

DRÖMMEN OM ETT BARN

Ofrivillig barnlöshet som kris



Text: Simpukka rf

Bilderna: 123rf

Teckningen på sidan 16:
J.Vehniäinen & M. Lappalainen 2018

Bindning: Tanja Holmberg

Tryck: KTMP 2020

Copyright: Simpukka rf

Vid citat måste källan nämnas.



Till läsaren

Det här häftet är tillägnad dig som har upplevt ofrivillig barnlöshet. Kom ihåg att du inte är ensam, även om det ibland känns så. Det finns många ofrivilligt barnlösa, men ämnet tystas ofta ner. Många stänger in sig som snäckor i sina skal. Genom att hålla tyst om saken försvinner det ändå inte, utan barnlösheten irriterar insidan av snäckan, precis som ett sandkorn.

Upplevelsen av barnlöshet väcker en mängd olika känslor och tankar. Vi hoppas att denna broschyr hjälper dig att inse att dina tankar och känslor är normala och vanliga också för andra barnlösa människor.

Du är alltid välkommen att gå med i vår gemenskap. Du kan överleva barnlöshet - andra har också överlevt!

Den här guiden är också användbar för nära och kära och yrkesverksamma som träffar ofrivilligt barnlösa.

Barnlösas förening Simpukka ry

EN AV FEM MÖTER OFRIVILLIG BARNLÖSHET

Ofrivillig barnlöshet är mycket vanligt. Ungefär en av fem finländare i fertil ålder har upplevt ofrivillig barnlöshet. Det handlar inte bara om infertilitet, även om läkarvetenskapen definierar ofrivillig barnlöshet genom infertilitet, utan det gäller en mycket bredare och mer tvetydig fråga - själva upplevelsen av ofrivillig barnlöshet.

Medicinskt definieras ett par som barnlöst om graviditeten inte har börjat inom ett år efter oskyddat, regelbundet samlag eller om graviditeten avbryts upprepade gånger. I cirka 25% av fallen beror infertilitet på mannen, 25% på kvinnan, 25% på båda och vid 25% av fallen kan inte orsak fastställas. Ferti-

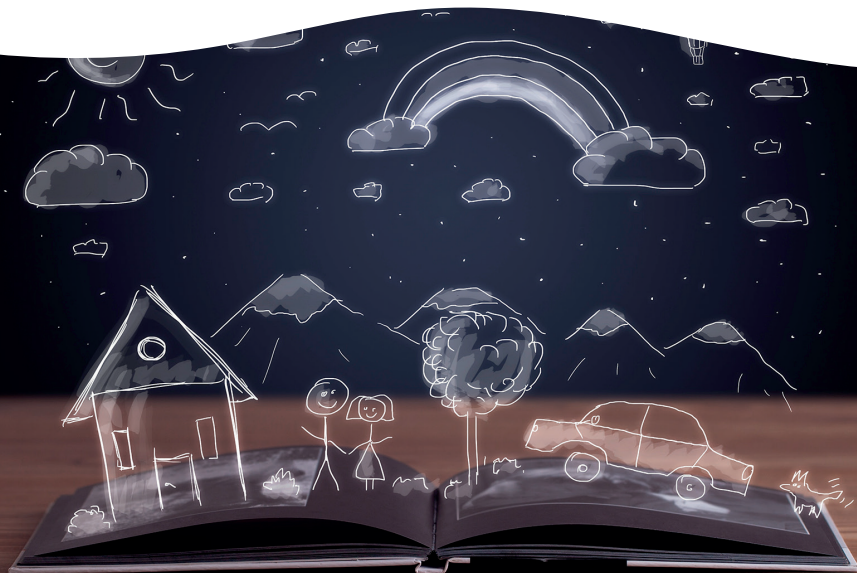
litetsbehandlingarna har utvecklats och de flesta som får behandling får så småningom barn genom den. Behandlingsprocessen kan dock ta år och är både fysiskt och mentalt påfrestande.

Ofrivillig barnlöshet på grund av infertilitet kan behandlas med medicinska medel, men infertilitet känns inte som en fysisk smärta i kroppen. Dess effekter känns och märks framför allt på den psykologiska och sociala sidan av livet. Känslor och upplevelser relaterade till infertilitet är mycket individuella och kan manifestera sig i till exempel känslor av besvikelse och underlägsenhet, isolering från vänner och släktingar, depression och förlust av syfte i livet.

Barnlöshet kan även orsakas av andra faktorer än infertilitet. Sjukdom eller dess medicinering och behandling kan förhindra att man får barn. Fler och fler människor är ofrivilligt barnlösa eftersom de inte har någon lämplig partner. Partners önskemål kan också vara annorlunda eller det är inte möjligt att få ett barn av andra skäl. Önskan om ett barn och sorgen över infertilitet är alltid en individuell upplevelse.

Framtidens strukturer skakas

Att få barn tas för givet och utvecklingspsykologiskt uppfattas det som en naturlig del av en persons livscykel. OFrivillig barnlöshet är emellertid mycket vanligt, och delvis är detta självklara antagande om att få barn orsaken till att upplevelsen av barnlöshet gör att man känner sig utanför. Det i sin tur upprör de strukturer som man hade byggt för sig själv för framtiden.



