

Partneres reaktioner og copingstrategier i en ny graviditet efter graviditetstab

Patientinformation og en guide til støtte

Patientinformation om graviditet efter graviditetstab - Partnere

Der er typisk to sider af at være partner i graviditeten efter graviditetstab. På den ene side skal du være forælder med dine egne reaktioner og oplevelser. Herudover er du den primære støtte for din partner.

Du vil måske opleve, at der er et større fokus på din gravide partner, selvom at det også er dit barn. Du vil måske føle dig usynlig og at du er på sidelinjen.

Patientinformationen er lavet for at anerkende og normalisere dine følelser. Herudover er det en guide til hvordan du kan håndtere din unikke position. Alle citater kommer fra partnere.

TYPISKE REAKTIONER OPLEVET AF PARTNERE

“Hvis du får informationen og du ved, at det er normalt at have det sådan, kan det virkelig være en trøst. Jeg tænker bare, at information igennem alt det her er nøglen”.

Du vil kunne opleve at der er følelser omkring graviditeten efter graviditetstab som du deler med din partner, men der vil også være nogle, som er helt unikke for dig.

Du vil måske:

- Prøve at undgå at blive for begejstret for graviditeten i frygt for at miste igen.
- Være bekymret for graviditeten og for at din partner skal gennem endnu et graviditetstab.
- Føle dig hjælpeløs ift. at støtte din partner og til at fjerne hendes angst.
- Føle dig presset til at støtte din partner og til at forsikre hende for, at alt er okay, selvom du måske er usikker på, hvordan det ender.
- Beskytte din partner fra dine egne følelser, fordi du ikke vil bekymre hende.
- Føle dig usikker, når din partner spørger ind til, om alt ender godt (fx hvis hun bløder eller føler smerte).
- Føle dig frustreret over, at du ikke får helt så meget støtte, som du ønsker fra sundhedspersonalet især i den første del af graviditeten.
- Have et behov for at undgå og ignorere dine følelser.
- Føle at dine følelser bliver overset, som om du er usynlig i graviditetsforløbet.
- Føle dig mere optimistisk og glad omkring graviditeten før din partner gør.
- Føle skyld over at du håndterer situationen på en anden eller bedre måde end din gravide partner.

*“Når hun
bekymrede sig,
bekymrede jeg
mig”*

*“Når jeg er negativ,
vil jeg ikke give for
meget udtryk for
det. Jeg vil ikke gøre
det værre for dig”*

*“Meget optimistisk,
glad og lykkelig. Jeg
holder det stadig
lidt for mig selv. Jeg
vil stadig gerne
kontrollere det”*

*“Du vil altid have
det i baghovedet.
Du finder ikke reel
ro, før du har et
barn i hænderne”*

GUIDE TIL COPING

Forskellige copingstrategier og gode råd til at coping en ny graviditet

Foruden de copingstrategier som er beskrevet i patientinformationen til din partner, vil de følgende råd måske hjælpe dig.

Mind dig selv om, at du skal være forælder, samt at det er helt okay og normalt, hvis du er bekymret

Du har lov til at være påvirket og bekymret omkring graviditeten og din partner. Det kan nogle gange være nemmere, hvis du accepterer at det er dine følelser. Det vil ikke hjælpe hverken dig eller din partner, hvis du tager afstand fra følelserne eller fordømmer dem. Vi hører ofte partnere sige noget retningen af: "Det er jo ikke mig der bærer barnet". Du skal huske, at du "bærer" din partner og det har sine egne udfordringer. Hvis ikke du er opmærksom på dine følelser, vil du måske blive påvirket på den lange bane.



"Mine tanker er fyldt af de samme problemer [som hende]"

Det er okay, hvis du ikke føler dig så bekymret som din gravide partner

Du vil måske føle dig mere optimistisk omkring graviditeten før din partner. Det er vigtigt at acceptere disse følelser og at du måske har en anden følelse end din partner. Du håndterer måske også situationen på en anden måde.

Søg information

En meget velkendt copingstrategi er at søge information, for at skabe mere kontrol over situationen.



"Du kan føle dig skyldig for at komme videre for hurtig"

At være den stærke i forholdet: det er okay at tage en time-out

Det er vigtigt for mange partnere at være den stærke i forholdet. Det kan dog også være udmattende at være stærk hele tiden. Du kan tage "fri" fra at støtte din partner for en rum tid. Fortæl din partner hvad du har brug for. Find selv den støtte du har brug for. Tal med din partner omkring, hvordan du har det.

Hun vil måske blive overrasket og taknemmelig for, at du delte det. Nogle synes, at det er lettere at finde én de kan snakke med uden for deres forhold. Det vigtigste er, at du har støtte fra nogen.

