

Barn till varje pris, men hur tar man hand om relationen?

Handfasta tips från psykologen.

Det pratas en hel del om att barn kan innebära utmaningar för en kärleksrelation. Men kon- stigt nog nästan inget alls om vilken utmaning det kan vara att försöka skaffa barn, och vad det kan innebära för relationen. Detta trots att det finns mängder av forskning på vilka höga stressnivåer infertilitet orsakar och vilken press det sätter på just relationen.

Förmågan att kommunicera ställs på prov när man ska navigera stress, sorg och stora beslut. Extra mycket när individerna har olika sätt att reagera på och hantera utmaningarna. Kanske känner en av er en stor stress över att inget händer, medan den andra inte tycker att det är så bråttom. Kanske vill en av er bjuda in andra i processen, medan den andra inte känner för att dela er resa. Ett missfall kan vara en stor sorg för den ena, medan den andra vill blicka framåt. Att stötta varandra, ta hand om sig själv och samtidigt vara respektfulla för varandras känslor kan helt enkelt bli utmanande.

Det är också lätt att relationen går in i ett tydligt "fokus-mood" där ni blir mer uppgiftsorien- terade än relationsorienterade. För de flesta övergår till exempel sex snabbt från att handla om njutning till att bli en prestation. På längre sikt skapar detta en risk för ett permanent relationsavstånd - både emotionellt och fysiskt. Med andra ord är det viktigt att medvetet försöka skapa en balans mellan det uppgifts- och relationsorienterade arbetet. Mellan de forcerade försöken och de medicinska ingreppen är det viktigt att också försöka bibehålla närhet och någon form av tacksamhet och glädje.

Vi tycker att det är dags att våga prata mer om den här utmaningen!

Anna på Tilly har, utifrån sina egna erfarenheter och dialoger med Tillys community, iden- tifierat ett antal utmaningar och jobbiga känslor som många ställs inför. Här delar hon och Linn Heed som är leg. psykolog, leg. psykoterapeut och sexolog hos Coupleness konkreta tips på hur man kan hantera dem.

1. Olika sätt att hantera motgångar och osäkerhet
2. Stora beslut
3. Sex på beställning
4. Skam- och skuldkänslor
5. Hur fortsätter vi att prioritera OSS?
6. När det känns som att du bär hela ansvaret



Linn Heed är leg. psykolog, leg. psykoterapeut och sexolog hos Coupleness, och har över 30 års erfarenhet inom relationer. Hon har bland annat arbetat med fertilitetspa- tienter på Huddinge Universitetssjukhus och genom åren haft 100-tals par i terapi. Hon är också en flitigt tillfrågad expert av media och har själv genomgått ett trauma- tiskt missfall i vecka 20 som gett henne en djupare förståelse för hur längtan efter ett barn kan skapa påfrestningar i en kärleksrelation.



Anna har gått igenom flera missfall, förlorat två barn efter vecka 20 och gjort IVF i flera olika länder. I maj 2021 fick hon en son med hjälp av donerade ägg. Hon brinner för att minska stigmat och öka medvetenheten kring ett problem som ofta nedvärde- ras, och tror på kraften i att dela med sig av erfarenheter. Hon är en av grundarna till plattformen Tilly som erbjuder stöd för fertilitetspatienter.

1. "Jag känner mig ensam..."

Olika sätt att hantera motgångar och osäkerhet

Man har olika sätt att hantera utmaningar. Den ena kanske behöver prata, medan den andra vill undvika det som smärta. Den ena kanske mår bättre av att söka massor av information och ligga två steg före, medan den andra vill distrahera sig med fritidsintressen.

Det finns såklart inte något rätt eller fel sätt, men hur säkerställer man att den andra i relationen känner sig sedd även om man inte känner exakt likadant? Och hur låter man varandra vara ledsna utan fastna i negativa tankespiraler?

