

AT DELE - SÅ VI IKKE STÅR ALENE

Det er helt normalt, at vi oplever at være to forskellige steder følelsesmæssigt og mentalt, når vi er i fertilitetsbehandling. Behovet for at tale om tanker og følelser vil ofte være forskelligt.

Derfor kan det være en god idé at spørge ind til hinanden undervejs og få talt om alt det svære i en struktureret ramme. Det betyder, at I får talt om det sårbare, og samtidig at der også er tid til, at andre ting og emner kan fylde i jeres hverdag.

Er du solo, så find en god ven at lave øvelsen med.

Aftal samtaletid

Aftal, at I taler sammen én gang om ugen om svære følelser og tanker i fertilitetsbehandlingen.

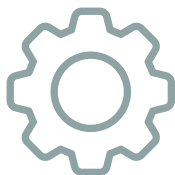
Sæt tid af i kalenderen, og beslut, hvor lang tid I vil tale sammen - fx søndag i én time.

Bliv enige om, hvilke emner I skal tale om. Det er en god idé ikke at gabe over for mange emner ad gangen. Brug hellere god tid på at komme i dybden med et eller få emner.

Her er en liste med emner, I kan lade jer inspirere af, som vores fertilitetspatienter ofte bringer op:

- Roller - håbsbæreren og den bekymrede
- Forskellige reaktioner i behandlingen
- Vrede og irritation
- Tristhed og sorg
- Jalousi ift. andres graviditeter og små børn
- Uretfærdighedsfølelse
- Ensomhed og alenefølelse
- Magtesløshed og kontroltab
- Meningsløshed og identitetstab
- Skyld ift. nedsat fertilitet
- Intimiteten forsvinder
- Angsten for at blive forladt af den anden på grund af infertilitet

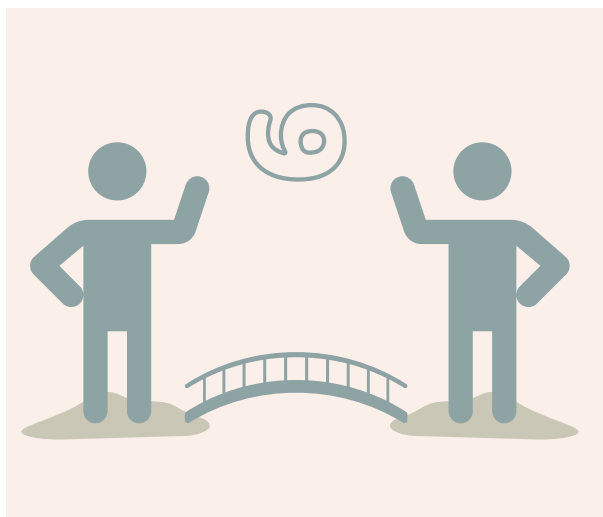




AT DELE - SÅ VI IKKE STÅR ALENE

ØVELSE

Vores erfaring er, at det ved sårbare emner er særligt hjælpsomt at bruge nedenstående øvelse. Den sætter tempoet ned i samtalen og giver en oplevelse af, at den anden forstår og lytter.



- Sæt jer over for hinanden. Beslut, hvem der starter med at fortælle, hvad han eller hun har på hjertet.
- Fortælleren vælger et af ovenstående emner og fortæller om de tanker og følelser, der er knyttet til det.
- Lytteren skal derefter genfortælle med egne ord, hvad han eller hun har hørt. Det kan være en god idé at fortælle og genfortælle i mindre bidder, så det bliver nemmere for lytteren at gengive.
- Fortælleren kan korrigere, hvis noget ikke er forstået eller gengivet korrekt.
- Dernæst må lytteren stille spørgsmål til fortælleren og fortællerens oplevelser, tanker og følelser.
- Når fortælleren oplever at føle sig hørt, kan lytteren kort fortælle, hvad det har gjort ved ham eller hende at høre den andens fortælling.
- Dernæst er det den andens tur til at være lytter.

Vær åben for hinandens forskelligheder, oplevelser og følelsesmæssige sårbarheder. Det er ikke jeres opgave at løse noget eller lave noget om hos den anden, men alene at lytte.

