitorin näkymä on ratkaiseva minun elämäni kannalta. "Olemme pahoillamme", he aloittavat.

Haluan vain luvan lähteä. Verhon takana pyyhin karkealla käsipaperilla geelin ja veren jalkovälistäni. Puen päälleni, huikkaan ovelta kiitos ja hei. Kolme päätä kohoavat näyttöiltä.

Y vielä tunteja myöhemmin tunnen polvessani lääkärin käden lämmön.

Kesken kaiken

LÄÄKÄRIKOKEMUS

Viime lääkärikäynnistä oli kulunut jo tovi, ja meillä oli paljon odotuksia tälle lääkärikäynnille. Äh, taas joudun vaa'alle. Se ahdistaa joka kerta. Eri lääkäreillä ja hoitajilla on ollut erilaisia tapoja suhtautua punnitsemiseen. Tällä kertaa hoitaja varmisti, että kuuliko hän painon todella oikein. Viime lääkärikäynnin jälkeen oli tullut 10 kiloa lisää, uusi paino oli lähellä ylittyä lapsettomuushoidoissa sallitun BMI-ajan, mutta ei kuitenkaan.

Ahdistuin hoitajan kysymyksestä lisää, vaikka tiesin itse, mitä painonnousun taustalla oli. Aktiivisen saliharrastuksen lopettaminen koronapandemian takia, hormonimuutokset kehossa kahden ensimmäisen keskenmenon jälkeen ja herkkujen syöminen lohturuuaksi.

Sain lähteen ravitsemusterapeutille, ja otinkin sen ilomielin vastaan. Siellä selvisi, että minun tulisi tehdä ruokavaliooni vain muutamia fiksauksia.

Takaisin lääkärikäyntiin. Vaikka minun BMI-lukuni oli tuolloin sallitun rajoissa tai todella lähellä viimeistä mahdollista sallittua lukemaa, sain kuulla taas, että olisi hyvä saada painoa alas-päin. Ymmärrän, miksi siitä sanotaan, ja miksi se olisi tärkeää, mutta toisilla lääkäreillä oli hyvin tyly tapa puhua tästä aiheesta. Tuntuu, että muita tärkeitä aiheita voi jäädä puhumatta, kun keskitytään vain painoon. Tai että lääkäreillä ei ole muita näkökulmia meidän tilanteeseemme.

Yhdellä toisella lääkärikäynnillä lääkäri ei löytänyt ultratessa kovin hyvin toista munasarjaa. Sen löytämisessä on joskus aiemminkin ollut haasteita, mutta aiemmin lääkärit eivät ole sanoneet miksei se löydy helposti. Tämä lääkäri sanoi kesken ultrauksen, että siinä on rasvakudosta tiellä.

Mietin, miksei tästä sanottu aiemmin, mutta toisaalta, kuinka ikävältä tuntui kuulla taas jotain painoon liittyen, tällä kertaa kesken toimenpidettä. Taas lähdin vastaanotolta ahdistuneena; olo tuntui lähes häväistyltä. Voiko tässä olla sen henkilökohtaisempaa kommentoinnin aihetta olla kuin toisen henkilön paino?

Viides vuosi



MIESTEN LAPSETTOMUUS NÄKYVÄKSI

Simpukan vuoden 2022 vapaaehtoinen Pyry Young toimii esimerkkinä ja rohkaisuna muille tahatonta lapsettomuutta kokeville miehille. Pyry toimii vertaisena ja Simpukan hallituksessa.

TEKSTI HANNA PARVIAINEN
KUVA PYRY YOUNGIN KOTIALBUMI

Simpukka valitsi someseuraajiltaan ja jäseniltään saamiensa ehdotusten perusteella Simpukan vuoden 2022 vapaaehtoiseksi **Pyry Youngin**. Valinta julkistettiin kansainvälisenä vapaaehtoisten päivänä 5. joulukuuta.

Pyryä ehdotettiin tunnustuksen saajaksi Ehdota Simpukan vuoden vapaaehtoista -lomakkeella muun muassa tällaisella kommentilla: "Pyry on tarinallaan lisännyt tietoa miesten lapsettomuudesta. Olemme saaneet paljon vertaistukea hänen tarinastaan!"

Helsingissä asuva Pyry on mukana Simpukan hallituksessa toista kautta, toimii vertaisena tahatonta lapsettomuutta kokevien Miesten Simpukka -Facebook-ryhmässä sekä järjestää miesten vertaistapaamisia Zoomissa.