Det här kan du tänka på själv

1. Du måste våga kommunicera vad du behöver. Tyvärr kan inte ens den bästa av partners läsa dina tankar. Självklart måste ni prata med varandra, men ibland kan även sms fungera väldigt bra och kännas enklare när man behöver förklara något.
2. Om din partner delar en känsla som känns skrämmande eller inte ligger i linje med det ni tidigare "bestämt" - ta ett djupt andetag innan du reagerar. När vi känner oss pressade så agerar vi ofta med försvar och ibland attack. Påminn dig själv om att din partner är i samma process som du även om hen inte använder samma ord, och att det är normalt att ni inte alltid känner samma sak.
3. Påminn dig själv att dina känslor är okej oavsett hur din partner känner och att en person inte kan fylla alla din behov. Kanske kan du vända dig till ett forum eller vän ibland också.

Det här kan ni göra tillsammans

1. En "walk and talk" en eller två gånger i veckan (ni bestämmer tillsammans vad som passar er) som dedikeras till att prata om fertilitetsproblem. Det ger den som behöver prata ett utlopp, men också den som vill "tänka på annat" en paus resterande tid. Självklart kan det komma upp frågor mellan dessa bestämda tider också, men att ha en sådan här rutin kan ändå hjälpa till att skapa en medvetenhet kring hur och hur ofta frågan pratas om.
2. Skapa en ny rutin: Om den ena i relationen kämpar med något, fråga alltid... "Vill du ha stöttning eller lösningar?" Den enkla meningen kan hjälpa er att undvika många missförstånd.
3. Påminn varandra om detta för att uppmuntra en kärleksfull generositet mellan er: "Älska mig mest när jag förtjänar det som minst". Ni kanske vill sätta upp en "kom-ihåg-lapp" på badrumsspegeln?

2. "Vill vi ens samma sak?"

Stora beslut

Att skaffa barn är inget litet beslut. Inte heller att påbörja IVF, använda donerade könsceller, adoptera eller att besluta sig för att pausa eller att sluta försöka. Det är beslut som påverkar livet på många och stora sätt, och det är beslut som ni måste ta tillsammans och som kan skapa pressade situationer. Här är några tips på hur man gör för att underlätta beslutsprocessen och för att båda ska känna att de fått komma till tals.

Det här kan du tänka på själv

1. För att kommunikationen med din partner ska fungera är det viktigt att också sortera dina egna tankar och känslor. "Journaling" - att skriva ner dina tankar - som nämns flera gånger i den här guiden, är ett bevisat verktyg som kan hjälpa dig att få nya perspektiv.
2. Stora beslut känns tryggare om man känner att man kan göra informerade val. Så börja med att komma fram till vad du känner att du behöver ta reda på för att kunna ta ett beslut, och se sedan till att skaffa den informationen. Kom ihåg att du och din partner kanske har olika behov.
3. Hur man än vrider och vänder på det så kommer ni att behöva hantera mycket ovisshet, och det kan vara bra att hitta verktyg för att hantera tankarna när de spinner iväg. Kanske en kort meditation eller mindfulness-övning som du kan återkomma till?

Det här kan ni göra tillsammans

1. Skapa en ny vana: Om du vill prata om ett (stort) beslut, börja alltid med... "Är det här ett bra tillfälle att prata om...? Jag behöver verkligen prata, men vill att du ska vara mottaglig så vi kan självklart vänta också."
2. Ha en öppen dialog, inte bara om vad ni behöver bestämma, utan hur ni ska göra det. Kanske känner ni att ni behöver olika lång tid eller olika mycket information och det måste man respektera när ett gemensamt beslut ska tas. Om du förstår varför din partner känner som hen gör, är det enklare att acceptera det och att undvika onödiga antaganden.
3. Säkerställ att allt ni gör och pratar om inte cirkulerar kring beslutet, utan avsätt också tid och plats för att koppla av eller göra något roligt tillsammans. Det kan vara svårt att hitta energi för detta och kanske kännas påtvingat att boka in "vi-tid" i kalendern, men för de flesta känns det bra när de väl gör det.