När vi växer upp antar vi det rådande tankesättet om att vi har kontrollen över våra egna liv. Förverkligandet av många saker anses endast bero på vilja och försök. Inte konstigt att det allmänt pratas om att "skaffa barn". I sexualundervisningen rekommenderas ungdomar att använda preventivmedel och se upp för oönskade graviditeter. Det pratas inte om infertilitet, även om det kommer att vara ett problem för många i vuxen ålder.

Barnlöshet chockar livet i dess grund. Mycket meningsfullt inne-

håll har lästs in i barn- och familjelivet i vårt samhälle, och hela vår livsplan kan byggas på barn och familj. Över hela världen anses barnets födelse och uppväxt vara ett centralt syfte med livet.

Att få barn ses ofta som en måttstock för vuxen ålder. Barnlösa människor antas felaktigt vara själviska och ansvarslösa medborgare vars viktigaste saker i livet är njutning och önskan om frihet. Den vuxna identiteten hos en kvinna och en man är också starkt förknippad med föräldraskap, att vara mor eller far och därigenom lösa in sin plats i samhället.

Ett liv fullt av frågor

Ofrivillig barnlöshet är en stor chock för de flesta och få par har någonsin diskuterat möjligheten att inte få ett barn. Drömmen om ett barn kan ha uppstått i sinnet långt innan paret började att försöka. Många känner också att barnlöshet inte passar in i deras egen uppfattning om hur deras liv och framtid ska se ut.

**OFRIVILLIG BARNLÖSHET
SKAKAR LIVET ÄNDA
TILL GRUNDEN**

BARNLÖSHETENS PÅVERKAN KÄNNIS I LIVETS ALLA DELOMRÅDEN

Barnlöshet betyder inte bara att något viktigt saknas. Det betyder att fantasier-
na för framtiden måste byggas om. Det känns som om mattan plötsligt har dragits undan ens fötter och man har ramlat och skadat sig själv. Livscykeln som erbjudits som en självklarhet är inte en självklarhet, utan snarare måste man genomföra en grundlig reflektion över hur resten av livet kommer att se ut. Med förlusten av moderskap eller faderskap verkar hela framtiden kollapsa. En barnlös person kan känna sig som om han eller hon har blivit lurad.

Fler och fler par och de som vill ha ett barn ensam genom fertilitetsbehandlingar eller adoption får barn - men tänk om barnet aldrig kommer? Vad är syftet med livet? Hur blir det på ålderns höst, när det inte finns några barnbarn?

Dessa frågor finns hos alla barnlösa. Även om många så småningom får ett barn, kan det ha tagit flera år, till och med ett decennium, av att önska och försö-

ka. Det är viktigt att även dessa år är fulla av liv och inte bara fulla av väntan på att något ska komma, och att man därigenom drar sig undan livet.

Reflektion över det egna jaget

Oavsiktligt barnlösa känner många olika lager av att inte räcka till. Påverkan av infertiliteten strålar ut till olika livsområden. Den som är ofrivilligt barnlös funderar om detta speglar vem hen är och om hen duger.

Könsidentiteten är knäckt. Det är svårt att vara i sin egen hud om orsaken till infertiliteten finns i den egna kroppen.

Frågor kommer upp:

• Duger jag för mig själv, duger min kropp, är jag en kvinna / man när jag inte kan föda eller befrukta? • Duger jag för min partner eller hen för mig, om vi inte kan få barn? Letar min partner efter en annan, som hen kan få barn med? • Duger jag för mina föräldrar när jag inte kan ge dem barnbarn? Duger

jag för omgivningen, när jag inte uppfyller samhällets normer och förväntningar? • Duger jag för mina vänner, som jag är så svartsjuk och arg på stundvis? • Duger jag för adoptionsmyndigheterna? Adoptivbarn är få och köerna är långa. Väntetiden är vanligtvis lång, och inte alla får ett adoptivbarn. Vad händer om en adoption också misslyckas efter misslyckade behandlingar?



Förhållandet provas

Det sägs att barnlöshet kan vara ett hot eller en möjlighet för en relation. Paret måste fundera på varför de är tillsammans och diskutera - räcker vi för varandra, om vi bara förblir två? Barnlöshet är en hård skola för en relation: personen som är närmast dig, den som å andra sidan bäst kan stödja och trösta, kan faktiskt påminna dig om infertilitet hela tiden. Skuldkänslor är vanliga och anklagelser inträffar också mellan par. Mitt i sorgen kan par glömma bort det som är bra mellan dem.

Ett lager av ångest kommer från det faktum att par ofta upplever krisen på olika sätt och i olika takt. Infertilitet, och relaterade känslor som rädsla och hopplöshet, kan vara svåra att prata om, och missförstånd kan uppstå mellan parter om hur betydelsefull barnlösheten är för båda. Parterna kan även hantera infertilitet på ett helt olika sätt. Den ena

kan ha ett starkt behov av att prata och den andra längtar efter intimitet eller vill bearbeta sina känslor genom fysisk handling.

