

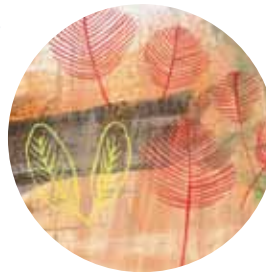
# Ufrivillig barnløs?

– om sorg og omsorg

# **Til deg og dine nære**

*Fra Ønskebarn, norsk forening for fertilitet og barnløshet*

# Visste du dette?



For de fleste mennesker er det en selvfølge å få barn. Ønsket om barn er en blanding av mange ting – også uforklarlige.

Allerede i oppveksten vår møter vi forestillingen om at barn er en naturlig del av livet. Vi innstiller oss på at en av livets store og betydningsfulle faser kommer når vi selv skal bli foreldre. De fleste forbereder seg til dette gjennom en stor del av livet.

Mange mennesker planlegger å få barn på et passende tidspunkt i livet. Det kan være rystende og sjokkerende å oppdage at det å kunne få barn ikke skjer så selvfølgelig som forventet – og noen blir tvunget til å erkjenne at det kanskje aldri skjer.

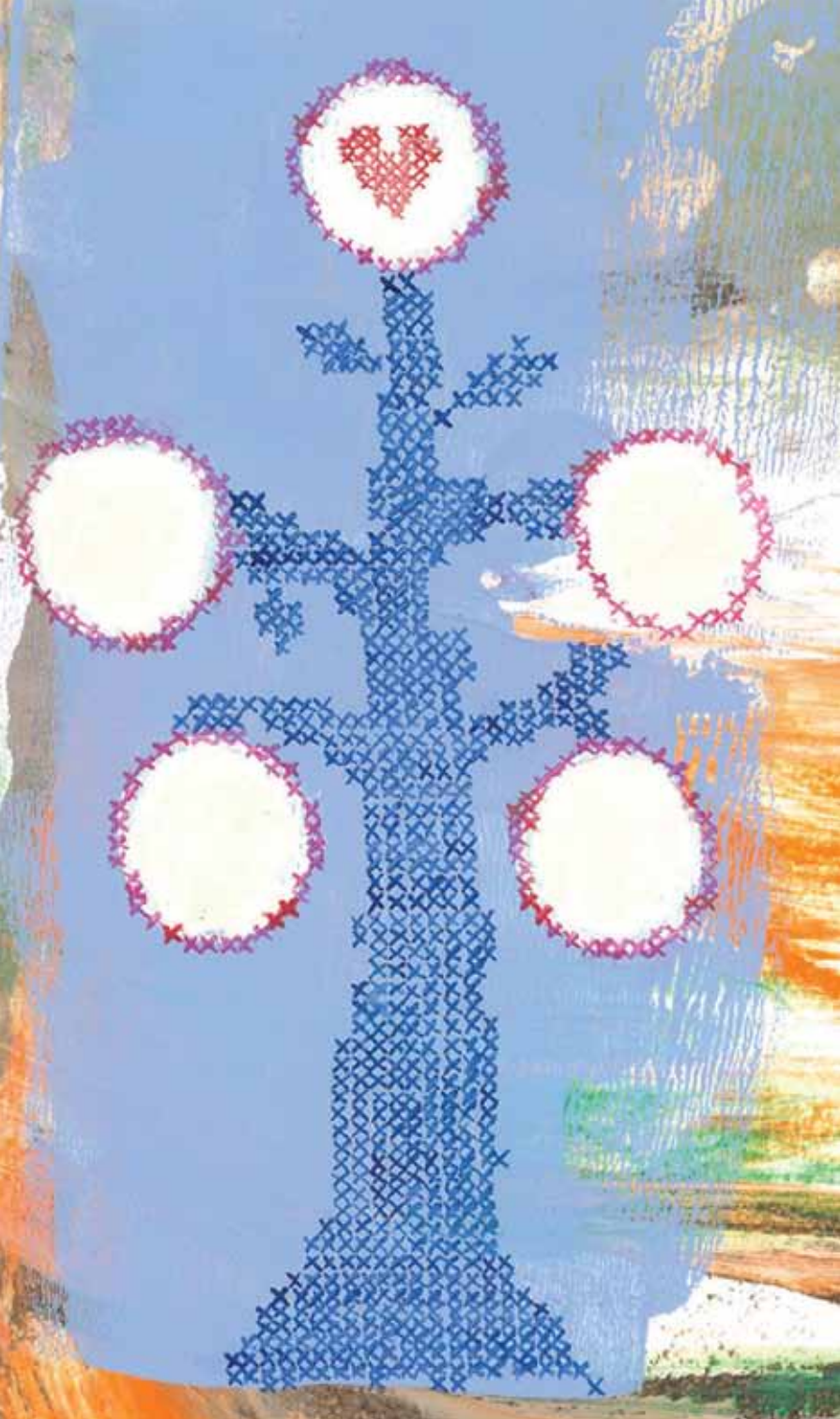
Dette kan utvikle seg til en livskrise.