"Det kan både vara bra och dåligt att vara i "ofas". Bra i den bemärkelsen att man kan vara där för den som är nere. Dåligt för att man kan framstå som oförstående. Man får helt enkelt försöka låta varandra må som man mår så gott det går."

3. "Nu måste vi ligga..."

Sex på beställning

Om du försökt bli gravid ett tag (och om du fortfarande försöker på egen hand) så vet du att det här är jobbigare och tristare än man kan föreställa sig. Det som annars är förknippat med lust och njutning blir mekaniskt, tråkigt, på beställning och prestationsrelaterat. Det är lätt att känna sig som en funktion istället för som en person. Och det är lätt att säga att man ska släppa pressen och ligga så ofta man vill istället, men svårare att göra. Det kan till och med kännas som en befrielse att slippa ha sex efter en period när man varit "tvingad". Så hur bibehåller man lust, attraktion och närhet som ju trots allt är viktigt för en relation?

Det här kan du tänka på själv

1. Kanske får sex bli lite mekaniskt under vissa perioder, men ge tid att vid andra tillfällen fundera kring vad du njuter av och berätta det för din partner. Tänk att man kan ha olika typer av sex - sex med syfte och sex för njutning.
2. Våga berätta för din partner hur du känner inför ert sexliv - det kan skapa konversationer som öppnar nya dörrar.
3. Unna dig själv något extra som får dig att känna dig attraktiv (tänk förälskelse). Det behöver inte vara så ofta eller något stort - ofta är det de små sakerna som gör skillnad.

Det här kan ni göra tillsammans

1. Skriv ner en fantasi och dela med varandra. Det kan vara så enkelt som ett längre förspel.
2. Tungkyss varandra på riktigt. Kanske varje dag? Eller i alla fall en extra lång kram så ofta som möjligt. Närhet och attraktion är så mycket mer än sex.
3. Fullfölj meningen: "Jag tycker du är sexig när du..."

4. "Det är mitt fel..."

Skam- och skuldkänslor

De flesta av oss tar barn för givet, de ska komma när det passar oss. Så när mensen fortsätter att komma varje månad eller när det som skulle vara enkelt och självklart förvandlas till en lång rad läkarbesök och misslyckanden, så är det lätt att skuldbelägga sig själv. Den tysta skulden och den osynliga skammen, är förödande både för individen och för parrelationen.

Det här kan du tänka på själv

1. Ge dig själv extra mycket kärlek - använd gärna så kallade affirmationer. Det kan kännas tillgjort till en början, men har hjälpt många att stärka självkänslan.
2. Skriv ner dina känslor för att få perspektiv på dem och vad som triggat dem. Ju bättre du själv förstår dina känslor, desto enklare blir det att prata om dem med din partner.
3. Våga dela din tankar och känslor med andra utanför relationen för att bryta den tysta skulden. Om du inte känner att du har en vän som förstår, kan du alltid vända dig till ett forum med andra på samma resa.

Det här kan ni göra tillsammans

1. Lyssna på varandras känslor och försök att bemöta dem med mer än "Så är det inte." Testa istället "Jag förstår att det kan kännas så, men..." Det hjälper den andra personen att känna sig mer sedd.
2. Bekräfta varandra i ord och handling så ofta som möjligt. Det kan kräva ett aktivt beslut för att inte glömmas bort ibland.
3. Igen, våga prata med människor utanför er relation för att öppna upp för ökad förståelse och nya perspektiv. Uppmuntra gärna din partner om hen försöker bära alla känslor själv att träffa en psykolog eller terapeut. Att prata med en neutral part kan vara väldigt positivt för både individen och paret även om ni inte går tillsammans.

"Jag tror det viktigaste vi gjort för varandra är att aldrig ifrågasätta varandras känslor - hur stora eller svåra de än är. När resten världen försökt komma med lösningar, så har vi alltid försökt att säga något i stil med... "Tack för att du berättar. Jag känner inte likadant, men kan du inte förklara så att jag kan förstå..."