– Olen aina ollut sitä mieltä, että vertaistuki on parasta tukea, ja vapaaehtoisena toimiminen onkin mielestäni erittäin merkityksellistä toimintaa, joka antaa itselle paljon ja toivottavasti myös muille, iloitsee Pyry.

Pyryn lapsettomuuspolulla on ollut sekä elämäntilanteesta johtunutta että hedelmällisyysterveysteen liittyvää lapsettomuutta. Pari vuotta sitten kävi ilmi, että kropan siittiötuotanto on lähes olematonta. Tällä hetkellä tilannetta on onneksi saatu vähän parempaan suuntaan.

Pyry oli keväällä 2021 haastateltavana

na Ylen MOT-ohjelmassa, jossa käsiteltiin hedelmällisyyden laskua.

– Oli todella pelottava ajatus lähteä mukaan omalla nimellä ja kasvoilla, koska puhutaan äärimmäisen henkilökohtaisesta aiheesta. Sain kuitenkin ohjelman jälkeen aivan järjettömän määrän palautetta, joka oli lähes pelkästään positiivista. Tuli sellainen olo, että tuli tehtyä jotain todella merkityksellistä ja olin tyytyväinen, että uskaltauduin lähtemään mukaan.

POSITIIVINEN MUUTOS MEDIASSA

MOT-ohjelman lisäksi Pyry on kertonut tarinansa Simpukka-lehdessä sekä pari kertaa Simpukan Instagramissa vierailijana Lapsettomien Simpukka-viikolla.

– Näen miesten lapsettomuuden olevan yhteiskunnassa edelleen tabu. Mediassa lapsettomuuteen liittyvät artikkelit on usemmittin kirjoitettu naisten näkökulmasta. Aihe koskettaa kuitenkin myös miehiä ja koen, että asian tietoisuuteen tuominen on tärkeää. Viime aikoina on ollut mediassa enemmän asiaa miesten näkökulmasta. Tämä mielestäni erittäin positiivinen muutos!

Tulevaisuuteen hän suhtautuu positiivisen toiveikkaasti.

– Isyys, oli se sitten biologisen lapsen tai jossain muussa muodossa, olisi unelmien täyttymys.



Miesten Simpukka -vertaisryhmässä toimiva Pyry Young ilahtui Simpukan vuoden 2022 vapaaehtoisen tunnustuksesta. "Valinnasta tuli todella otettu olo, koska en osannut yhtään odottaa tätä. Jo MOT-ohjelman jälkeen saadusta palautteesta tunnistin, että tuli tehtyä jotain merkityksellistä, mutta tämä palkinto viimeisteli ajatuksen."

Unelmien päivänä herkutellaan

Perhe: Avovaimo.

Työ: IT-asiantuntija lentoasemalla huolintayhtiössä.

Iloa tuova asia: Ruoka, erityisesti puolison kanssa kokattuna tai hyvässä ravintolassa nautittuna.

Suosikkiaamupala: Englantilainen aamiainen. Ei ihan lääkärin suosittelamaa, mutta olen puoliksi englantilainen, niin en voi itselleni mitään.

Viidakon eläin, johon voi samaistua: Simpanssi.

Paras paikka maailmassa: Oman sohvan nurkka.

Unelmien vapaapäivä: Alkaa hyvällä aamupalalla ja illalla hyvään ravintolaan syömään. Välissä käy urheilemassa, jos jaksaa.

Hauskin harrastus: Uusien reseptien kokeilu kotona puolison kanssa. Meidän kulinaristinen hifistely on lähtenyt hieman lapasesta.

Lempivaate: Joululahjaksi saatu oversize-huppari!

TULISITKO VAPAAEHTOISEKSI?

• Simpukassa ja Helminauha-hankkeessa toimii yli 70 vapaaehtoista, jotka muun muassa mahdollistavat vertaistukiryhmien toiminnan ja verkkovertaistuen, kirjoittavat lapsettomuusaiheisia tekstejä ja ovat mukana kehittämässä lapsettomien eteen tehtävää työtä esimerkiksi kehittäjäryhmissä ja Simpukan hallituksessa.

• Simpukka kiittää Pyryä ja kaikkia vapaaehtoisiaan arvokkaasta panoksesta tahattomasti lapsettomien hyvinvoinnin edistämiseksi!