Store spørsmål begynner å melde seg: Hvis jeg ikke får barn – hva skal jeg da? Hvordan vil mitt liv forme seg uten barn? Hvordan passer jeg inn i sosiale sammenhenger nå og senere? Hvordan er det å bli gammel uten barn og barnebarn? Hva er egentlig meningen med livet mitt?

Samtidig begynner mange barnløse i forskjellige former for behandling. De beveger seg inn i en verden av hormoner, ultralyd, syklusdager, inseminasjoner, egguttak, tilbakeføring av egg, blodprøver, håp, tro, vanskelige valg, sinne og skuffelser – ofte om igjen og om igjen!

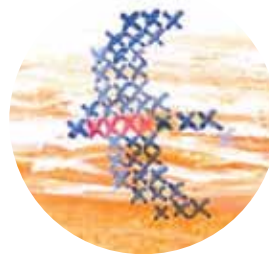
I denne langvarige perioden oppstår mange vanskelige situasjoner for de barnløse. De forsøker å leve et noenlunde normalt liv, men er under et stort fysisk og psykisk press som er hardt og krevende. Alt blir satt på prøve: parforholdet, forholdet til familie, venner og kolleger. Dette kan også være en vanskelig tid for de pårørende. Ufrivillig barnløse er sårbare og ofte ute av balanse. De fleste føler seg ensomme med sin barnløshet og møter altfor ofte manglende forståelse for problemet. Mange barnløse har dessuten vanskelig for å gi uttrykk for følelser og forventinger til sine nærmeste.

Vi håper denne lille brosjyren vil være til hjelp for barnløse og deres pårørende.



*- I perioder føler jeg ikke at jeg har noe å gi.  
Barnløsheten tapper meg for energi.  
(Kvinne 34 år)*

# Til deg som er pårørende



Det er ikke alltid greit å være pårørende til ufrivillig barnløse. Noen ganger har barnløse et stort behov for å åpne seg og fortelle om sine problemer. Andre ganger kan de virke avvisende når du som pårørende viser interesse. Det er helt naturlig og ikke noe du kan endre på. Allikevel er det mye som pårørende kan gjøre i kontakten med barnløse. Her følger noen gode råd til dem som har lyst til å hjelpe og vise oppmerksomhet.

Kanskje gir de ufrivillig barnløse ikke klart nok uttrykk for ønsker og forventninger til deg. Føler du deg usikker, så prøv å få dem til å formulere sine ønsker og forventninger. Få også klarhet i om de er interessert i at du spør om deres situasjon. På den måten kan mange misforståelser unngås, og du kan kanskje bli en god støtte. Det er en god idé å bare spørre om deres situasjon hvis du selv har tid og lyst til å snakke om det.

Vær forberedt på å lytte til de samme ordene om igjen og om igjen. Ufrivillig barnløshet kan oppta alle tankene i hodet til enhver tid.