Ofrivillig barnlöshet är något som paret har gemensamt och varje par bör hitta ett lämpligt sätt för dem att hantera barnlösheten. Att hitta ett gemensamt sätt kräver att par har intresse och nyfikenhet kring varandra och varandras upplevelse, liksom en önskan att förstå den andras sätt att hantera denna svåra och känsliga fråga. Att föra fram sina egna önskemål och behov till sin partner förhindrar att felaktiga tolkningar uppstår och för paren närmare varandra.

Barnlöshet påverkar också sexlivet. Sex kan förändras när dess främsta syfte är att påbörja en graviditet. Det kan bli mekaniskt och spontaniteten försvinner. Vid misslyckanden ökar prestationstrycket när sex blir tidsinställt enligt menstruationscykeln eller fertilitetsbehandlingarna. Sexuell njutning och nära samhörighet kan ofta överskuggas av försök och behandlingar.

Det är också viktigt för par att ta hand om tillgivenhet och att beröra den andra, eftersom kroppen behöver skonsam beröring och vård parallellt med svåra behandlingar eller mekaniskt sex i hopp om en graviditet.

Sexuell lust reduceras också av negativa känslor som är kopplade till barnlöshet, som ångest och sorg. Å andra sidan upplever barnlösa par ofta stor intimitet i sin sorg - sorg som bärs och delas tillsammans stärker förhållandet. Vissa lyckas använda gemensam humor som ett sätt att överleva.

Det sku vara viktigt att viljan att ta hand om ett förhållande är framträdande i alla barnlösa pars liv, oavsett om paret får barn genom behandling eller adoption eller om barnet aldrig kom. Ett barn är ingen självklarhet, men det är inte heller självklart att dela sitt liv med en annan person.

Livets längsta kriser

Upplevelsen av barnlöshet kännetecknas av vågor. Ibland går det bra, men återigen lyfter något sorgen till ytan, till exempel när en vän, en nära släkting eller kollega börjar vänta barn.

Barnlöshet som upplevelse försvinner aldrig helt, utan fortgår genom livet. Bestående barnlösa är inte heller med i nästa omgång: när vänner får barnbarn står de återigen vid sidan av.

Barnlöshet kan vara en upplevelse som människan vänder till en styrka eller ger mandat att ta bort all energi. Om det inte är möjligt att prata med någon och mentalt stöd inte finns, kan sorg och bitterhet förbli de dominerande känslorna in i ålderdomen. Många barnlösa äldre har aldrig bearbetat denna smärta med någon.

Många som har fått ett barn efter barnlöshet märker att deras livsvärden och attityder

*ETT AV SÄRDRAGEN I EN
BARNLÖSHETSKRIS ÄR SORGENS
ÅTERKOMMANDE, VÅGLIKA RÖRELSE*

har förändrats.
Upplevelsen av
barnlösheten kan
också återspeglas i föräldra-
skapet. Föräldern i en barnfa-
milj måste fortfarande accep-
tera att deras egna önskan om
antal barn inte nödvändigtvis
kommer att uppfyllas.

Barnlöshet som livskris

Barnlöshet är en kombination
av en traumatisk kris och en
utvecklingskris. Utvecklingskri-
sen är starkt relaterad till den
västerländska uppfattningen om
vilka saker som är förknippa-
de med utvecklingsstadium i
vuxen ålder - till exempel en
relation och att bilda familj. Att
upprätthålla denna norm i den
allmänna debatten förstärker
upplevelsen av utanförskap för
de barnlösa.

Det speciella med krisen kring
barnlöshet är den böljande rö-
relsen av sorg. Till skillnad från
till exempel en älskads död, kan
sorgearbetet för barnlösa ofta
inte ens börja eftersom det inte

har skett någon
konkret förlust.
Besvikelse och hopp
växer ständigt.

Det är också svårt att sörja barn-
löshet då det inte finns några
ritualer som hjälper till att kon-
kretisera förlusten och gå vidare
till ett nytt stadium. Släktingar
till den avlidna kan ta ett steg
framåt genom begravningen.
För barnlösa är förlusten mer
abstrakt och ändå så verklig:
barnets plats i familjen är fort-
farande tom.

Missfall är tyvärr vanliga. De
gör förlusten mer konkret. Gläd-
jen av att starta en graviditet
och den enorma sorgen att avs-
luta den är en tung upplevelse.
Vissa som upplevt missfall upp-
skattar emellertid faktumet att
de fick vara gravida åtminstone
en stund.

Om barnet ändå inte kommer, kan sorg och bitterhet i värsta fall bli kvar resten av livet. Psykologiskt stöd, till exempel samtal med en terapeut, sjuksköterska, en annan ofrivilligt barnlös eller en vän, bör fås på ett ganska tidigt skede så att ångesten inte når alltför stora proportioner och så att den barnlösa inte isolerar sig från att interagera med andra människor.

Utvecklingen av medicinska behandlingar har gjort att läkaren ständigt kan föreslå något nytt att prova. Det är svårt att nå en punkt där behandlingarna bör stoppas och fokus istället riktas mot adoption, att bli fosterfamilj eller att leva utan egna barn. Det slutliga beslutet - oavsett om det initierats av läkaren eller personen själv - kan dock hjälpa till att starta sorgearbetet.