• Mikäli olet kiinnostunut Simpukassa tehtävästä vapaaehtoistyöstä, ota yhteyttä vertaistukikoordinaattori Viivi Seliniin viivi@simpukka.info.

Aiemmat Simpukan vuoden vapaaehtoiset

- 2021 Viivi Selin
- 2020 Salli Moilanen
- 2019 Katja Helenelund
- 2018 Rea Marjamäki
- 2017 Helsingin lapsitoiveryhmän vertaisohjaaja Tajja
- 2016 Sini Persson ja Laura Roininen



Luentosarja tahattomasta lapsettomuudesta

TEKSTI HANNA PARVIAINEN

Tahattoman lapsettomuuden kokemus myllertää kokemuksen elämästä ja minuudesta. Lapsettomuuskriisiä läpikäydessä herää usein monenlaisia tunteita, jotka voivat vaihdella kriisin eri vaiheissa ja tilanteissa. Lapsettomuuskriisi eroaa monista muista elämän kriiseistä.

Psykologi ja psykoterapeutti **Terhi Vihko** vastaa Simpukan kanssa yhteistyössä julkaistussa luentosarjassa kysymyksiin tahattomasta lapsettomuudesta kokemuksena.

Luennoissa annetaan vastauksia muun muassa siihen, minkälaiset asiat voivat auttaa lapsettomuuskriisin kanssa pärjäämisessä, mitkä asiat tukevat vaikeassa elämäntilanteessa jaksamista ja missä vaiheessa lapsitoiveesta kannattaa päästää irti, jos lapsitoive ei näytä toteutuvan.

– Lapsettomuuskriisiin liittyy tyypillisesti mielen ja kehon kuormitusta. Olisi tärkeää, että kriisiä läpikäyvä tunnistaisi, miten kuormitus vaikuttaa itseän. Tunnistamisen kautta kriisistä selviytymisen ja oikeanlaisen tuen saaminen voivat helpottaa, sanoo Vihko.

Pitkään lapsettomuuteen liittyvien kysymysten parissa työskennellyt Vihko jakaa luennoilla havaintoja ja ajatuksia lapsettomuuskriisin luonteesta ja siitä selviytymisestä. Hän nostaa esille tutkimustietoon sekä omaan ammatilliseen kokemukseensa perustuvia havaintoja.

Sarjan luennot ovat nimeltään *Lapsettomuuskriisi, Tukea lapsettomuuskriisistä selviytymiseen* ja *Lapsitoiveesta luopuminen*. Keskimäärin 20 minuutin mittaiset videot löytyvät Simpukan YouTube-kanavalta.

LAHJOITUKSILLA TIETOA JA TUKEA

Videot on toteutettu Simpukan saamalla lahjoitusvaroilla. Yksityishenkilöiden tekemät lahjoitukset tahattomasti lapsettomien hyvinvoinnin edistämiseksi on tehty muun muassa lahjoittamalla suoraan Simpukan tilille, MobilePaylla tai hyväntehtoisimistö Lahjoittamon verkkosivujen kautta.

– Haluamme sydämellisesti kiittää kaikkia lahjoittaneita. On tärkeää, että lahjoitusvarojen avulla voimme tarjota tukea mahdollisimman monelle tahattomasti lapsettomuutta kokevalle. Nämä verkkoluennot ovat vuoden 2025 loppuun asti YouTube-kanavallamme tuomassa tietoa, tukea ja lohtua lapsettomuuden kohdanneille ja heidän läheisilleen, iloitsee Simpukan toiminnanjohtaja **Piia Savio**.

LAHJOITA SIMPUKALLE

Tilisiirto

1. Merkitse saajaksi Lapsettomien yhdistys Simpukka ry.
2. Tilinumero IBAN: FI18 4726 0010 1564 25 (SWIFT: POPFFI22).
3. Kirjoita viitteeseen "Lahjoitus".

MobilePay

1. Kirjautu MobilePay-sovellukseen.
2. Valitse haluamasi summa ja syötä numero 42937.
3. Lisää kommentti "Lahjoitus". Voit halutessasi kohdentaa lahjoituksesi toimintaan lisäämällä sanan lahjoitus perään lahjoituskohteen, kuten verkkoluennot tai lopullisesti lapsettomat.

LUENTO 1: LAPSETTOMUUSKRIISI

Vihko kertoo luennolla lapsettomuuskriisistä, siitä mikä lapsettomuuskriisille on tyypillistä ja minkälaiset asiat tekevät kriisistä yksilöllisen. Hän puhuu myös lapsettomuuskriisin erityispiirteistä eli siitä miksi lapsettomuuden kokemus on monille sen kohtauille niin raskas ja vaikea asia ja mikä erottaa sen monista muista elämän kriiseistä.