Det er viktig at du som pårørende aksepterer de barnløses valg. Det kan du for eksempel gjøre ved å unngå å sette barnløse i en situasjon hvor de skal forsvare at de ønsker seg et barn.

Unngå også å overse deres sorg ved for eksempel å påstå at det ikke ville være noe problem for deg hvis du ikke kunne få barn eller ved å henvise til andre mennesker med langt verre skjebne.

Hvis du ikke vet hva du skal si, er det en god idé bare å lytte. Mange ufrivillig barnløse opplever at det ikke finnes noen trøstende ord.

Det kan være vanskelig, og det kan ta tid for de barnløse å akseptere situasjonen. Behandlinger medfører ofte slitsomme svingninger mellom håp og skuffelse. Derfor kan barnløse ikke umiddelbart akseptere situasjonen og komme videre med livene sine. Situasjonen kan være veldig fortvilet. Som pårørende kan du bli en god støtte ved å vise forståelse og omsorg.

Vær oppmerksom på at barnløse kan oppleve sorg og krise. Det er viktig at du som pårørende gir dem plass til å sørge, for eksempel ved å unngå å komme med forslag til annet livsinnhold. Ta utgangspunkt i det de barnløse forteller deg om situasjonen når dere snakker sammen. Det kan også oppstå en lang rekke andre følelser hos barnløse, det kan være sjalusi, misunnelse, mindreværdighetsfølelse, sinne, angst for fremtiden og spørsmål om livets mening. Du kan hjelpe ved å akseptere disse følelsene og ikke virke fordømmende.

Barnløse kan i perioder ha bruk for å isolere seg eller holde avstand til forskjellige former for samvær. Isolasjon kan være en måte å bearbeide sorgen på. Du kan hjelpe de barnløse ved å akseptere disse behovene. Spør eventuelt om du kan hjelpe med noe praktisk, hvis sorg eller behandling virker slitsomt for de barnløse.

# Følelser underveis



*-Jeg lurer ofte på om smerten  
noen gang forsvinner.  
(Kvinne 40 år)*

## **Livs- og identitetskrise**

Mange barnløse mister selvfølelsen når de oppdager at det krever medisinsk behandling å få barn, og ikke minst hvis denne behandlingen er resultatløs. For noen kan det være vanskelig å føle seg som en «fullkommen» kvinne eller mann. Følelsen av utilstrekkelighet, samt det å bli frarøvet muligheter og valg, er smertefull. Det kan oppstå en krise når man skal finne nye verdier i livet og skape seg en ny identitet.

## **Angst**

Den barnløse kan kanskje bli redd for å bli syk fordi kroppen ikke fungerer normalt. Noen svinger mellom å føle seg gammel og ikke helt voksen når et viktig stadium i livet forsvinner. Drømmen om fremtiden forsvinner ut av synet, og følelsen av ikke å være verdt noe kan skape frykt for å bli forlatt. De begrensninger lovgivningen gir de barnløse kan skape frustrasjon og en følelse av maktesløshet.

## **Skuld og skam**

Noen barnløse føler skam over å være ute av stand til å få barn. De stiller seg selv spørsmålet om barnløsheten er deres egen skyld og lurer også på hva andre tenker. Som ytterste grense kan de føle at det er en straff. Barnløse føler ofte at de gjør noe galt hele tiden, og at det er derfor de ikke blir gravide.



### **Å føle seg utenfor**

Krise og sorg varer lenge, og det kan være vanskelig å delta i sammenhenger hvor andre ikke aksepterer eller forstår dette. Det krever energi å skulle håndtere situasjoner der man blir konfrontert med sorgen, for eksempel bemerkninger som virker sårende eller at andre overser problemet. Den barnløse kan fort føle seg annerledes og utenfor, og dessuten være nervøs for å utsette andre for sin sorg. De kan få behov for å endre sitt tidligere sosiale liv og søke nye veier.