Stadier av kris vid barnlöshet

CHOCK OCH FÖRNEKELSE

Få har ens tänkt på risken för barnlöshet. Ett par som vill få barn kanske aldrig ens har dis-

kuterat saken. Att få ett barn kan ha verkat vara enbart en fråga om timing och självklarhet. I chockfasen är det svårt att tro vad som har hänt. Att få veta om barnlöshet kan lamslå eller framkalla starka reaktioner. Chock är också ett sätt för sinnet att skydda sig från att behöva ta emot för mycket omskakande information på en gång.

Det kan ta lång tid innan man ens anser sig barnlös eller kan säga det högt. Många tror starkt att det bara är en tidsfråga att få ett barn och tror att efter det kommer den oroande, långa väntan att glömmas bort. Förnekelse är vanligt, men kan förhindra en barnlös person från att hantera sorg över barnlösheten och få hen att undvika att söka kamratstöd.



REAKTION

I reaktionsfasen börjar de barnlösa ofta leta efter information för att förstå och få svar på sina frågor. Att hitta konkreta lösningar och till exempel planera behandlingar är praktiska saker som kan få sorgen att lätta.

Den ofrivilligt barnlösa har upplevt en förlust. De som har mött barnlöshet upplever emellertid inte bara sorg, utan ofrivillig barnlöshet som upplevelse innefattar till exempel känslor av ilska, svartsjuka och bitterhet. Livet känns orättvist. Många får barn så snart de börjar hoppas på dem, medan de själva måste göra sitt yttersta i flera år för att bli gravida.

Den barnlösa känner ofta att hen hatar alla dem som har lyckats få ett barn, hatar samhället som tar barn för givet, hatar allt. Ilska är en integrerad del av sorg, men många kan inte uttrycka dessa känslor eftersom det kan verka för skrämmande och olämpligt. Den barnlösa personen kan börja bli isolerad för att undvika smärta. Det är svårt att acceptera

negativa känslor som riktar sig mot vänner och syskon som har fått eller väntar barn - de som är mest kära.

Den barnlösa anklagar ofta sig själv för situationen, och ibland också sin partner. Personen kanske tror att föräldraskap inte är avsett för just dem. En kvinna kanske tror att hon förhindrar graviditeten genom att stressa.

Många som upplever barnlöshet upplever en depression som kan pågå i flera år. Ett deprimerat sinne kännetecknas av gråt, sömnlöshet och aptitförändringar. Det leder ofta till isolering från andra människor, särskilt barnfamiljer. Arbete och studier kan lida - eller man sätter in sig i dessa för mycket. En barnlös person kan förhålla sig till sin hälsa och hela sitt liv med en osäker inställning: han eller hon tar inte hand om sig själv och till och med självmordstankar kan uppkomma.

SORG

Att hantera sorg innebär att man ger upp och ger tillstånd för sorgen att komma. Man gråter, alla känslor kommer upp. Man tillåter detta för sig själv, kanske även med andra.

Alla känslor relaterade till sorg är tillåtna och det är bra att vara tolerant mot dessa känslor. Att ta emot känslor och känna dem hjälper till att hantera sorgen. Sorg vid barnlöshet diskuteras vidare i nästa kapitel.

ACCEPTANS

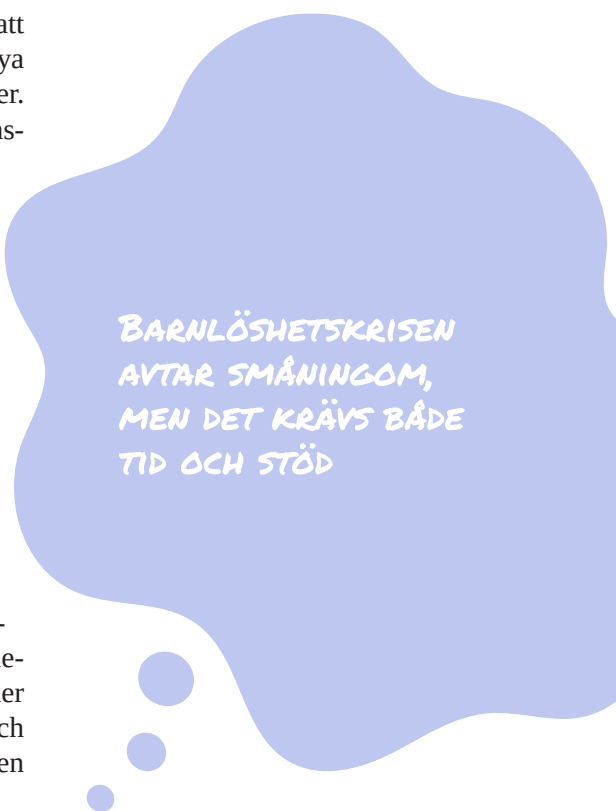
Glädje och balans börjar återfinnas i livet igen. Barnlösheten dominerar inte längre livet. Sorg över barnlöshet är en del av din egen livshistoria, och att acceptera den hjälper dig att hantera detta.

