



### MARIE BECH ØSTERGAARD

Sugeplejerske,  
psykoterapeut MPF og  
fertilitetsrådgiver hos  
Fertility Care



# Er sundhedsplejerskerne opmærksomme på de fertilitetsbehandlede forældrepar?

Når du bliver forældre efter en lang kamp som ufrivillig barnløs i fertilitetsbehandling, kan det være svært rigtigt at glædes over, at barnet endelig er her. Måske fordi en gammel frygt og følelser fra mange års kamp hænger fast, og nye bekymringer for at miste tager til.

*"Jeg er blevet mor, men føler mig ikke lykkelig, som jeg troede, jeg ville være. Nu har vi kæmpet så længe og ventet i flere år på at blive forældre, og så er jeg ikke glad. Jeg er ked af det og skammer mig over ikke at være glad. Alle forventer, at nu er barnløsheden*

*løst og et overstået kapitel. Men jeg er ikke glad. Jeg er ked af det, fortvivlet og kan ikke overskue at være mor. Jeg tør ikke dele disse tanker med nogen, for der er ingen, der vil forstå mig!"*

**Rikke 37 år, mor efter fertilitetsbehandling.**

Omverdenen forventer ofte, at det fertilitetsbehandlede forældrepar er lettede over endelig at få deres spædbarn i favnen og ser dem som lykkelige og 'normale forældre.' Det kan være vanskeligt at forstå, at barnløshed og fertilitetsbehandling stadig kan fylde meget, nu det er 'overstået.' Men det er ikke altid så ligetil.

Mange sundhedsplejersker møder disse forældrepar i deres hjem. Hvis sundhedsplejersken ikke har så meget

kendskab til det at være ufrivillig barnløs i fertilitetsbehandling, kan det være vanskeligt at forstå de tanker og følelser, forældrene har. For mange par kan det være godt og vigtigt at få bearbejdet perioden med opdagelse af infertilitet og processen med fertilitetsbehandling. På den måde kan risikoen mindskes for, at perioden med fertilitetsbehandlingen kommer til at overskygge udviklingen og relationen til det lille barn.



## Præsentation af Videnscentret Fertility Care

Videnscentret Fertility Care er en non profit patientorganisation, hvis vision er, at det psykosociale aspekt bliver en naturlig del af fertilitetsbehandlingen i Danmark. Det er en patientorganisation for fagprofessionelle og dem, der er i fertilitetsbehandling før, under og efter.

I Danmark er ufrivillig barnløshed den hyppigste sygdom blandt kvinder og par i aldersgruppen 25-44 år. Den overgår hyppigheden af andre kroniske sygdomme som diabetes, kræft, psykiske sygdomme og hjertekarsygdomme. Hvert 10. barn i Danmark kommer til verden ved hjælp af fertilitetsbehandling. Hver 5. mand bliver ikke far, og hver 8. kvinde får ikke børn eller det antal børn, hun drømte om. Ca. 2% vælger børn fra.

De psykiske konsekvenser i forbindelse med ufrivillig barnløshed er oversete og har stor indflydelse på den enkelte og samfundet. Vi ved, at mange sundhedsplejersker har kontakt med forældre, som har været ufrivilligt barnløse, i fertilitetsbehandling og har opnået graviditet ved hjælp af fertilitetsbehandling. Disse forældre kan være ekstra sårbare og i risiko for at udvikle efterfødselsreaktion og tilknytningsproblematikker.

# At blive forældre efter fertilitetsbehandling

Uddrag fra artikel på Videnscentret Fertility Cares hjemmeside.

### ANNA-KATHERINE HØJLAND

Autoriseret klinisk psykolog, Specialist i klinisk børne-psykologi og klinisk psykologi, jordemoder og forfatter til bogen 'Familedannelse i et relationelt perspektiv' sammen med psykolog Jan Kaa Kristensen. Bogen udgives af Dansk Psykologisk Forlag... forventeligt ved årsskiftet.

"Jeg ser en del i min psykologiske klinik, Center for Familedannelse, som efter fødsel af et sundt, rask og velskabt barn alligevel kommer for at få hjælp til at se tilbage på den tid, hvor de intenst kæmpede med alle udfordringerne med at forsøge at opnå graviditet. De fleste, der søger hjælp, føler sig følelsesmæssigt overoptagede af den tid, som de anvendte på at forsøge at få drømmen til at gå i opfyldelse og kan beskrive, at de ligesom 'hænger fast i tiden' og ikke synes at kunne være til stede og føle sig lykkelige med spædbarnet i deres favn. Det kan være kvinden ligesom partneren, der kan opleve dette, har jeg erfaret. Sådanne følelsesmæssige oplevelser og erkendelser er psykologisk smertefulde at gøre sig midt i en tid, hvor de ofte selv og alle i omgivelserne udviser forventninger til, at de skal være lykkelige, for nu er barnløsheden løst og et overstået kapitel, og lykken, barnet, er blevet til.

Det står i skærende kontrast til det, vi også ved. Spædbørn er dejlige, men også krævende at være sammen med

grundet de umiddelbare, mere omfattende behov for vores opmærksomhed, hjælp og følelsesmæssige reguleringsstøtte døgnet rundt.

Det er både vigtigt og godt at opsøge hjælp til at få bearbejdet perioden med opdagelsen af infertilitet og processen med selv efter fødslen af barnet for at minimere risikoen for, at denne måske emotionelle overoptagethed af en krævende periode med fertilitetsbehandling spænder ben eller skygger for udviklingen af relationen til det lille barn.