GUIDE TIL COPING

Copingstrategier i dit parforhold

Støt hinanden og søg yderligere støtte

Oplevelsen af et graviditetstab kan være hårdt for et forhold. Det kan være første gang, at I oplever et tab eller har sørget sammen. Det kan være stressende at blive gravid igen, der kan lægge pres på jeres forhold og måske fremhæve jeres forskelligheder. Det kan også styrke jeres forhold og jeres engagement til hinanden. Der er ikke en fastlagt tidslinje for, hvor længe man skal / kan sørge over eller bearbejde et tidligere tab. Der er heller ikke en særlig måde, at du skal håndtere din nuværende graviditet.

Par sørger og mestrer typisk forskelligt

Begge partnere oplever følelser af sorg, tab og tristhed efter et graviditetstab, men kan reagere, udtrykke og håndtere det forskelligt.

Nogle gange kan det skabe konflikter i dit forhold. Kvinder spekulerer på, om deres partnere er lige så påvirkede som dem selv. Partnere føler skyldfølelse over at de "kommer videre" hurtigere end deres partner. Det er også okay, hvis I ikke føler den samme sorg og tristhed omkring graviditetstabet i lige lang tid. Kvinder og mænd kan også udtrykke sorgen forskelligt (fx kan mænd føle vrede, hvor kvinder bliver kede af det). Det er vigtigt at huske, at disse følelser er sorgreaktioner. På den måde er I ens.

Det er også okay, hvis jeres bekymringer i forbindelse med en ny graviditet er forskellige eller hvis én af jer er håbefuld før den anden. Nogle gange kan det hjælpe at tale om, at I har forskellige følelser – på en anerkendende og fordomsfri måde. For eksempel kunne man sige: "Selvom jeg er begyndt at have håb, kan jeg godt forstå, hvis du ikke er". Det kan også hjælpe at tale om de følelser I har til fælles. For eksempel vil de fleste være nervøse før den første scanning i en ny graviditet.

Hvis du i sidste ende kan acceptere, at I er sammen om det, men at det er okay, at have forskellige måder at reagere på og håndtere en ny graviditet, kan det hjælpe jer med lettere at navigere i den situation, som I er i.

At tage en "time out" fra at bekymre sig om graviditeten

Forpligt jer til at tage en pause fra bekymringer og stress. I kan være i nuet sammen og gøre noget som I holder af.

Planlæg regelmæssige "check in"

Det er også vigtigt at vide, at I kan have en samtale omkring hvordan I har det, også selvom I føler noget forskelligt. I kan fx stille uret hver dag eller en til to gange om ugen, hvor I afsætter tid til at tale sammen. Mulige spørgsmål: Sådan som jeg har det lige nu er Hvad jeg har brug for fra dig er.....

GUIDE TIL COPING

At navigere i relationer til familie, venner og andre

Typisk har folk gode intentioner, men er ikke klar over, hvad de skal sige (eller er uvidende). Nogle gange siger de ting, som de tror, vil få dig til at få det bedre som ”i det mindste er du gravid nu!”. Det kan dog føles som om dine følelser bliver negligeret. Det kan endda føles sårende.

Når du beslutter, hvordan du vil reagere eller tale med folk om din oplevelse, kan du overveje hvor vigtig og tæt relationen er og derfra tilpasse dit svar.

Overvej hvad du vil dele og hvad du skal sige for at beskytte dig selv og / eller forholdet. Hvad er vigtigst for dig?

Vær ikke bange for at bede om det du har brug for fra mennesker tættest på dig eller fra din leder/kollegaer. Vær tydelig og direkte.

Bed for eksempel om fri fra arbejde eller til at arbejde hjemmefra den dag, hvor du skal til scanning eller har andre aftaler. Du kan bede om hjælp til praktiske ting fra din familie / venner. Du kan også fortælle dine nærmeste, at du giver dem en opdatering, når du er parat, eller at du har brug for at de regelmæssigt check in.

At tage en ”time out” når du har brug for det

I kan fortælle jeres venner / familie / kollegaer, at I tager en ”time out” fra ”baby showers” og børnefødselsdage for nu.

Det er okay at sætte grænser og at gå fra en samtale

Hvis nogen fx siger til dig efter graviditetstab: ”Du kan bare prøve igen” kan du sige:

- ”Jeg ved, at du prøver at hjælpe, men det er ikke helt så let bare at prøve igen”
- ”Det jeg har brug for fra dig i stedet er....”
- ”Selvom det (graviditetstab) sker tit, er det ikke så let bare at prøve igen”
- ”Det er rigtig (og så gå væk)

Du og din partner kan have et hemmeligt tegn, som signalerer, at du befinder dig i en svær samtale, som du gerne vil ud af.

Oplys din familie og venner

Giv dem eventuelt dette informationsmateriale, som kan hjælpe dem til at forstå dine reaktioner i en ny graviditet.