Om behandlingarna inte har fungerat och man beslutar att avsluta dem, kan livet få nya dimensioner och möjligheter. Vissa kan starta en adoptionsprocess eller ansöka om att bli fosterfamilj, om det känns som ett lämpligt sätt att bilda familj. Andra fortsätter som par, och detta kanske inte längre känns som en förlust utan en ny möjlighet att leva utan barn. Man börjar hitta positiva sidor i livet utan barn.

Att ta itu med upplevelsen av barnlöshet är nödvändigt även när önskan om barn uppfylls. Det kan vara så att upplevelserna av barnlöshet kommer tillbaka även efter lång tid och kan återspeglas i vardagen även

i en familj med barn. Många som varit barnlösa men som nu har barn upplever sorg av sin upplevelse av barnlöshet ännu efter flera år.

Parafras: Linda P. Salzer 1994:
Barnlöshet som kris



*BARNLÖSHETSKRISEN
AVTAR SMÅNINGOM,
MEN DET KRÄVS BÅDE
TID OCH STÖD*

Hur sörjer man det som inte finns?



Upplevelsen av ofrivillig barnlöshet är individuell och det är också den sorg som uppstår pga den. Barnlöshet medför en sorg som kommer i vågor, vars början och slut är svårt att se. Många barnlösa undrar också om sorgen är motiverad, vilket kan försena sorgarbetets början. Sorg över barnlöshet ändrar form över tid, och att se barnlösheten som en del av ens egen livshistoria hjälper till att acceptera den.

Sorg orsakad av barnlöshet har jämförts med förlusten av en älskad. Barnlöshet resulterar i förlust av ett eller flera potentiella barn, som redan finns med i framtida förväntningar, och förlust av den egna självbilden.

De barnlösa är förvirrade över sina känslor. Det är svårt att strukturera och hantera de egna känslorna, och acceptera dem.

Barnlöshet behandlas främst med medicinska medel, men mentalt stöd är inte automatiskt en del av behandlingen. Terapeuter som specialiserat sig på barnlöshet finns ofta bara i stora städer, och det är inte ekonomiskt möjligt för alla att söka sig till en terapeut. Den barnlösa lämnas med sin rädsla, sorg och kris utan den professionella hjälp han eller hon behöver, särskilt om han eller hon inte kan eller orkar söka sig till det själv.

Olika sätt att överleva

Var och en av oss har ett unikt sätt att sörja och hantera stor sorg. I olika livsskeden kan överlevnadsmekanismer också variera. Överlevnadsmekanismer kan beskrivas på följande sätt:

ANDLIGT ORIENTERAD

Söker stöd från sina egna värderingar och övertygelser. Litar på Gud, tror på ödet eller något liknande. Kan dra sig tillbaka för att tänka, och isolera sig från andra.

SOCIALT ORIENTERAD

Vill få stöd och ta emot det. Kamratstödsgrupper och andra människor är viktiga kanaler för att ta emot tröst, hjälp och förståelse.

KÄNSLOMÄSSIGT ORIENTERAD

Uttrycker känslor: gråter, ropar, skrattar, dansar, sparkar, lyssnar på musik eller läser dikter. Inte för att låsa in känslor, utan för att låta dem komma ut.

KREATIVT ORIENTERAD

Använder sin fantasi för att hitta tröst eller lösningar. Reflekterar över sina drömmar, letar efter tecken i naturen, hos fåglar eller till och med i vinden.

KOGNITIVT ORIENTERAD

Tar reda på information om till exempel sjukdom och dess prognos. Tar reda på sina möjligheter och funderar på vad som kunde ha gjorts annorlunda.

FYSIOLOGISKT ELLER FUNKTIONELLT ORIENTERAD

Bearbetar sin sorg och sin känslomässiga storm med handling. Kan motionera eller fördjupa sig maniskt i en hobby. Kan kanalisera sin sorg via mat eller förlova allt intresse för mat.

Källa: Engblom, K. & Lehtonen, E. 2010. Närvarande och nära, En guide för frivilliga som möter död och sorg. Pensionsföreningen, Helsingfors.

Det sociala livet minskar

Ofrivilligt barnlösa upplever att det svåraste i ett barnlöst liv är upplevelsen av att vara utomstående i förhållande till kamrater som fått familj och lever småbarnsår, samt känslan av att omgivningen inte ens noterar deras sorg. Kanske är den djupaste tragedin i barnlöshet just det, att förlusten inte är synlig för omvärlden.

En barnlös person kan klandras för sin barnlöshet av omgivningen, vilket förståeligt nog känns orimligt. De barnlösa upplever ofta att en privat, känslig fråga blir offentlig. Till och med halvbekanta kanske nyfiket frågar om de barnlösas planer

KAMRATSTÖD UNDERLÄTTAR,
OCH HJÄLPER EN ATT SE
DE EGNA, INRE KNUVTARNA

på att starta en familj. Paret får ofta raka kommentarer och råd om hur man skaffar barn.