### **Etiske og moralske spørsmål**

Debatten om fertilitetsbehandling reiser en rekke etiske og moralske spørsmål som barnløse kan bli tvunget til å ta stilling til. Kanskje flyttes grensene fra hva den barnløse tidligere ville ha akseptert av medisinsk behandling. På samme måte kan den enkelte underveis endre sin holding til teknologiske muligheter innenfor fertilitetsbehandling. For noen kan det også medføre vurderinger og overveielser av religiøs art.

*- Jeg føler at tilværelsen er et evig ventevarelse.  
Huskjøp, karriere, videreutdannelse.  
Alt må vente mens vi prøver å få barn.  
(Kvinne 35 år)*





# Til deg som er ufrivillig barnløs

- Husk at dine pårørende ofte ikke har noen forutsetninger for å forstå hva du gjennomgår.
- Dine pårørende vil som regel gjerne støtte deg, men de vet ikke hva de skal gjøre. Forklar dem så godt du kan hvordan du ønsker at de skal støtte deg.
- Hvis dine pårørende kommer med bemerkninger som sårer deg, er det ofte bare ubetenksomhet og usikkerhet fra deres side. Prøv å forklare hvorfor du blir såret.
- Hvis du ikke har lyst til å snakke om problemene dine i spesielle situasjoner eller på bestemte tidspunkter, så si det til dine pårørende. De vil sikkert være lettet over å få vite hva du ønsker.
- Hvis du absolutt ikke har lyst til å innvie de pårørende i situasjonen din, kan du vurdere å oppsøke noen likesinnede. Det vil ofte være en stor lettelse å snakke med andre i samme situasjon.
- Det kan være lurt å kalkulere fordeler og ulemper ved å sette andre inn i din situasjon, da det kan få betydning for forholdet deres mange år fremover.
- Det er smertefult å være ufrivillig barnløs og å være under behandling. Gi deg selv lov til å sørge og ikke tro at du er spesielt svak. De fleste i din situasjon har det like vanskelig som deg.

*- Når jeg er kommet igjennom denne krisen, kan jeg visst klare hva som helst. Forholdet til mannen min er også blitt sterkere.  
(Kvinne 42 år)*

*- Jeg stopper nå flere års resultatløs behandling. Det har vært de vanskeligste årene i mitt liv, og jeg har ennå ikke helt akseptert at det ikke har lyktes meg å få et barn. Jeg er fremdeles sint!  
(Kvinne 40 år)*



- Fødselsdager og jul blir påminnelser om at det igjen er gått et år uten barn.  
(Par 35 og 37 år)

- Jeg vet ikke hva jeg skal gjøre med min trang til biologisk moderskap.  
(Kvinne 29 år)

- For meg ble det etter hvert veldig problematisk at mennesker på arbeidsplassen min kjente til behandlingsforløpet. Når jeg etter et mislykket forsøk kom tilbake på jobben, var jeg hele tiden redd for hva folk kunne finne på å si til meg. Det handlet kun om å få arbeidsdagen overstått slik at jeg kunne komme hjem i sikkerhet og isolasjon.  
(Kvinne 40 år)

# Arbeidsplassen



Mange ufrivillig barnløse som er i behandling har kanskje tenkt at det ville være klokt å fortelle om behandlingen på arbeidsplassen. Det er hyggelig med forståelse og omsorg, men samtidig kan det være belastende å ha en stor gruppe mennesker til å følge med i hele forløpet. Noen barnløse kan ha behov for å omgås mennesker som ikke kjenner til deres problemer.

I begynnelsen er de fleste ufrivillig barnløse fylt med håp, og det er kanskje ikke så vanskelig å fortelle kollegaene om prosjektet. Etter hvert som behandlingen skrider frem, og den barnløse kanskje opplever mange nederlag, kan det bli vanskeligere å snakke om det. Den barnløse må derfor avgjøre selv i hvor høy grad arbeidsplassen skal informeres.

