

## Keskustele tahattomasta lapsettomuudesta kumppanisi kanssa

Puheeksi ottamisen apu pareille, jotka miettivät lapsettomuushoitoihin hakeutumista, ja pareille, jotka ovat jo lapsettomuushoidoissa.

Elämä parisuhteessa ilman lapsia ei aina ole oma päätös. Lapsettomuus voi paljastua pareille pitkän ajan kuluessa. Se voi tulla yllätyksenä, onnettomuuden tai sairauden seurauksena, tai lapsettomuushoitojen aikana nousevana huolena. Oheisella keskustelupaperilla haluamme auttaa pareja ottamaan lapsettomuuden puheeksi ja puhumaan toiveistaan, peloistaan ja tunteistaan. Kokemusten ja tunteiden jakaminen vahvistaa parisuhdetta.

Väestöliiton Parisuhdekeskuksen psykoterapeutit ja psykologit ovat laatineet kysymykset tutkimusten ja kliinisen kokemuksen pohjalta. Kysymyksiä ovat kommentoineet Väestöntutkimuslaitoksen tutkijat ja Simpukka ry:n asiantuntijat.

### 1. Ovatko lapsettomuushoidot teille vaihtoehto:

Minkälaisia tunteita teissä kummassakin herättää ajatus siitä, että raskaaksi tuleminen ei ehkä onnistu omin voimin, vaan saatatte tarvita lapsettomuushoitoja?

Jos tutkimuksiin meneminen jännittää tai pelottaa sinua tai kumppaniasi, miten tuette toisianne?

Jos lapsettomuuden syy löytyy sinusta, tunnetko siitä syyllisyyttä?

Entä syytätkö kumppaniasi, jos lapsettomuuden peruste löytyy hänestä?

Lapsettomuushoitojen aloittaminen mietityttää sinua/kumppaniasi. Miksi?

### 2. Lapsettomuushoidot:

Kuinka pitkään odotatte ennen kuin menette lapsettomuushoitoihin?

Kuinka pitkään jatkatte hoitoja?

Haluattekö asettaa jonkin ”maalilinjan” vai päätättekö jatkosta hoitojen edetessä?

Menettekö kunnallisiin vai yksityisiin palveluihin?

Lapsettomuushoitojen aika on raastavaa, ja muu elämä voi olla tauolla hoitojen ajan. Millä tavalla tuette toisianne lapsettomuushoitojen aikana?

Minä tuen kumppaniani näin:

Kumppanini tukee minua näin:

### 3. Monet ovat huolissaan omasta tai puolison jaksamisesta varsinkin, jos hoidoissa kohdataan pettymyksiä.

Miten tuet puolisoasi lapsettomuushoitojen vaikeuksissa?

Miten haluaisit, että puolisoasi tukee sinua, jos kaikki ei mene odotetusti?

4. Läheisyys lapsettomuushoitajien aikaan

Miten säilytätte kosketuksen?

Miten säilytätte läheisyyden?

Miten varmistatte, etteivät kosketus ja hellyys jää pois arjestaan?

Miten varmistatte, ettei kumpikaan teistä tuntisi itseään seksuaalisesti hylätyksi?

5. Raha

Kuinka paljon omaa rahaa/lainaa varaudutte kohdistamaan lapsettomuushoitajiin?

Miten priorisoitte menojaan lapsettomuushoitajien aikaan?

Mistä hankinnoista kumpikin teistä on valmis luopumaan lapsettomuushoitajien aikaan?

Onko rahanmeno lapsettomuushoitajiin yhteinen asia vaiko vain toisen asia?

Perustelkaa toisillenne, miksi hoitomenot ovat yhteisiä tai vain toisen menoja.

6. Toisten lasten juhlat ja sukujuhlat lapsettomuushoitajien aikaan voivat tuntua kipeiltä. On tärkeää suunnata voimavaransa sinne, missä niitä tarvitaan.

Osallistutteko suvun ja ystävien perhejuhliin?

osallistumme

emme osallistu

Jos emme osallistu, selitämme poissaolomme näin:

7. Perinteiset juhlat voivat tuntua vaikeilta. Haluatteko viettää perinteisiä juhlia, esim. joulua lapsettomuushoitajien aikaan

sinun tai kumppanisi lapsuudenperheen kanssa

kahden

laajemman suvun kanssa

ystävien kanssa

matkustellen

Perustelkaa toisillenne, mikä vaihtoehto tuntuisi parhaalta.

8. Omat rajat:

Miten rajaatte hyvää tarkoittavien ihmisten kyselyä ja kommentteja?

Miten rajaatte sitä, milloin haluatte puhua lapsettomuushoidoista ja milloin ette?

Miten suojelisit yksityisyyttäsi esimerkiksi työpaikalla lapsettomuushoitajien aikana?

Miten puolisisi suojelee yksityisyyttään ja säätelee, milloin ja missä haluaa puhua lapsettomuushoidoista?

Miten tuette toisianne siinä, mitä kumpikin teistä haluaa kertoa tai jättää kertomatta toisille?

9. Mielenterveys

Saatko sinä tai puolisosi tukea ja neuvontaa silloin, kun lapsettomuus ahdistaa?

Oletko löytänyt itsellesi tukiryhmän?

Oletko löytänyt itsellesi henkilökohtaista keskusteluapua?

Onko puolisosi löytänyt halutessaan tukiryhmän?

Onko puolisosi löytänyt halutessaan henkilökohtaista keskusteluapua?

10. Muu elämä:

Tutkimukset kertovat, miten tärkeää on kumppaneiden keskinäinen tuki lapsettomuushoitojen aiheuttamien paineiden keskellä. Kotipuuhien tekeminen yhdessä, tunteiden jakaminen ja keskusteleminen, huolenpito ja käytännön apu ja tuki arjen asioissa auttavat.

Onko teillä sinun tai puolisosi mielestä riittävästi ”vapaa-aikaa” lapsettomuuskeskusteluista?

Onko teille OK, että molemmat käsittelevät lapsettomuushoitojen aiheuttamia paineita eri tavalla?

Nämä asiat ovat meillä hyvin juuri nyt:

Näin me rentoudumme yhdessä:

11. Riitaisuus:

Moni kokee lapsettomuushoidot tunteiden vuoristoratana. Keskustelkaa riitelystä.

Riitelettekö enemmän kuin ennen?

Onko parisuhteessanne ollut syyttelyä?

Mitä keinoa käytätte riitojen rauhoittamiseen:

Time out -tauko

kävelyllä korttelin ympäri

keskustelun jatkaminen yöunen jälkeen

Muu keino, joka toimii teillä riitojen lopettamiseksi:

Pyydättekö anteeksi, kun loukkaatte toista?

12. Mitä tunteita lapsettomuus on sinussa ja/tai kumppanissasi herättänyt? Ketä kohtaan tunnet/puolisosi tuntee tätä tunnetta? Keskustelkaa näistä tunteista.

suru

kateus

motivaation puute

ahdistus

stressi  
kysymykset elämän tarkoituksesta  
viha  
itkuisuus  
vierauden tunne  
vaille jääminen  
tunne, että elämä on petollinen  
paniikki  
häpeä

13. Me ja muut:

Mitä kerrotte lapsettomuudestanne toisille?

Kenelle kerrotte, kenelle puolestaan ette halua kertoa?

Olemme yhdessä sopineet kertovamme lähisukulaisille näin:

Olemme yhdessä sopineet kertovamme ystäville näin:

Keneen sukulaiseen tai ystävään sinä tukeudut?

Keneen sukulaiseen tai ystävään puoliso voi tukeutua?

On tavallista, että lapsettomuus aiheuttaa etäännyttä joistakin ihmissuhteista. Onko suhteesi tai puoliso suhde läheisiin ihmisiin heikentynyt lapsettomuuden myötä:

Miltä se tuntuu?:

14. Millaista tukea voisit pyytää läheisiltäsi lapsettomuushoitojen aikaan?

tuleminen mukaan lapsettomuusklinalle, kun puoliso on estynyt

apua lääkkeiden piikittämiseen, kun puoliso on estynyt

taloudellinen tuki

kannustus

luottamus tulevaan

inspiraatio

apu arjen asioissa

apu kodin hoidossa

kuunteleminen

15. Tärkeintä on parisuhde

Miten te kaksi hoidatte parisuhdetanne?

Miten te hoidatte keskinäistä luottamusta ja kiintymystä?

Annatteko toisillenne nautintoa?

Minun tapani ilmaista kumppanille, että hän on minulle tärkeä:

Kumppanini tapa ilmaista minulle, että minä olen hänelle tärkeä:

Voisitko miettiä parisuhdekurssille tai -luennolle osallistumista? Esimerkiksi lapsettomille kohdennettu SimpukkaParit-toiminta?

Voisitko miettiä pariterapiaan menemistä, jos tarvitsette tukea parisuhteellenne?

16. Miten puolisesi voi? Miten sinä voit? Kuunnelkaa toisianne. Kertokaa toisillenne, miten kumpikin teistä kokee tahattoman lapsettomuuden. Miten tahaton lapsettomuus ja sen aiheuttamat tunteet vaikuttavat esimerkiksi:

uneen

syömiseen

työhön

haluun koskettaa ja olla lähellä

henkiseen tai fyysisen hyvinvointiin

tupakan/päihteiden käyttöön

taloudelliseen tilanteeseen

suhteisiin läheisiin ja ystäviin

luottamukseen

tulevaisuuden näkymiin

Miten tahaton lapsettomuus vaikuttaa siihen, miten näette parisuhteenne tulevaisuuden?

Huolestuttaako teitä parisuhteen jatkuminen, mahdollisesti ilman lasta?

Millaisia odotuksia ja toiveita sinulla liittyy lapsen saamiseen? Entä puolisesollasi?

Mitä sinä suret, kun suret lapsettomuutta? Entä puolisesosi?

17. Tahaton lapsettomuus on elämänkriisi:

Etsi itsellesi keskusteluapua psykoterapian kokeneelta ammattilaiselta

Etsi halutessasi itsellesi tukea perheeltä ja ystävilta, erityisesti näiltä ihmisiltä:

Etsi tukea saman kokeneilta vertaisilta kasvokkain tai netissä:

Tuen puolisesoani tuen etsimisessä näin:

Tuen sitä, että puolisoni haluaa käsitellä asian lähinnä itsekseen:

Millaisia selviytymiskeinoja sinulla on?

Entä puolisesolla?

Mikä auttaa sinua jaksamaan?

Mikä auttaa puolisesoa jaksamaan?

Mikä tuottaa iloa sinulle, entä puolisesolle?

Mistä saatte voimaa?

## 18. Vaihtoehtoja on

Haluatteko miettiä raskaaksi tulemista lahjoitettujen sukusolujen avulla?

Haluatteko miettiä adoptiota?

Olisiko toimiminen jonkun lapsen sijaisperheenä teille vaihtoehto?

Haluaisitteko olla tukiperhe tarvitsevalle lapselle tai nuorelle esimerkiksi viikonloppuisin?

Voisiko kaksin eläminen olla teille vaihtoehto?

Mitä hyviä asioita eläminen kaksin sisältää?

Millaista tukea tarvitsette vaihtoehtojen pohdintaan?

### **Lähteet:**

Aarskaug Wiik, Kenneth; Seierstad, Ane; Noack, Turid (2014). Divorce in Norwegian Same-Sex Marriages and Registered Partnerships: The Role of Children. *Journal of Marriage & Family*. Oct 2014, 76(5): 919–929.

Graham, Melissa (2015). Is Being Childless Detrimental to a Woman's Health and Well-Being Across Her Life Course? *Women's Health Issues*. Mar 2015, 25(2): 176–184.

Herrmann D, Scherg H, Verres R, von Hagens C, Strowitzki T, Wischmann T. J (2011). Resilience in infertile couples acts as a protective factor against infertility-specific distress and impaired quality of life. *Assist Reprod Genet*. 2011 Nov; 28(11): 1111–7.

Lee, Kyung-Hee; Zvonkovic, Anisa M. (2014). Journeys to remain childless: A grounded theory examination of decision-making processes among voluntarily childless couples. *Journal of Social & Personal Relationships*. Jun 2014, 31(4): 535–553.

Onat, Güliz; Beji, Nezihe (2012). Marital Relationship and Quality of Life Among Couples with Infertility. *Sexuality & Disability*. Mar 2012, 30(1): 39–52.

Peters K; Jackson D; Rudge T. (2011): Surviving the adversity of childlessness: fostering resilience in couples. *Contemp Nurse*. 2011 Dec; 40(1):130–40.