Av alla dessa skäl tenderar barnlösa människor att isolera sig. När du inte kan prata om det och man mest får skadliga kommentarer från omgivningen, stannar man hemma. Många har slutat delta vid familjefester - eller klassträffar - där barnens bilder kretsar runt och mängden avkomor frågas om varje gång. Det är smärtsamt att vara en outsider bland dem som man tidigare delat sina problem och drömmar med.

Det känns särskilt svårt om barnlöshet leder till att man växer ifrån goda vänner och syskon. Att följa andras familjeliv väcker oro, särskilt om dessa mödrar och fäder inte tänker på att andra har svårt att få barn. Speciellt ett litet barn kan vara svårt att se, eftersom det väcker tankar om en graviditet och förlossning som man kanske inte kommer att uppleva själv.



Man kan tillfälligt minska besök hos barnfamiljer om det är deprimerande eller känns för tungt att se barn. Denna fas går vanligtvis över när sorgen utvecklas. Den barnlösa personen har rätt till att begränsa möten med vänner och släktingar som har barn och lyssna på sig själv och tänka på sitt eget välbefinnande.

Å andra sidan har de barnlösa ofta en orealistisk bild av livet i en familj med barn. Det ses som rosenrött, och motsvarande hittas ingenting positivt i ens egen livssituation.

Tyvärr är föräldrar ofta blinda för sorg och behov hos sina barnlösa barn. De kan till exempel besöka de barn som har gett dem barnbarn, men tänker inte på att de som är barnlösa också vill träffa sina föräldrar och känna sig accepterade.

Behandlingar tar all energi

Fertilitetsbehandlingar ges ofta i flera år, även om det kan vara pauser på flera månader eller längre mellan procedurerna. De flesta av åtgärderna riktar sig till kvinnor, och partnern kan lätt uppleva sig som utomstående. Det är därför viktigt att partnern är involverad i alla diskussioner om behandlingar, såväl som närvarande i procedurerna. Barnlöshet är en gemensam sak.

Hormonbehandlingar riktar sig främst till kvinnor och kvinnor svarar på hormonbehandlingar på olika sätt. Vissa får fysiska biverkningar, andra märker inte någon mer specifik förändring i sig själva. Men behandlingar tar dock mycket energi mentalt. Hela livet kan kretsa kring att vänta på behandlingar och graviditet. Det är särskilt svårt för en kvinna att glömma bort det för ett ögonblick, eftersom hon hela tiden känner av stadierna i menstruationscykeln i kroppen. Behandlingar är också mycket

fast vid scheman och begränsar livet på många sätt.

Par och de som ensamma vill ha barn saknar en helhet under fertilitetsbehandlingar. Många tycker att behandlingarna är för tekniska och behöver mer diskussionsstöd och rådgivning under behandlingarna. Det finns lite eller inget diskussionsstöd och råd att få. Barnlöshet känns inte bara som smärta i kroppen utan påverkar framför allt psykiskt och det sociala livet. Därför är det viktigt att från början gå igenom egna känslor och tankar. Vårdpersonalen är under särskild press, eftersom barnlösa ofta inte pratar om sina problem med någon annan än de som är i vårdteamet.

Vårdpersonalen förväntas vara objektiv och empatisk och känna till stadierna i krisen. Det är också viktigt att få svar på frågor samt en övergripande behandlingsplan. Då känns en misslyckad behandling inte som att allt kollapsar.

Varför är det svårt att tala om barnlöshet?

De flesta ofrivilligt barnlösa pratar inte om sina problem ens med sina närmaste vänner eller familjemedlemmar. Medan öppenhet medför en möjlighet till förståelse och medkänsla, vill de flesta hålla sin hemlighet för sig själva. Hellre låter man till och med andra tro att barnlösheten är ett medvetet val.

TYSTNADEN PÅVERKAS AV ÅTMINSTONE FÖLJANDE SKÄL:

Sakens känsliga natur: Det berör de mest intima och privata områdena: sexualitet, ägglossning, menstruation, spermakvalitet, förhållandet, hopp om att få barn. Människor pratar inte alltid om dessa saker med andra.

Skam: Den barnlösa känner att hen har misslyckats med en central uppgift relaterad till mänsklig utveckling, familjens fortsättning. Det kan finnas en skam i upplevelsen av barnlöshet, att man inte lyckas med något som är lätt och självklart för andra.

Graviditet börjar vanligtvis i ett intimt och vackert ögonblick mellan två personer som älskar varandra - för de barnlösa i sin tur i ett sterilt behandlingsrum med hjälp av en läkare.

Ofullständighet och förnekande: Graviditeten börjar troligen så tidigt som nästa månad eller efter nästa behandling. Besvikelse och hopp kämpar om plats i ett barnlöst liv från månad till månad. Snart går allt bra. Möjligheten att förbli barnlös erkänns inte och man inser inte att upplevelsen av barnlöshet kan förändra en person, även om det önskade barnet så småningom kommer.