## **Til deg som er kollega**

- Vis forståelse for at den barnløse under behandlingstiden skal til legen og i perioder vil ha sykefravær.
- Spør bare om de barnløses situasjon, hvis du selv har tid og lyst til å snakke om det. Oftest er det en dårlig idé å la spørsmålene komme som sidebemerkinger i døråpningen eller over lunsjbordet.
- Respekter den sorgen som kommer etter en resultatløs behandling. Sorgen forsvinner ikke selv om den ufrivillig barnløse er på jobben. Arbeidsoppgavene kan oppfattes som likegyldige og det kan være vanskelig å yte optimalt. For noen kan det i denne perioden forekomme lengre sykefravær.



- Jeg er både arbeidsløs og barnløs. I de siste to årene har jeg følt meg som en tilskuer på sidelinjen av samfunnet.  
(Kvinne 33 år)

- Mine gener skal gå videre i mine barn og barnebarn - det gir meg en følelse av evighet.  
(Mann 55 år)

- Jeg tenker noen ganger på at jeg uten barn og barnebarn kanskje vil bli veldig ensom som gammel.  
(Kvinne 29 år)

- Jeg blir sint over ikke å kunne klare det de aller fleste menn klarer. Det går utover jobben min, og jeg ser at det livet vi hadde planlagt for lenge siden ikke lenger er en seifølge.  
(Mann 33 år)

- I en lang periode under behandlingen min, var sjalusi og misunnelse en del av hverdagen min. Følelsen var først og fremst rettet mot gravide og nybakte mødre. Mennesker som hadde realisert drømmen om en familie. Selv når jeg møtte andre ufrivillig barnløse, bare kvinnen være yngre eller hadde opplevd en graviditet, følte jeg sjalusi.

(Kvinne 39 år)

- Vår felles drøm ble satt på en prøve.

(Mann 28 år)

- Vi vil gjerne ha flere barn, men jeg vet ikke om jeg vil gjennomgå en så krevende behandling en gang til.

(Kvinne 30 år)

- I mitt forsøk på å få et barn har jeg vært utsatt for et stort fysisk og psykisk press i flere år og det har forandret meg mye. Jeg er ikke den samme personen lenger. Mine livsverdier, forholdet til familien min og til andre mennesker har endret seg mye. Det har kostet mye å være i behandling, og mitt sosiale liv er totalt forandret. Men jeg har også lært mye om meg selv underveis som jeg vil ha glede av resten av livet.

(Kvinne 40 år)



# Mer informasjon



Ønskebarns formål er å være talerør og støttespiller for ufrivillig barnløse og alle som strever og har strevd med å få egenfødte eller adopterte barn.

Ønskebarn er en politisk og religiøst ubunden interesseorganisasjon som arbeider for at alle ufrivillig barnløse skal tilbys den mest optimale behandling i offentlig regi. Foreningen arbeider også for å fremme opplysning og forskning innenfor området barnløshet.

Hvis du vil vite mer, er du velkommen til å kontakte Ønskebarn på [post@onskebarn.no](mailto:post@onskebarn.no). Du kan også få informasjon på foreningens hjemmeside: [www.onskebarn.no](http://www.onskebarn.no).

Som pårørende og som ufrivillig barnløs kan du støtte foreningens arbeid ved å melde deg inn i Ønskebarn. Denne brosjyren er skrevet av en gruppe mennesker som kjenner problemet på kropp og sjel.





 **Ønskebarn**  
Norsk forening for fertilitet og barnløshet

Postboks 150 Sentrum  
0102 Oslo  
Tlf 22 41 58 86  
[post@onskebarn.no](mailto:post@onskebarn.no)  
[www.onskebarn.no](http://www.onskebarn.no)

Støttet av E. Merck AB 2010

 **MERCK  
SERONO**  
[www.merckserono.no](http://www.merckserono.no)