5. "Vem är vi utan barn...?"

Hur fortsätter vi att prioritera OSS?

Plötsligt ser du bara barnvagnar och gravida kvinnor och reklamen på TV handlar bara om blöjor och barnmat. Stora frågor som "Kan vi vara lyckliga utan barn?" gäcker runt varje hörn och tankar på ägglossning, spermaproduktion, hälsosam kroppsvikt, måttligt med alkohol och nyttig mat tar lätt över fullständigt. Som att det inte var svårt nog att hitta tid för varandra i vardagen. Det kan vara svårt att hitta orken, men kom ihåg att aktiviteter som distraherar och sätter fokus på annat kan ge energi.

Det här kan du tänka på själv

1. Skriv tacksamhetsdagbok. Det finns mycket forskning som visar på positiva effekter. Försök att sätta mål (det kan vara små saker) som inte är kopplade till "skaffa barn-resan".
2. Testa olika verktyg som hjälper dig att bryta negativa tankespiraler. Du kan till exempel reflektera över dagen genom att skriva ner en motgång som faktiskt vändes till en framgång.
3. Tänk mikroperspektiv då det är de små tankefällorna som ofta sätter krokben för oss om och om igen.

Det här kan ni göra tillsammans

1. Ha en stående dejt i kalendern då ni inte får prata om att skaffa barn.
2. Lista tre utvecklingsområden för er parrelation och sätt upp rimliga nåbara mål inom varje område. Utvärdera en gång i månaden och följ er fantastiska utveckling.
3. Tacka din partner för något hen har bidragit med under dagen eller ge en komplimang. Det kan låta fånigt, men kanske kan du lägga in en påminnelse i kalendern?

6. "Du fattar ju inte..."

När det känns som att du bär hela ansvaret

Håller du ensam reda på ägglossningen? Får du förklara att det är dags att testa idag? Eller är det du som spenderar oändliga timmar googlandes efter en ny lösning? Som med många "uppgifter" är det lätt att ansvarsfördelningen blir skev och det kan kännas väldigt ensamt. Vart tog tvåsamheten vägen? Hur får du din partner att förstå att ni är två på resan och att du är trött på att vara projektledare och ensam i förarsätet?

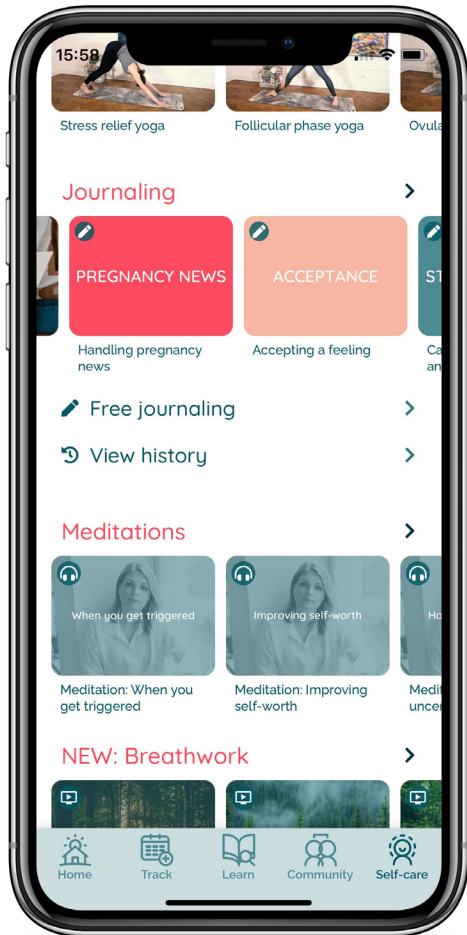
Det här kan du tänka på själv

1. Påminn dig själv om att ni har olika sätt att hantera er livssituation och att det inte betyder att din partner inte bryr sig.
2. Använd "journaling" (skriv ner dina tankar) för att identifiera vad det är som får dig att känna dig ensam och vad som skulle kunna förändra det. Reflektera över om du har bju dit in din partner i processen och förklarat vad du saknar.
3. Berätta för din partner om att du känner dig ensam och saknar känslan av att vara två, kanske har hen inte förstått det eller kanske känner hen samma sak utan att kunna sätta ord på det. Försök att inte vara anklagande, utan fokusera på att förklara dina känslor och behov.