Rädsla för att förlora självkontroll: Ingen vill tappa ansiktet. Många barnlösa människor är rädda för en situation där deras innersta känslor kan komma fram inför andra. Känslor av sorg, ilska och bitterhet är redan så intensiva att det är en full insats för att bromsa dem, även utan extra stimuli. Till och med den minsta beröring av ämnet kan få tårarna att rinna.

De barnlösa känslor frågas det inte vanligtvis om. Under familjebesök rör sig samtalen kring berättelser om barnen. Det är tydligt att föräldrar i barnfamiljer pratar om sin egen verklighet, men alltför ofta lämnas de ofrivilligt barnlösa i rollen som lyssnare. De blir inte tillfrågade om hur de mår, som om de barnlösa inte har något att säga.

Det kan ibland vara svårt för dem som har barn att förstå hur det är för vänner som kämpar med barnlöshet att se det som de själva inte har fått, trots sina önskemål.

Många alternativ

De barnlösa måste överväga olika lösningar. Hur länge kan behandlingarna pågå? Vilka behandlingar är jag redo att genomgå och var går mina gränser? Hur skulle det kännas att gå in i en adoptionsprocess eller bli fosterförälder? Kan barnet komma från utlandet? Par undrar också hur det skulle kännas att lära sig att acceptera tvåsamhet - är en relation tillräckligt för oss? Tänk om vi går skilda vägar?





Livet kan kretsa helt och hållet runt längtan efter barn. Det kan bli en besatthet. Det är svårt att distansera sig tillräckligt för att titta på de olika alternativen på ett balanserat sätt. Många har upplevt att de har fått det nödvändiga stödet för beslutsfattande från vänner, efter att ha lyssnat till erfarenheter och tankar från andra barnlösa.

Många par och de som vill ha ett barn ensam kommer så småningom att få ett barn. Att få ett barn är en dröm som går i uppfyllelse, men graviditet och föräldraskap utgör nya utmaningar för dem som upplevt barnlöshet. Graviditet och förlossning kan verka skrämmande och att få ett efterlängtat barn känns orealistiskt.

När ett barn föds väcks nya frågor: Vad, hur och när ska vi berätta för vårt barn om den långa väntan på hen? Hur berättar vi om donerade celler? De som har blivit föräldrar efter barnlöshet kan behöva möta sorg över barnlöshet igen när de önskar syskon åt sina barn.

En mängd olika sätt att bli en familj

Många par bestämmer sig i slutet av fertilitetsbehandlingarna för att starta en adoptionsprocess. Även denna väntan kan ofta ta lång tid. Adoptionsprocessen uppfattas ofta som besvärlig, men å andra sidan också mycket givande, särskilt gällande adoptionsrådgivning, där föräldraskap bearbetas med en socialarbetare. Adoptivbarnet kommer oftast från utlandet och han eller hon kan redan vara i lekålder. Barnet har alltid en bakgrund av att ha blivit övergivet. Därför är adoptionen en annorlunda process än att få ett biologiskt barn.

Alternativt kan det finnas fosterföräldraskap, som kräver att man går igenom Pride-utbildning och förbinder sig att upprätthålla barnets relationer med sina biologiska föräldrar, eller fungera som en stödfamilj.

Vid adoption och fosterfamilj är det viktigt att upplevelsen av ofrivillig barnlöshet har behandlats till viss del, och att föräldrarna därmed accepterat det faktum att det inte kommer att finnas

något biologiskt barn. På detta sätt får barnet komma in i familjen som en egen person, och inte som en ersättning för det biologiska barnet.

För ett par är barnlöshet en stor prövning och ibland skiljs man, vilket också kunde ha hänt utan barnlöshet. Den tunga skilsmässoprocessen kastar omkull livet. Att vara ensam kan dock gradvis öppna upp nya möjligheter och riktningar i livet.

Att leva som två är inte en lätt lösning, och det kan ta lång tid att fatta ett beslut. Det kan vara svårt att ge upp drömmen om ett barn en gång för alla. Det kan till och med framkalla skuldkänslor. Å andra sidan gör omgivningen väldigt lite för att uppmuntra dem som bor tillsammans som ett par. Självskhetens stämpel sitter fast. Vi saknar positiva exempel på barnlösa par.

Kraft ur kamratstöd - jag är inte ensam

Att lära känna andra barnlösa har varit en avgörande hjälp för många. Det är lätt att dela erfarenheter med andra i samma situation, och märka att du inte är ensam med dina känslor. Framför allt behöver man inte vara rädd för sårande kommentarer eller frågor. Jobbiga känslor är tillåtna och accepterade, men å andra sidan tillåts också befriande skratt.

När du först kan prata om dina egna upplevelser med dem som har upplevt detsamma, är det lättare att diskutera din egen situation med andra.

Simpukka är en gemenskap för ofrivilligt barnlösa. Genom föreningen är det möjligt att träffa andra barnlösa i en liknande situation: de som genomgår behandling, har barn, eller de som lever i tvåsamhet eller själv.

Simpukka erbjuder möjligheter till kamratstöd, till exempel i stödgrupper och videomöten

som leds av kamratstödsledare, diskussionsforum på Simpukkas webbplats, stängda Facebook-grupper, kamratstöds- chat-grupper och SimpukkaPar, som riktar sig till barnlösa par.