LUENTO 2: TUKEA LAPSETTOMUUSKRIISISTÄ SELVIYTYMISEEN

Lapsettomuuskriisiä läpikäydessä herää monenlaisia tunteita. Kriisiin liittyy monenlaisia vaiheita. Terhi Vihko kertoo luennolla siitä, millaiset asiat voivat auttaa lapsettomuuskriisin kanssa pärjäämisessä ja mitkä asiat tukevat vaikeassa elämäntilanteessa jaksamista.

LUENTO 3: LAPSITOIVEESTA LUOPUMINEN

Missä vaiheessa lapsitoiveesta pitää tai kannattaa päästää irti, kun lapsitoive ei näytä toteutuvan? Lapsitoiveesta luopumisesta liittyy vahvasti päätöksen tekeminen. Päätöksen pohtiminen voi olla pitkä prosessi. Kysymys siitä, milloin toiveesta pitäisi päästää irti, voi kypsyä mielessä vuosia.

Terhi Vihko kertoo luennolla lapsitoiveesta luopumisesta sekä asioista, joiden tiedetään olevan avuksi toiveesta luopumisen herättämien tunteiden käsittelyssä. Hän nostaa esille asioita, jotka voivat auttaa elämän rakentamisessa silloin, kun toive vanhemmuudesta ei toteutunutkaan.



SIMPUKKA

LUENTOSARJA
TAHATTOMAN
LAPSETTOMUUDEN
KOKEMUKSESTA



Terhi Vihko
Psykologi, psykoterapeutti



LAPSETTOMUUTEEN PEREHTYNEITÄ TERAPEUTTEJA

Tarkemmat tiedot kotisivuiltamme:
simpukka.info -> Tukea ->
Lapsettomuusterapeutteja

ESPOO

Kirsi Juutilainen

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

HELSINKI

Kirsi Juutilainen

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

Auli Rihkanen-Suihko

YTM, laillistettu psykologi ja
psykoterapeutti (KELA, Valvira)
Yhteystiedot: Eiran lääkäriasema,
ajanvaraus eiransairaala.fi
tai 09 162 0570 tai auli.rihkanen@gmail.com,
050 5364 858, Museokatu 20–22 A 10, 00100
Helsinki.

**Simpukan jäsenille 20 % alennus
ensikäynnistä.**

Psykoterapiapalvelu Ajatus

Marja-Liisa Tirronen

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

Psykoterapiapalvelu Tunnetila

**Simpukan jäsenille 10% alennus
ensikäynnistä.**

Riikka Airo

Psykologi, psykoterapeutti (Valvira, Kela),
040 5090 797, riikka.airo@gmail.com

Maiju Tokola

Psykologi, psykoterapeutti (Valvira, Kela),
050 5671 846, maiju.tokola@tunnetila.net

Nina Torkler

Psykoterapeutti, psyk. sairaanhoitaja
(Valvira, Kela), 050 3591 107,
ninatorkler@gmail.com
Nielsiänkatu 11–13, 3 krs, ovi 7, 00510 Helsinki

Outi Ansamaa

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

Tiina Ahonen

Perhe- ja paripsykoterapeutti (KELA, Valvira)
Perhe- ja pariterapiakouluttaja, työnohjaaja
Ajanvaraus: Lapsettomuuskliniikka
Felicitas Mehiläinen, 010 414 6550

Terhi Vihko

Psykologi, psykoterapeutti (Valvira, Kela)
Ajanvaraus: terhi.vihko@gmail.com tai
045 1397 861

Riitta Luhtio

Kättilö-terveydenhoitaja (AMK),
seksuaalineuvoja, psykoterapeutti
(ET, Kela, Valvira)
Yhteystiedot: Ovumia Fertinova
lapsettomuuskliniikka, Unioninkatu 13,
00130 Helsinki. Ajanvaraus:
riitta.luhtio@ovumia.fi tai 020 7479 314

Ihmisen jälki

Valpuri Kallasmaa

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

Jenni Huhtala

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

Aija Aarbakke

Kättilö, TtM (hoitotyön opettaja),
opiskelen integratiivista psykoterapiaa.
Vastaanotto: Helsinki, myös etänä,
also in English

Ajanvaraus: 044 0282 280,
ajjaaarbakke@gmail.com,

Simpukan jäsenille 15 % alennus.