Det här kan ni göra tillsammans

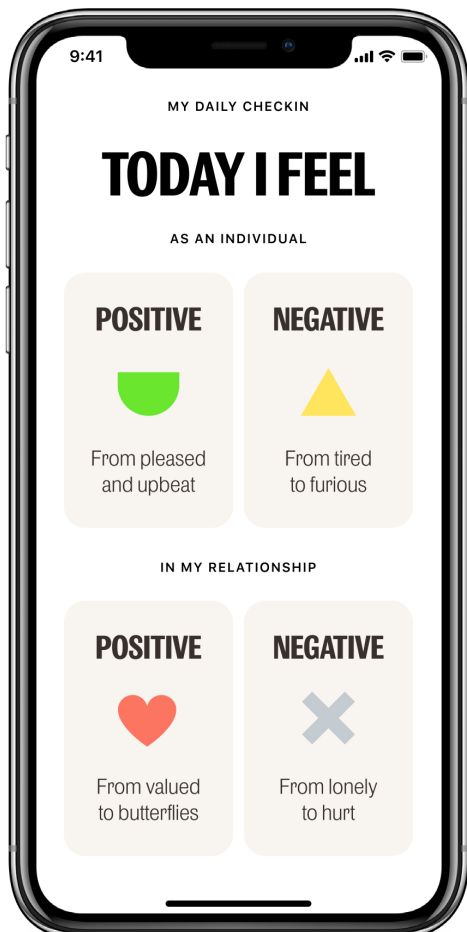
1. Sätt en plan som om detta var ett annat projekt i ert liv, en renovering till exempel. Gå igenom vad som behöver göras och bestäm vem som ska göra vad eller när ni ska stämma av kring något. Kanske inser du att du faktiskt vill hantera mycket själv och "bara" vill att din partner frågar då och då. Kanske har din partner inte förstått vad hen kan hjälpa till med, och inte vågat fråga för att hen skäms för att hen är mindre insatt.
2. Skapa en Whatsapp-grupp (eller liknande) för er två där ni kan ställa frågor till varandra, samla frågor inför läkarbesök eller dela information. Det kan avdramatisera frågor och "uppgifter", och varje individ kan också svara och ta till sig information när hen känner sig mottaglig snarare än när den andra bestämt att det passar. Framförallt kan det skapa en känsla av gemenskap - så länge man inte sätter press på att båda ska skriva precis lika mycket såklart.
3. Bekräfta varandra i ord och handling så ofta som möjligt. Det kan kännas som en självklarhet men ibland krävs det ett aktivt beslut för att inte glömma bort varandra.

"Vi tycker att det varit viktigt att kunna dela både de negativa och de positiva känslorna. Att komma ihåg att även sätta ord på när man känner glädje eller hopp. Att tillåta varandra att också vara glada i glada stunder."



Om Tilly

Fertilitet berör nästan alla under någon del av livet – ändå pratar vi väldigt lite om den. Anna och Jenny Ann tyckte att cycle tracking- och IVF-appar bara svarade på en liten del av de frågor de hade på sina egna krokiga resor till barn. Så de skapade Tilly för att erbjuda den stöttning de saknade – för både kropp och själ. Tilly finns i App Store och Google Play.



Om Coupleness

Vi på Coupleness är smått besatta av att göra det enkelt för par att ta hand om sin relation. Tillsammans med våra användare bygger vi tjänsten vi själva saknade. Ett verktyg som hjälper dig att hitta bra rutiner för relationen i vardagen. Inte bara då och då på en dejt. Coupleness finns i App Store och Google Play.