Samtal med kamrater hjälper till att finna olika sätt att hantera barnlöshet. I bästa fall blir andra barnlösa människor vänner som du kan tillbringa tid med även annars.

Med hjälp av kamratstöd online är det möjligt att dela erfarenheter även över långa avstånd. Diskussionen på föreningens webbplats är anonym.

Simpukkas kamratstödsgrupper finns över hela Finland. Om det inte finns någon tillgänglig i din närhet kan du starta en stödgrupp med hjälp av vår förenings kamratstödskoordinator.

Simpukka främjar ofrivilligt barnlösas välbefinnande och ställning genom kunskap, stöd och intressebevakning. Vi finns till för dig.

Simpukka har fått sitt namn från det faktum att barnlösa människor ofta sluter sig som musslor i sina skal. Med tiden, och efter att ha fått stöd, kan musslan öppnas och en pärla kan hittas inuti. En pärla kan till exempel innebära nya planer eller att hitta en riktning i livet.

Simpukka grundades 1988 och är Finlands enda sakkunniga på ofrivillig barnlöshet. Vårt mål är att de som har upplevt ofrivillig barnlöshet ska må bra i samhället och få den hjälp och det stöd de behöver.

OLIKA TYPER AV BARNLÖSA

Simpukkas aktiviteter inkluderar alla som upplever eller har upplevt ofrivillig barnlöshet. Det som är väsentligt är önskan efter ett barn, det vill säga ens egen upplevelse att man av en eller annan anledning inte kan få barn, även om man vill. De närstående till alla barnlösa är välkomna som stödmedlemmar.

VI GÅR VID DIN SIDA

Gå med i Simpukka:
www.simpukka.info/liity-jaseneksi

STÖD, INFORMATION, INTRESSEBEVAKNING

- Simpukka ger stöd för ofrivilligt barnlösa
- stödgrupper på olika orter
- stödgrupper online
 - diskussionsforum på hemsidan
 - stängda Facebook-grupper
 - stödchat
 - stödförmedling
 - videogrupper
- SimpukkaPar -partnernetverksamhet
- Temakurser

Simpukka erbjuder information och organiserar evenemang

- Medlemstidningen Simpukka fyra gånger om året
- Barnlösas lördag under maj månad
- offentliga föreläsningar och publikationer om barnlöshet

**Vi betjänar huvudsakligen på finska.
Simpukka bevakar ofrivilligt
barnlösas intressen och påverkar
ställningen för dem som har upplevt**

DU KLARAR DIG

Låt dig känna alla känslor och tänka alla slags tankar. De kommer inte att försvinna om du försöker fly och glömma, utan du måste möta dem förr eller senare.

Hitta ett lämpligt sätt och en lämplig plats för dig att ta itu med upplevelserna av barnlösheten. Prata, skriv, rita, rör dig, skapa med händerna, lyssna på musik eller skapa musik.

Du är inte ensam: Det finns tiotusentals barnlösa i Finland, en av fem upplever ofrivillig barnlöshet under sin livstid. Vem förstår berg-och-dalbanan av känslor bättre än den som upplevt det själv? Så leta efter andra barnlösa som stöd.

Att berätta för nära och kära kan vara svårt, men att dölja det hela gör bördan tyngre. Om du har svårt att tala om det, ta hjälp av Simpukka-häftena. De kan ges i present eller lämnas på bordet för läsaren att hitta.

Ta hand om vänskap. Även om vänner har barn är de ett viktigt stöd i livet. Vänner är de vandrare i livet du väljer för att ha vid din sida, vars stöd du vet att du kan lita på i svåra tider.

Ta hand om ditt förhållande. Krisen kan förena men också skilja åt. Hitta tid och saker att göra tillsammans med din partner, arbeta tillsammans för att hitta ord för era tankar, känslor och önskingar för framtiden. Försök att se ditt förhållande som lika viktigt som er delade dröm om att få ett barn.

Leta också efter glada och vackra saker i livet, trevliga saker att göra och fritidsintressen. Du behöver paus från barnlöshet. Livet får inte bara bestå av sorg, ångest och väntan på att vänta.

Att prata med en professionell kan förtydliga tankarna och hjälpa i att gå vidare. Kontakta gärna en terapeut som är insatt i barnlöshet.

Uppskatta dig själv som du är och din partner som han eller hon är. God och värdig mänsklighet och ett värdigt liv kräver inga prestationer - inte ens föräldraskap.

Lär dig att känna igen vad du vill ha ut ur livet och skilja det från de krav som andra ställer på dig. Bestäm vad du lever efter.

Våga sträva efter dina drömmar, men våga också utmana dem och, vid behov, leta efter nya drömmar. Kom ihåg att det finns många sätt att leva ett lyckligt och meningsfullt liv.

Acceptera att behandling av barnlöshet är en process. Så ge dig själv tid med det. Låt känslor och tankar kring barnlösheten komma, men släpp de tankar som inte tjänar dig och ditt välbefinnande.

INFORMATION OCH STÖD I SIMPUKKAS GUIDEHÄFTEN:

