

KÆRE PÅRØRENDE

Når en, du holder af, er i fertilitetsbehandling, kan det være svært at vide, hvad man skal sige og gøre. Mange vil gerne støtte og hjælpe, men kan være usikre på hvordan og bange for at sige noget forkert.

Fertilitetsbehandling kan være både fysisk og følelsesmæssigt krævende. Behov, grænser og overskud kan ændre sig undervejs, og det, der føles rigtigt én dag, kan føles anderledes den næste. Derfor findes der ikke én rigtig måde at være pårørende på.

Dette skriv giver inspiration til, hvad der kan være hjælpsomt at sige, og hvilke kommentarer der - selv med gode intentioner - kan opleves som sårende eller belastende. Formålet er ikke at pege fingre, men at skabe forståelse og give konkrete redskaber til at være en tryk og respektfuld støtte i en periode, som kan være ekstra sårbar.

DET KAN VÆRE HJÆLPSOMT AT

- **vis interesse og lytte med nærvær** ved at spørge ind til, hvordan det føles at være i fertilitetsbehandling, hvad der fylder, og hvad der kan være svært - uden at komme med løsninger eller opmuntrende råd, men ved at lytte og være til stede.
- **respektere grænser og forskellighed**, da behovet for at tale, dele og involvere andre kan variere. Nogle ønsker at fortælle meget, andre mindre - og det kan ændre sig undervejs. Spørg derfor gerne, hvordan personen ønsker, at du forholder dig.
- **vis omsorg gennem handling**, fx ved at tilbyde praktisk hjælp, selskab, en gåtur eller ved at tage med til undersøgelser, hvis det ønskes. Tag gerne selv initiativ, men respekter et nej og prøv igen senere.
- **være opmærksom på, hvordan graviditet og børn fylder i samtaler**, og spørg gerne, hvordan personen ønsker at få nyheder om graviditet eller børn fortalt. For nogle kan det være svært at høre om andres graviditeter eller udfordringer med børn. Hjælp gerne med at skifte emne, hvis noget bliver for overvældende.
- **have forståelse for, at fertilitetsbehandling kan være sårbart og krævende**, og at både håb, frustration, sorg og træthed kan fylde - også selvom det ikke altid bliver sagt højt.

HUSK!

Du behøver ikke sige det rigtige hele tiden. Det vigtigste er at vise, at du er der, lytter og tager den andens situation alvorligt. Din omsorg og forståelse kan gøre en stor forskel.

HVAD DU KAN SIGE, OG HVAD DU BØR UNDGÅ AT SIGE

Nedenfor finder du eksempler på formuleringer, der ofte opleves som hjælpsomme, og udsagn, som andre i fertilitetsbehandling har givet udtryk for kan være svære at høre.

Ja tak:

- "Jeg ved ikke, hvordan det er at være dig, men jeg vil gerne prøve at forstå, hvordan du har det."
- "Har du lyst til at fortælle, så vil jeg gerne lytte."
- "Jeg er her, når du har lyst til at tale om det."
- "Jeg er ked af, at det ikke gik, som I håbede."
- "Det må være hårdt. Tak fordi du deler det med mig."
- "Vil du gerne tale om det, eller skal vi lave noget andet sammen?"
- "Jeg er i tvivl om, hvordan jeg bedst støtter dig - vil du fortælle mig hvad du har brug for?"

Nej tak:

- "Hvis I tager på ferie og slapper af, så skal det nok komme."
- "Hvad med at købe en hund...?"
- "Hvis du lader være med at tænke så meget på det, så sker det helt af sig selv."
- "Jeg tror altså, du stresser for meget."
- "Du er da stadig ung, der er masser af tid."
- "Det skal nok gå, bare tænk positivt."
- "Hvis det ikke sker naturligt, er det måske ikke meningen."
- "Jeg er sikker på, det sker lige om lidt."
- "Jeg har hørt, at der er nogle særlige kosttilskud, der kan hjælpe."