Annina Sandelin

Seksuaaliterapeutti,
auktorisoitu seksuaalineuvoja, KM
Vastaanotto: Sexpon ihmissuhdeterapia:
Merihaka, etävastaanotot. Ajanvaraus:
annina.sandelin@ihmissuhdeterapia.fi,
www.ihmissuhdeterapia.fi

Marjaana Varjopuro

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

KERAVA

Sanna Välimäki

Sosiaalityöntekijä, psykoterapeutti
(Valvira), perheterapeutti (ET, kriisi-
ja traumapainotteinen), pariterapeutti
(koulutuksessa). Kela-pätevyys:
perheterapia
Vastaanotto: Keravalla, ilta- ja
viikonloppuaikoja. Tiedustelut ja ajan-
varaukset: 050 3256 966,
sanna.mindcatching@gmail.com
**Simpukan jäsenille yksilötapaamisen ensi-
käynti -50 % ja parikäynneistä aina -10 %.**

KUOPIO

Anni Pehkonen, Psykologi

Yhteydenotot toimistonumerosta:
050 3479 003. anni.pehkonen@coronaria.fi
Coronaria Tietotaito Oy,
Tulliportinkatu 25, Kuopio

OULU

Merja Järviö

Psykoterapeutti (Valvira), pari- ja perhe-
psykoterapeutti (Kela), seksuaalineuvoja,
lahjasoluneuvoja. Vastaanotto:
Gynova Oy, Koulukatu 41, 5. krs, Oulu
Yhteystiedot: 041 3180 088,
merjajarvioj@icloud.com

Tiina Ahonen

Perhe- ja paripsykoterapeutti
(Kela, Valvira) Perhe- ja pariterapia-
kouluttaja, työnohjaaja
Ajanvaraus: Mehiläinen Felicitas-kliniikka
010 4146 550,

Aija Aarbakke

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

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: KKT-Keskus Arvo,
Näsilinnankatu 25B Tampere.
Ajanvaraus ja tiedustelut:
mirka@mirkapaavilainen.fi

TUUSULA/KESKI-UUSIMAA

Susanne Mäenpää

Ratkaisukeskeinen keho- ja
seksuaalispainotteinen lyhytterapeutti
(opiskelija), sosionomi AMK
Yhteystiedot: www.tpsauma.fi,
Peltokierontie 6B, 04330 Lahela
Ajanvaraus: 040 7530 345 (viestitse), terapia.
perhepalvelusauuma@gmail.com

TURKU

Solmukohta

Riikka Koskela

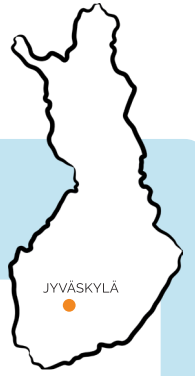
sosiaalityöntekijä, pari- ja perhepsyko-
terapeutti (Kela, Valvira),
p. 040 8204 296 Yhteystiedot:
etunimi.sukunimi@solmukohta.fi,
solmukohta.fi. Vastaanotto: Aninkaistenkatu
14 B 32, 5. krs., Turku.

VIHTI

Näkymätön Onnellisuus

Anitta Stuart

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



HELMITYYPPI

Simpukan vertaistoimijat esittäytyvät

Olen Anne, 43-vuotias itsellinen äiti ja itsellisesti lapsen saaneiden ryhmän vetäjä Jyväskylästä.

Elämässä minulle tärkein asia on saada olla äiti rakkaalle pojalleni. Äidiksi tulo kun ei ole ollut itsestään-selvyys.

Vertaistuessa parasta on kokemusten jakaminen ja tuen saaminen toisilta samassa elämäntilanteessa olevilta.

Saan voimaa lapsestani. Hän on elämäni valo. Myös liikunnan tuoma hyvä olo antaa voimaa jaksaa tässä hektisessä elämänvaiheessa.

Tulevaisuuden toiveiden sijaan haluan oppia elämään hetkessä. Elämä kun voi yllättää monessakin suhteessa. Viimeisten kahden vuoden aikaan olen joutunut luopumaan molemmista vanhemmistani.

Haluaisin sanoa kaikille, että menkää rohkeasti kohti unelmia ja haaveita. Elämä on nyt ja tässä. Nauttikaa pienistäkin arjen iloa tuovista hetkistä.

KUKA: Anne

MITÄ:

Toimin itsellisten äitien vertaisryhmän vetäjänä.

MISSÄ: Jyväskylässä

MIKSI:

Päätin koota Jyväskylän ja lähialueen itsellisiä äitejä yhteen, koska halusin tarjota mahdollisuuden vertaistukeen ja yhdessäoloon samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.



VAPAAEHTOISTEN VIDEOTAPAAMISET 2023

Videotapaamisissa vapaaehtoiset saavat toisiltaan vertaistukea. Tapaamisissa on paikalla myös Simpukan työntekijöitä, joiden kanssa voi jakaa ajatuksia omasta vapaaehtoistehtävästä.

Vapaaehtoisten videotapaamisiin ei tarvitse ilmoittautua. Kaikki Simpukan listoilla olevat vapaaehtoiset saavat sähköpostinsa tapaamislinkin.

Seuraavat vapaaehtoisten videotapaamiset:
ke 3.5. klo 17–18.30
ti 5.9. klo 17–18.30
ti 28.11. klo 17–18.30

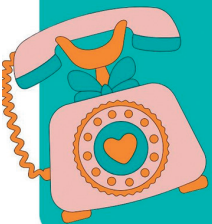


OTA YHTEYTTÄ!

Vertaistukikoordinaattori
Viivi Selin,
viivi@simpukka.info
p. 040 532 5390



Simpukan ja
Helminauha-hankkeen



**PUHELIN-
NEUVONTA**

KESKIVIIKKOISIN
KLO 12–14

SIMPUKAN JA HELMINAUHA-HANKKEEN PUHELINNEUVONTA

- Kaipaako tukea tahattoman lapsettomuuden kokemuksen käsittelyyn tai tietoa tarjolla olevasta vertaistuesta?
- Mietityttääkö miten julkisen sektorin hedelmöityshoidot toimivat ja miten hoidoissa edetään?
- Onko mielessäsi kysymyksiä omilla sukusoluilla tai lahjasoluilla lapsiperheellistymiseen liittyen?
- Pohditko miten lapselle puhua lahjasolulutaustasta tai oletko itse lahjasolualkuinen ja kaipaat tietoa ja tukea oman taustaan liittyvien kysymysten käsittelyyn?

Puhelinneuvonta palvelee numerossa 040 5323010 keskiviikkoisin klo 12–14.

Puhelun hinta on normaali paikallisverkkomaksu (pvm) tai kotimaisen matkapuhelinoperaattorin hinnaston mukainen matkapuhelinmaksu (mpm).

Hae TUETTUA LOMAA!

Vertaisloma tahattomasti
lapsettomille aikuisille,
joilla ei ole lapsia.

Loman ajankohta:
10.-15.6.2023

Paikka:
Kuortaneen Urheiluopisto

Haku päättyy 10.3.2023

Vertaisloma lahjasoluilla
lapsia saaneille
lapsiperheille.

Loman ajankohta:
3.-8.7.2023

Paikka:
Ikifit / Kuntoutus Apila

Haku päättyy 3.4.2023

Vertaisloma lahjasoluilla
lapsia saaneiden itsellisten
vanhempien perheille.

Loman ajankohta:
9.-14.7.2023

Paikka:
Kuntoutuskeskus
Kankaanpää

Haku päättyy 9.4.2023

Lisätietoa ja ohjeet hakemiseen
Simpukan verkkosivuilta:
simpukka.info/tuetut-lomat



VERTAISTAPAAMISIA KASVOKKAIN JA VIDEOEN VÄLITYKSELLÄ

Vertaisryhmien tapaamisia on eri paikkakunnilla sekä videotapaamisia 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

TERVETULOJA YHDISTYKSEN KEVÄTKOKOUKSEEN

Simpukan sääntömääräinen kevätkokous järjestetään torstaina 20.4.2023. Paikan päälle tulijoille on kahvit alkaen kello 16.30.

Kokous pidetään Simpukan toimistolla osoitteessa Kalevantie 7 C, Tampere. Osallistua voi myös Zoomissa. Kokous alkaa kello 17.

Kokouksessa käsiteltävät asiat:

1. Kokouksen avaus
2. Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja äänntenlaskijaa
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 vastuuvollisille
8. Käsitellään muut kokoukselle esitetyt asiat
9. Kokouksen päättäminen

Tervetuloa!

TULEVIA KOULUTUKSIA

Vertaistoimijoiden päivä

18.3.2023 klo 10–15.30 Tampereella.

Näin minä voin vaikuttaa -koulutus

16.3.2020 klo 17.30–18.30 Zoomissa. Oletko kiinnostunut vaikuttamistyöstä? Pohditko tulevia eduskuntavaaleja ja tahattomaan lapsettomuuteen liittyvien asioiden käsittelyä päätöstenteossa? Tule mukaan koulutukseen saamaan vinkkejä siitä, mitä jokainen meistä voi tehdä vaikuttamistyön eteen. Zoomissa järjestettävän koulutuksen tarkemmat tiedot löytyvät Simpukan verkkosivujen tapahtumakalenterista.

Kirjoita Simpukassa -koulutus

Tiistaina 21.3.2023 klo 18–19.30 Zoomissa. Kiinnostaako sinua kirjoittamiseen liittyvä vapaaehtoistoiminta? Kirjoita Simpukassa -koulutuksessa saat vinkkejä Simpukalle ja Simpukan ja Helminauhan blogiin kirjoittamisesta. Zoomissa järjestettävän koulutuksen tarkemmat tiedot löytyvät Simpukan verkkosivujen tapahtumakalenterista.

Lisätietoja muista tulevista koulutuksista vertaistukikoordinaattorilta.

SIMPUKKA 35 VUOTTA
Tarinoita lapsettomuudesta

TULEVIA VERKKOLUENTOJA

Lue lisää verkkoluennoista osoitteesta simpukka.info/verkkoluennot.

Endometriosisi ja tahaton lapsettomuus

Keskiviikkona 22.3. klo 18–19.30. Yhteistyössä Gynekologinen potilasjärjestö Korento ry.

Kerronnallisuus lapsettomuuskokemuksen käsittelyssä

Maanantaina 8.5.2023 klo 17.30–19. Asiantuntijana tutkija Siru Lehto.

Adoptioprosessi – tietoa adoptiota harkitseville

Tiistaina 9.5.2023 klo 17.30–19. Asiantuntijana Yhteiset Lapsemme ry:n adoptiokuraattori Anja Wikstedt.

Hedelmöityshoidot julkisella sektorilla

Keskiviikkona 10.5.2023 klo 17–18. Asiantuntijana kättilö Heidi Hult, TAYS.

Muutoskyky mielen voimavarana

Torstaina 11.5.2023 klo 18–19. Asiantuntijana resilienssivalmentaja Ulrika Björkstam.

Lapsettomuuden vaikutukset seksuaalisuuteen

Perjantaina 12.5.2023 klo 17.30–18.30. Asiantuntijana lantionpohjan fysioterapeutti, seksuaalineuvojaksi valmistuva Sonja Toivola.

HELMINAUHA

Helminauha-hankkeen tulevista tapahtumista löydät tiedon hankkeen verkkosivuilta: helminauha.info ja Instagramista [@helminauhaperheet](https://www.instagram.com/helminauhaperheet).

VERTAISRYHMIEN YHTEYSTIEDOT

ESPOO

Helminauharyhmä: [espoo.helminauha.simpukka@gmail.com](mailto: espoo.helminauha.simpukka@gmail.com)

HELSINKI

- 1) Lapsettomien lapsitoive -vertaisryhmä on tauolla. Lisätietoja vertaistukikoordinaattorilta.
- 2) Lapsellisten lapsettomien vertaisryhmä: [helsinki.lapselliset.simpukka@gmail.com](mailto: helsinki.lapselliset.simpukka@gmail.com)
- 3) Helminauharyhmä: [helsinki.helminauha.simpukka@gmail.com](mailto: helsinki.helminauha.simpukka@gmail.com)
- 4) Helminauhan lapsitoive ryhmä: [helsinki.lapsitoive.helminauha@gmail.com](mailto: helsinki.lapsitoive.helminauha@gmail.com)

HÄMEENLINNA

Eri elämäntilanteissa olevien lapsettomien vertaisryhmä käynnistyy alkuvuodesta 2023. Tietoa ryhmästä saa vertaistukikoordinaattorilta.

JYVÄSKYLÄ

Itsellisesti lapsen saaneiden vertaisryhmä: [jyvaskyla.itselliset.simpukka@gmail.com](mailto: jyvaskyla.itselliset.simpukka@gmail.com)



KOKKOLA

Eri elämäntilanteissa olevien lapsettomien vertaisryhmä: [kokkola.simpukka@gmail.com](mailto: kokkola.simpukka@gmail.com)

PORI

Lapsellisten lapsettomien vertaisryhmä: [pori.lapselliset.simpukka@gmail.com](mailto: pori.lapselliset.simpukka@gmail.com)

TAMPERE

- 1) Lapsettomien lapsitoive -vertaisryhmä on tauolla. Lisätietoja vertaistukikoordinaattorilta.
- 2) SYKE-ryhmä: ryhmä tauolla. Lisätietoja vertaistukikoordinaattorilta.
- 3) Helminauharyhmä: [tampere.helminauha.simpukka@gmail.com](mailto: tampere.helminauha.simpukka@gmail.com)
- 4) Itsellisten ryhmä itsellisesti lasta toivoville ja lapsen saaneille. Lisätietoja tapaamisista: [tampere.itselliset.simpukka@gmail.com](mailto: tampere.itselliset.simpukka@gmail.com)

TURKU

- 1) Lapsettomien lapsitoive-vertaisryhmä: [turku.simpukka@gmail.com](mailto: turku.simpukka@gmail.com)
- 2) Itsellisesti lasta toivovien lapsitoive-ryhmä: [turku.itselliset.simpukka@gmail.com](mailto: turku.itselliset.simpukka@gmail.com)

OULU

Helminauharyhmä: [oulu.helminauha.simpukka@gmail.com](mailto: oulu.helminauha.simpukka@gmail.com)

VIRRAM

Eri elämäntilanteissa olevien lapsettomien vertaisryhmä: [virrat.simpukka@gmail.com](mailto: virrat.simpukka@gmail.com)

VALTAKUNNALLISET

Kohtuuttomat

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

Odottavien vertaistoiminta

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

SYKE-verkosto

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

Sydänsimpukat

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

OTA YHTEYTTÄ!

Lisätietoja ryhmistä voi tiedustella vertaistukikoordinaattori Viiviltä: [viivi@simpukka.info](mailto: viivi@simpukka.info).

Helminauha- ja itsellisten ryhmistä lisätietoja hankesuunnittelija Lauralta: [laura@simpukka.info](mailto: laura@simpukka.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****Viestintäsuunnittelija**

Viestintä ja tiedotus, Simpukka-lehden koordinointi ja mediayhteistyö.

045 787 64464,**hanna.parviainen@simpukka.info****SATU RAUTAKALLIO-HOKKANEN****Järjestösihteeri**

Jäsenasiat, Simpukka-lehden ilmoitusmyynti, kotisivut, materiaalitilaukset ja kansainvälinen yhteistyö.

0400 844 823,**satu.rautakallio-hokkanen@simpukka.info****HELENA INKERI****Järjestöyöntekijä**

Vertaischattien koordinointi ja vaikuttamistoiminta.

045 783 41772,**helena.inkeri@simpukka.info****VIIVI SELIN****Vertaistukikoordinaattori**

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

040 532 5390,**viivi.selin@simpukka.info****JENNI HUHTALA****Hankevastaava, Helminauha-hanke**

Ammattilaisyhteistyö, verkostot ja viestintä.

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

Lahjasoluperheiden vertaistuen koordinointi, perhevalmennus ja neuvonta.

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

SEURAA SIMPUKKA SOMESSA:



Facebook: Lapsettomien yhdistys Simpukka ry



Twitter: Simpukka-yhdistys



Instagram: simpukkary ja helminauhaperheet



Tarinoita lapsettomuudesta-blogi: simpukka.info/blogi

Youtube: Simpukka ry

TILAA ILMAINEN UUTISKIRJE!

www.simpukka.info

LIITY JÄSENEKSI

Verkkokaupassa:simpukka.info/tuote-osasto/jasenys/**Lomakkeella:**simpukka.info/liity-jaseneksi/**Sähköpostitse:**jasenasiat@simpukka.info**JÄSENMAKSUT VUONNA 2023**

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**

SEURAAVASSA SIMPUKASSA

Simpukka-lehti 2/2023 ilmestyy kesäkuussa. Lehden teemana on Tarinoita lapsettomuudesta. Tule mukaan lehden toimituskuntaan! Ota yhteyttä: hanna.parviainen@simpukka.info.

Anna palautetta Simpukka-lehdestä!
Vastaa lehtikyselyyn: https://q.surveypal.com/Simpukka-lehti_2023/0



LAPSETTOMIEN YHDISTYS SIMPUKKA RY

Kalevantie 7 C,
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