De kan også læse om at støtte en man har kær efter graviditetstab (ej specifikt om en ny graviditet).

The Miscarriage Association: <https://www.miscarriageassociation.org.uk/your-feelings/supporting-someone-through-pregnancy-loss>

RESSOURCER OG STØTTE

Søg støtte fra både dem som har gået igennem det samme og dem der ikke har.

At føle sig støttet er forbundet med bedre håndtering for dem, som har oplevet graviditetstab. Da partneren er kvindens primære støtte i en ny graviditet, er det vigtigt, at du også har støtte.

Støtte kan komme fra mange steder: en betroet ven eller familiemedlem eller en professionel som en psykolog, en psykoterapeut eller et andet menneske, som har gået igennem det samme som dig.

Der findes mange måder at få støtte. Nogle synes at det hjælper at tale om, hvordan de føler med en ven eller et familiemedlem. Andre har brug for at være sammen om en aktivitet med venner og familie uden at skulle tænke eller tale.



“At møde en mand, der har oplevet det same og se hvad han føler og hvordan han håndtere og copes med det... det er rart”

Andre handlinger:

- Overvej om der er en ven, et familiemedlem eller en betroet person som du kan dele dine følelser med eller tilbringe kvalitetstid sammen med.
- Tal med din læge omkring en henvisning til en psykolog eller søg efter en psykolog i nærheden af dig. Partnere har også behov for støtte.
- Søg efter bøger, videoer på YouTube eller sociale medieplatforme for at finde personlige historier og mennesker der deler deres erfaringer med graviditet efter graviditetstab. Du har måske brug for at søge og ekskludere nogle til at finde den som taler til lige netop dig. En bog der måske kunne have din interesse er:

Gammeltoft, L. & Nørgaard, M. (2021). Tabet. Heartbooks.

- **Deltag i netværksmøder med andre som er gravide efter graviditetstab.** Du kan gå ind på følgende danske foreningers hjemmeside, som også har netværksmøder efter graviditetstab. Begge foreninger tilbyder støtte til partnere.

Patientforeningen Fertilitet og Tab: <https://fertilitetogtab.dk/>

Landsforeningen Forældre og Sorg: <https://foraeldreogsorg.dk/>

- Tjek online ressourcer og foreninger i andre lande, som tilbyder en kombination af information og støtte. “The Miscarriage Association” i England har udviklet en sektion for partnere, der inkluderer link til information, videoer, podcasts, pjecer, personlige historier, billeder og støtte. Du skal være opmærksom på, at de fleste ressourcer handler om graviditetstab og ikke graviditet efter graviditetstab.

The Miscarriage Association: <http://www.miscarriageassociation.org.uk/>

Særligt for partnere --<https://www.miscarriageassociation.org.uk/your-feelings/partners/>

Illustration af partnere der mister: <https://www.miscarriageassociation.org.uk/your-feelings/partners/cartoons-partners-experiences-pregnancy-loss/>

Bemærkning: Denne guide er udviklet på baggrund af et forskningsprojekt gennemført på Hvidovre Hospital, Danmark, der har fulgt 15 par igennem en ny graviditet efter en eller to graviditetstab (Koert et al., 2023) samt en gennemgang af tidligere forskning på området. En fokusgruppe bestående af 3 par med graviditetstab og en ekspertgruppe af gynækologer, sygeplejersker, jordemødre, psykologer og en forsker i folkesundhed har givet input til forskellige stadier af udviklingen af guiden. Tak til alle, særligt parrene, for deres vigtige bidrag. Alle citater er fra deltagerne i forskningsprojektet (Koert et al., 2023).

Sektionen om mestringsstrategier: Denne sektion er udviklet på baggrund af resultaterne fra studiet med de gravide par (Koert et al., 2023), en gennemgang af eksisterende forskning og drøftelser med en fokusgruppe og ekspertgruppe. Vi har til hensigt at videreudvikle denne del yderligere og undersøger i fremtidige studier effekten af udvalgte mestringsstrategier som mindfulness til at reducere stress hos par igennem en ny graviditet efter graviditetstab. Indtil videre er strategierne forslag, som måske kan hjælpe.

Koert, E., Hartwig, T.S., Hviid Malling G.M., Schmidt, L., Nielsen H.S. 'You're never pregnant in the same way again': prior early pregnancy loss influences need for health care and support in subsequent pregnancy. *Human Reproduction Open*. 2023; 2023(3):hoad032. doi: 10.1093/hropen/hoad032. Open access link: <https://doi.org/10.1093/hropen/hoad032>



COPL – Copenhagen Pregnancy Loss cohort



UNIVERSITY OF
COPENHAGEN



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under the Marie Skłodowska-Curie grant agreement No 101028172 for Dr. Emily Koert.