

HVORDAN HAR DU DET?

MENTAL SUNDHED OG FERTILIETSBEHANDLING

Nedsat empati? Skyldfølelse? Håbløshed?

Mister du lysten til at være sammen med andre?

Er det svært for dig at slippe bestemte tanker?

Mærker du anspændthed bestemte steder i kroppen?

Det er vigtigt, at du ikke dømmer dig selv, hvis du opdager, at du har forandrede reaktioner og/eller tanker.

At være i fertilitetsbehandling er for de fleste en meget krævende proces. Der findes redskaber til bedre at kunne holde ud at være i det, og det er vigtigt at huske, at reaktioner som udgangspunkt er velbegrundede og meningsfulde:

Din reaktion er som den er, og det er her, der bør tages udgangspunkt.

Det er svært at give råd, der gælder for alle. Men noget mange har glæde af er disse tre ting:

1. Fokusér på at trække vejret dybt i nogle minutter hver dag
– gerne både morgen og aften
2. Hav medfølelse med dig selv i forhold til det vanskelige, du oplever
3. Prøv at finde en eller nogle få personer, som du kan tale med og føle dig hørt af i forhold til det, du oplever. Husk blot også at give dig selv lov til at have relationer, hvor processen ikke fylder



KUNNE DET VÆRE RART FOR DIG AT TALE MED EN PSYKOLOG?

HVAD KAN DU TALE MED EN PSYKOLOG OM?

PSYKOLOG LOUISE GJEDSIG



Om de udfordringer, du oplever ved at være i fertilitetsbehandling?

På Aagaard Klinik tilbyder vi samtaler med en psykolog, der i sin personlige og faglige profil har særlig opmærksomhed inden for fertilitetsbehandling.

Du kan tale med psykologen om alt det, der vedrører behandlingsprocessen:

- Stress i forbindelse med behandlingen
- Humørsvingninger
- Følelsesregulering, håndtering af situationen
- Tristhed/ bekymring for depression
- Eksistentielle overvejelser
- Samarbejde og forståelse i parforholdet
- Balancen mellem at tillade både tristheden og håbet
- Overvejelser om, hvem der er gode at inddrage i processen
- Hvordan man kan arbejde med sorg og accept af situationen, som den er

Jeg er uddannet psykolog fra Aarhus Universitet i 2009, og har siden da været ansat i privat psykologklinik samt på privathospital. Ved siden af arbejdet her i klinikken har jeg nu min egen lille klinik samt slår mine folder som underviser.

Jeg har selv erfaring med fertilitetsbehandling igennem flere år: lever nu godt med mit uheld og held.

En af udfordringerne for mig var at balancere mellem at være ked af det, når et forsøg ikke lykkedes og mande mig op til næste forsøg – med håb, optimisme og ro, selvom jeg ikke var færdig med at sørge over det mislykkede forsøg.

Jeg arbejdede derfor meget opmærksomt med, hvordan jeg kunne støtte mig selv i processen og hvordan min mand kunne være en hjælp.

Praktisk

Samtalerne varer som udgangspunkt ca. 50 minutter. Hvis I kommer som par, anbefales det at sætte 1,5 time af.

Priser:

1 samtale (50 minutter) 800 kr.

1 parsamtale (1,5 time) 1500 kr.

Klippekort: 5 samtaler (à 50 minutter) 3500 kr.

Booking:

Psykologen er i klinikken om mandagen. Du bestiller tid hos vores sekretærer.