Terapi og samspilsbehandling er konstruktivt og hjælpsomt og kan frigøre og forløse et blik på barnet og relationen til barnet og til en selv som forælder. Jeg arbejder med at hjælpe med at bygge forældre-

skabet op rent psykologisk og følt indefra og følelsesmæssigt bearbejde tiden under fertilitetsbehandling. Dette er beskyttende og hjælpsomt for den relations- og tilknytningsudvikling, der er i gang med barnet. Det er ikke skamfuldt at have behov for hjælp, det er ikke tabu. Det er derimod vigtigt tidligst muligt at få hjælp til noget så vigtigt som forældre-barn relationen. En sund forældre-barn-relation er en af de mest beskyttende faktorer for barnets udvikling."

Hos Fertility Care støtter vi også dem, der er blevet forældre. Som Anna-Katherine Højland skriver, kan det være godt og vigtigt at få bearbejdet perioden med opdagelse af infertilitet og processen med fertilitetsbehandling, så risikoen for at perioden med fertilitetsbehandlingen ikke kommer til at overskygge udviklingen og relationen til det lille barn.

*"Jeg oplevede, da jeg havde født, at min krop var i alarmeredskab. Jeg kunne slet ikke finde ro, og samtidig kunne jeg ikke komme af med al den følelsesmæssige energi, jeg havde i min krop. Det føltes, som*

*om min hjerne og krop kørte i 5. gear, mens der blev trykket på bremsen. Og det blev babyens behov, der 'trykkede på bremsen.' Når baby skulle sove lur i barnevognen, kunne jeg komme ud at gå, få brugt noget energi og få luft til tankerne. Det var også på mine gåture, at jeg fandt ro til at ringe til en veninde. Jeg havde så mange tanker og uforløste følelser, og jeg følte mig så forkeret."*

**Pia 35 år, mor efter mange år i fertilitetsbehandling.**

### DET ER VIGTIGT TIDLIGST MULIGT AT FÅ HJÆLP TIL NOGET SÅ VIGTIGT SOM FORÆLDRE- BARN RELATIONEN

Følelser som sorg, vrede og uretfærdighed kan let bluse op efter fødslen, og her kan sundhedsplejersker være til stor hjælp. De ser forældrene umiddelbart efter fødslen og har en meget vigtig kontakt med dem. De har fokus på de psykiske aspekter efter fødslen, så derfor vil det være nærliggende også at have en viden omkring, hvad disse forældrepar kan

En sund forældre-barn-relation er en af de mest beskyttende faktorer for barnets udvikling



have af problemstillinger efter et forløb i fertilitetsbehandling.

- Mange har brug for at få snakket perioden med barnløsheden igennem for at kunne slippe det og forbinde sig til den nye rolle som forældre
- Mange kan føle sig forkerte og skamfulde over ikke at være lykkelige nu, hvor barnløsheden er overstået, og de sidder med et spædbarn i favnen
- Sorg, vrede og skyld kan være følelser der fylder meget hos disse forældre
- Nogle kan blive enormt fortvivlede over ikke at kunne finde sin identitet som forældre, at finde ligesindede og andre forældre at spejle sig i, hvilket kan forstærke følelser som skam og sorg
- Det kan være vanskeligt at finde sig til rette i en mødregruppe, hvor andre har opnået naturlig graviditet og som allerede tidligt italesætter, at de skal have et barn mere

Vores erfaring i Fertility Care er, at det er hjælpsomt og helende at blive spurgt og få mulighed for at tale tiden med ufrivillig barnløshed igennem.

### Gode råd til sundhedsplejersken:

Som sundhedsplejerske kan du:

- Afsæt god tid til at spørge og lytte til, hvordan det var at være i fertilitetsbehandling
- Spørg til hele forløbet også selve barnløsheden – for nogen fylder barnløsheden mere end selve fertilitetsbehandlingen
- Vær opmærksom på, at nogle af de psykiske reaktioner, et forældrepar kan have, kan stamme fra tiden som ufrivillig barnløs og i fertilitetsbehandling
- Særligt for kvinder kan der opstå kropslige og følelsesmæssige reaktioner efter fødslen Kroppen husker de mange indgreb, der har været i forbindelse med en fertilitetsbehandling
- Henvis forældrene til Fertility Cares telefonrådgivning. Fortæl dem, at vi findes og er klar til at lytte og hjælpe. Det kan være nemt for forældrene at ringe hjemmefra, fx når baby sover.

Vi har i Fertility Care en gratis specialiseret telefonrådgivning, som sundhedsplejerskerne kan henvise patienter til, samt vores Videnscenter med evidensbaserede artikler mv. Dette videnscenter er i høj grad rettet mod fagprofessionelle, der til daglig arbejder med mennesker ramt af barnløshed, såsom læger, jordemødre, sundhedsplejersker mm. Her kan sundhedsplejersker finde faglig sparring og relevante artikler.

Vores gratis telefonrådgivning består af faguddannede med specialviden indenfor fertilitet – herunder psykoterapeuter, jordemoder, fertilitetssygeplejerske, socialrådgiver mm. Vores rådgivning bliver professionelt superviseret af en psykolog med specialviden på området. ●



### Rådgivningstelefonen har åbent:

Tirsdag kl. 13.00-15.00  
Torsdag kl. 19.00-21.00  
Fredag kl. 09.00-11.00

**Tlf. 6014 0787**

Der er også mulighed for at kontakte os på kontaktformularen, hvor vi efterfølgende ringer og aftaler et tidspunkt for samtale.

Som sundhedsplejerske kan du søge mere viden på vores hjemmeside [www.fertilitycare.dk](http://www.fertilitycare.dk) og tilmelde dig vores nyhedsbrev for fagprofessionelle her:

 [fertilitycare.dk/nyheder-barnloes/](mailto:fertilitycare.dk/nyheder-barnloes/)