

Mænd går også i fertiliteetsbehandling



Af: Svend Aage Madsen
og Alice Toft Mikkelsen

Svend Aage Madsen

Chefpsykolog, ph.d

Klinik for Psykologi, Pædagogik og

Socialrådgivning, Rigshospitalet

Alice Toft Mikkelsen

Forskningssygeplejerske, MCN

Fertilitetsklinikken, Regionshospitalet Skive

Indhold

<i>Forord</i>	5
<i>Indledning</i>	6
<i>Velkommen til dig som mand i fertilitetsbehandling</i>	8
<i>Mandens rolle i fertilitetsbehandling</i>	10
<i>At være mand med nedsat sædkvalitet</i>	15
<i>Manden i patientrollen – manden i forandring</i>	16
<i>Manden som far</i>	18
<i>Det handler også om parforholdet</i>	20
<i>Gensidig støtte i forløbet</i>	23
<i>Hvad kan manden gøre</i>	26
<i>De ti bud om fertilitetsbehandling</i>	28



Forord

Denne pjece er til manden i fertilitetsbehandling. Den handler om behandlingen set fra mandens side. Om hvordan mænd generelt oplever fertilitetsbehandling. Om maskulinitet og infertilitet, om ønsket om at blive far. Om parforholdet i en tid, der kan være vanskelig, og gode råd til, hvad man selv kan gøre.

Barnløshed angår både kvinden og manden. Hidtil har der dog ikke været meget fokus på mændenes tanker og erfaringer om fertilitetsbehandling. Men danske mænd vil i stadig større omfang gerne tale om disse emner.

Det skal understreges, at mænds tanker om fertilitetsbehandling ikke kun vedrører relationen til det mulige barn og faderskabet. Det handler i høj grad også om kropsoptatelse samt forholdet til partneren.

Pjecen er tænkt som et forsøg på at svare på nogle af de spørgsmål, som vi ved, at mænd i fertilitetsbehandling har. Den søger også at give inspiration til manden om at arbejde med sin egen situation.

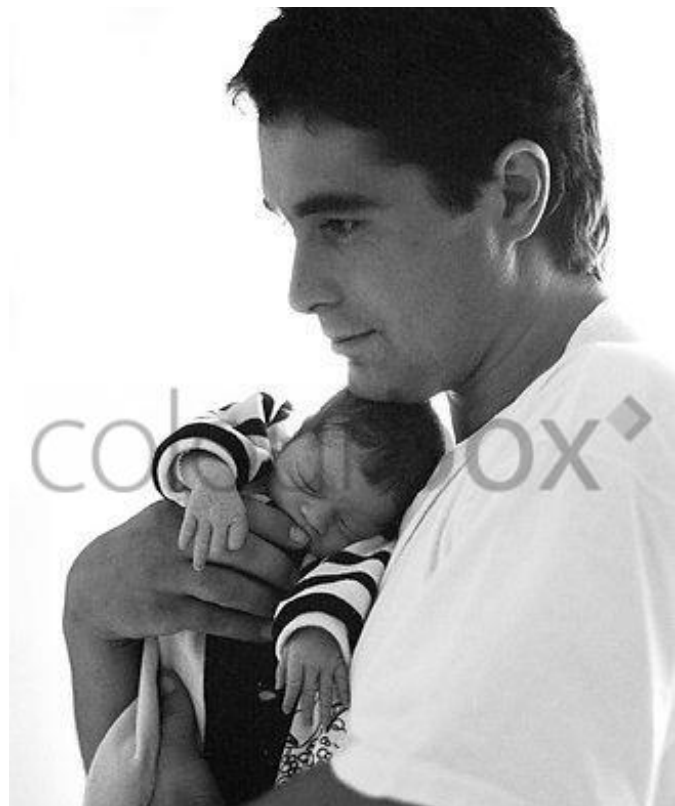
Indledning

Omkring 10 procent af danske børn fødes efter kunstig befrugtning. I det moderne samfund er mandens forhold til børn sat på dagsordenen. Det er efterhånden næsten en selvfølge, at manden deltager ved sit barns fødsel, og barsels- og forældreorlov giver fædre mulighed for at skabe et nært forhold til deres børn helt fra starten.

Derfor er det naturligt, at manden får en veldefineret rolle som ligeværdig partner i rummet under fertilitetsbehandlingen. Ikke mindst til støtte for kvinden, der er i behandling, men også for selv at blive nærværende ved denne væsentlige begivenhed, der sigter mod tilblivelsen af parrets fælles barn.

Omkring 95 procent af alle fædre er med til deres barns fødsel. 98 procent af dem, fordi de selv ville. Kun to procent, fordi de følte sig presset af kæresten eller omgivelserne. Efter fødslen ville kun en procent have været oplevelsen foruden.

Tal fra chefpsykolog Svend Aage Madsens forskningsprojekt "Fædre og fødsler"



Velkommen til dig som mand i fertilitetsbehandling

Vi byder dig velkommen i Fertilitetsklinikken / Kvindefdeling. Som mand er du en central person, fordi du og din partner sammen har søgt hjælp til at blive forældre. Derfor opfordrer vi til, at du deltager mest muligt i behandlingen.

Manden har en central position, idet nedsat sædkvalitet er en hyppig årsag til fertilitetsbehandling. Det er derfor sandsynligt, at det er din sæd, der er problemet, eventuelt kombineret med årsag hos din partner.

- *Hos omkring en tredjedel af alle par er fertilitetsbehandlingerne forårsaget af nedsat sædkvalitet*
- *Hos yderligere knapt en tredjedel er årsagen en kombination af nedsat sædkvalitet og anden årsag hos kvinden*

Nedsat sædkvalitet hos mænd er et stigende problem. For den enkelte mand betyder det ofte, at han vil tage op til personlig overvejelse, hvorfor sædkvaliteten er nedsat og konsekvensen heraf. Som patient i Fertilitetsklinikken har du mulighed for at få diskuteret disse forhold. Sig det til jeres kontaktperson i klinikken, hvis det er relevant for dig.

Nedsat sædkvalitet er et væsentligt problem, der angår manden på mange områder. Det er ikke alene noget rent medicinsk og teknologisk.

At opdage, at man har problemer med at få børn, er sjældent en definitiv besked. Reagensglasbehandling med mikroinsemination, ICSI, har gjort det muligt for mænd med endog meget dårlig sædkvalitet at blive genetiske fædre. Så længe der er behandlingsmuligheder, er der samtidig mulighed for, at det lykkes for parret at få drømmen om eget barn opfyldt.

Mandens rolle i fertilitetsbehandling

To kendsgerninger kan slås fast fra starten: Som mand er du medvirkende, fordi du og din partner ønsker at blive forældre sammen. Til gengæld er det aldrig dig, men din kæreste, der skal være gravid.

At være mand i fertilitetsbehandling opleves ofte som at være på sidelinjen i et kvindeligt univers. Den kvindelige partner er i fokus, og personalet i klinikken er fortrinsvis kvinder.

Selv om man i mange klinikker ved forundersøgelsen er begyndt "også at tage bukserne af mændene", er mændenes primære del af behandlingen fortsat at bidrage med en sædprøve til tiden, mens de i øvrigt oftest er passive deltagere i processen. I kontrast hertil er det kvinden, der lægger krop til behandlingen. Dette fokus på kvinden gør sig også gældende, når årsagen er nedsat sædkvalitet. Det er hende, det meste handler om, og det er ofte hende, der er aktiv i kommunikationen med personalet. Og de mange kompetente kvinder i klinikken styrer behandlingen og tager vare på æg og sæd i laboratoriet. Derfor er det naturligt, at manden kan føle sig tilovers.



Mandens bidrag med en sædprøve til behandlingen kan synes ukompliceret. Men det kan af mange mænd opleves som at kunne "levere varen". Som mand kan man være bekymret for, om man vil være i stand til at producere sædprøven på klokkeslæt i et lille, specielt indrettet rum i klinikken. Mænd kan også spekulere over, om der nu er tilstrækkelig sæd i beholderen og om sædkvaliteten, der ofte varierer, er god nok den aktuelle dag.

At opnå graviditet bliver til et medicinsk og teknologisk anliggende, hvilket kan forekomme at være langt fra den intimitet, det naturligt indebærer. Reproduktionen bliver uafhængig af sex. Klinikpersonale bliver nye aktører i undfangelsen, og gængse grænser mellem det intime, det private og det offentlige forrykkes.

Nogle mænd har således givet udtryk for, at de fik mere information om kvindens biologiske underliv, end de brød sig om. At fokus på kvindens underliv som organ for nogle mænd kunne virke overvældende og give en følelse af afmagt.

Det er nyt for personalet at snakke om mandens ønsker og behov i Kvindeafdelingen. Det kan være en af forklaringerne på, at mange mænd har fundet sig en plads lidt tilbage trukket i forhold til kvinden. De affinder sig måske med at betragte fra sidelinjen og tackle deres tanker alene.

Det tyder imidlertid på, at mange mænd er parate til større åbenhed om personlige aspekter af infertilitet end hidtil antaget. Derfor opfordrer vi til, at du giver udtryk for dine egne ønsker og behov i forbindelse med behandlingen. De fleste mænd deltager mest muligt i behandlingen, og i venteværelset møder man mange andre mænd. De fleste er sunde og raske. Fælles er, at alle er i klinikken i et intimt ærinde. Mændene deltager både af egen interesse og for at støtte partneren.



At være mand med nedsat sædkvalitet

Nogle mænd opfatter det som noget svagt og umandigt, at deres sæd ikke bare virker. Det der med at lave børn på den 'gammeldags' måde, det burde enhver mand da bare kunne, tænker de. Det kunne manden da i gamle dage!

Men også i tidligere tid - og i alle kulturer - har mænd haft nedsat sædkvalitet. Da talte man blot ikke om det, netop fordi man havde et meget fastlåst syn på, hvad der var mandigt. Meget tyder dog på, at problemet med nedsat sædkvalitet er mere udbredt i dag. Årsagen ser ud til i høj grad at være skadelige stoffer i miljøet og ikke noget med mere eller mindre mandighed.

Det nye er, at mænd nu kaster tidligere tiders normer om mandighed til side og møder frem på fertilitetsklinikker for at få løst deres 'tekniske' problem. Det tekniske problem, der står i vejen for det, som det hele handler om: at få barn.

At møde op på en fertilitetsklinik med problemet dårlig sædkvalitet er at bryde normer og at handle for at nå et mål. Det er udtryk for at turde tage nye skridt og forholde sig til tidens udfordringer, som de er.

Manden i patientrollen - manden i forandring

Det er godt nok kvinden, der skal have foretaget indgreb i fertilitetsbehandling. Men når det er mandens sædkvalitet, der er problemet, er det manden der er patient. Eller rettere begge er patienter i klinikken. Patientrollen er ikke altid let for manden. Samtidig får en del mænd dårlig samvittighed over for deres partner, fordi hun skal behandles. Som patient oplever manden ofte at skulle bevæge sig ind i en position, hvor han skal opgive meget af det, han er vant til at klare sig på i sin hverdag.

Mange mænd kan have svært ved at bede om hjælp. Fertilitetsbehandling er netop en hjælp på et problem. Og mange mænd vil helst komme mindst muligt på hospital. Som patienter oplever nogle mænd tab af selvbestemmelse og handlemuligheder, hvilket kan føles ubehageligt.

Mange mænd er ikke lige så erfarne med sundhedsvæsenet, hospitaler og behandling, som kvinder er. Det hænger i høj grad sammen med, den opvækst drenge får og med de krav og forventninger, samfund og kultur har haft og til dels stadig har til mænd. Drenge er hidtil blevet opdraget til ikke at være svage, til ikke at vise følelser – slet ikke sorg og usikkerhed - og til altid at klare alt selv. Af manden har omgivelserne hidtil forventet, at han ikke skal være optaget af hvordan han har det. Han har blot skullet kunne handle og sætte sine egne fornemmelser til side. Det har været

godt for mange tings løsning, men det har også omkostninger for manden.

At være i den rolle har gjort det svært for mange mænd at bede andre om hjælp. Den har gjort det svært at være patient og at være den, der ikke kan klare alting for familie, partneren og sig selv.

Vor tids mænd oplever, at der er nye krav og ønsker til dem fra deres partnere og fra omgivelserne i øvrigt. Og de fleste mænd ønsker både at kunne være handlekraftige og stærke og samtidig omsorgsfulde og indlevende i forhold til andre og sig selv.

Manden som far

Netop rollen som far har ændret og ændrer mange mænds måder at forholde sig til sig selv og andre på. Efter beslutningen om at ville have barn og i tiden med forsøg herpå, herunder fertilitetsbehandlingen, kommer der gang i mange tanker og følelser om livet, om fortiden, om hvordan manden selv havde det som barn osv. Alt det kan gøre ham mere følsom og også sårbar. Men alle de tanker og følelser er vigtige og en del af den forandringsproces, der gør ham til forældre.

Det, at mændene møder op i fertilitetsklinikken i vore dage, er et led i hele den omvæltning, der er sket i fødselskulturen og i omsorgen for det lille barn. Mænd deltager ved deres børns fødsler, de deltager i barnets pasning og for første gang i verdenshistorien er fædre begyndt at tage barselsorlov.

Kommet ind i den proces er der måske mange ting, der får et nyt perspektiv for manden. Familieliv og faderskab får i disse år ofte større betydning, end de havde før, i forhold til arbejde, karriere og fritidsliv. Som et resultat af den proces lægger mange mænd primært vægt på det sociale faderskab, uanset om deres sæd kan bruges til at skabe barnet eller ej. Mange mænd er overbevist om, at de vil kunne elske et barn, de får, uanset om de er biologisk ophav til det.



At være på vej til faderskabet er på alle måder omvæltende. Det stiller nye krav til manden og det giver ham også nye muligheder og rettigheder. Det gør blandt andet, at han med fuld ret kan anse sig for fuldt ligeberettiget i fertilitetsbehandlingen. Det at blive behandlet ligestillet i klinikken, er et forhold, som mange mænd lægger stor vægt på. Ligesom mænd gør det i forbindelse med hospitalernes tilbud omkring fødsel og barselsophold. Og det er fuldt berettiget!

Det handler også om parforholdet

Når et par vælger fertilitetsbehandling, er det naturligvis med de bedst tænkelige hensigter for en fælles fremtid med forældreskab. Men der er ingen tvivl om, at fertilitetsbehandling ofte sætter selv det mest velfungerende parforhold under stort pres. Den største belastning er, at de fælles drømme om naturligt at kunne få et barn ikke kunne lade sig gøre.

Fertilitetsbehandlingen fylder ofte meget for begge, men kan betyde noget forskelligt både fysisk og mentalt for manden og kvinden. Måske er kvinden meget travlt optaget af at oparbejde de nødvendige ressourcer for at stå behandlingen igennem, mens behandlingen kan betyde noget helt andet for manden, og er måske ret abstrakt til en begyndelse.

Parret får afprøvet evnen til på én gang at være fælles om svære ting og samtidig give plads til hinandens forskelligheder. I en situation, hvor begge er sårbare og uden det store overskud bliver det tydeligt, at de ikke nødvendigvis tænker og reagerer ens. Og netop kombinationen af sårbarhed og forskellighed kan gøre det til noget af en udfordring for parret at være der for hinanden.

Mænd og kvinder håndterer generelt barnløshed forskelligt. Kvinder har ofte behov for at tale om deres følelser og

tanker. Mange mænd reagerer på en helt anden måde, ved at handle og være aktive i forskellige situationer, og har ikke umiddelbart det samme behov for at snakke om det.

Fertilitetsbehandlingen med de fælles udfordringer kan være anledning til, at parret kigger med nye øjne på den måde, de er sammen på. Ved at kigge på de indbyrdes glæder, konflikter og skuffelser, vil man kunne blive klogere ikke bare på kvinden, men også på sig selv.

Ved at deltage aktivt i hele behandlingen og gøre det til et fælles projekt kan du bidrage til, at kampen for et barn ikke splitter men bringer jer endnu tættere sammen. Det handler om din tilgang til behandlingen og parforholdet.



Gensidig støtte i forløbet

Mange mænd er i tvivl om, hvordan man bedst støtter den kvindelige partner under behandlingen. Der er også kvinder der ikke ved, hvordan de skal støtte manden – nogle ved end ikke, at han kan have behov for støtte.

At være i fertilitetsbehandling stiller nye krav til både manden og kvinden, og parterne skal lære hinanden at kende i nye roller.

Hormonskemaer vil sandsynligvis indtage hjemmet og være styrende i ugevis. Hormonbehandlingen er for kvinden ofte forbundet med daglige indsprøjtninger. Det betyder en næsten konstant påmindelse om behandlingsforløbet, der er i gang. Én af bivirkningerne ved hormonbehandling kan være humørsvingninger, hvilket også stiller krav til manden, hvordan han skal håndtere. Omvendt kan det for manden være svært, at partneren i meget høj grad fokuserer på behandlingen.

Ikke bare for manden og parforholdet, men også for det mulige fremtidige barn er der god grund til, at parret gør en løbende indsats som hinandens indbyrdes støtte. Begge har hårdt brug for den andens tolerance og overbærenhed.

Nøglen til en fælles forståelse er en kombination af lydhørhed og rummelighed.

Første forudsætning for, at jeres parforhold kan udvikles

er, at I kan tale sammen om de mange problemstillinger, barnløsheden medfører. Spørg ind til hinanden, så I bliver afklarede med hinandens tanker om barnløsheden. Lyt til din kæreste og giv selv udtryk for dine tanker.

Komplimenter og anerkend din kærestes indsats i forbindelse med behandlingen. Og forsøg at acceptere din egen situation. At være afklaret herom gør det lettere at træde ind i samtalen med din partner om jeres fælles situation.

Det er uden tvivl en støtte i sig selv, at du som mand deltager mest muligt i behandlingsforløbet. Det giver mulighed for at være nærværende og til stede, høre hvad der bliver sagt, og mulighed for at drøfte det med din partner efterfølgende.

Når kvinden belastes af behandlingen, kan der være en tendens til, at manden viser meget hensyn til hende. Det kan være naturligt en periode. I længden er det dog ikke holdbart at ignorere sine egne ønsker og behov for i stedet for kun at tænke på at gøre kvinden tryk eller glad. Manden kan få mere overskud, hvis han har et sted, han kan tanke op.

Nogle mænd tanker op ved at være alene – i modsætning til kvinder, der tit gør det over en kop kaffe med veninden. Andre mænd tanker op ved at være sammen med andre,

uden nødvendigvis at snakke 'det hele igennem'. Mænd henter ofte energi et sted, hvor de ikke føler sig pressede til at snakke. Når man har sit eget rum, holder man fast i sin maskulinitet og sin integritet. Det kan også foregå på fodboldbanen eller andetsteds sammen med andre mænd.

Det kan være en god ide at bryde hverdagen med noget rart, der ikke har med fertilitetsbehandling at gøre. Tænk på, hvad der gør din partner glad. Det kan være at gå til koncert, i biografen eller andet. Ved at tage initiativ til noget, der fjerner fokus fra behandlingen, kan du tilføre både din partner og parforholdet ny energi.

Hvad kan manden gøre?

Mange mænd oplever, at de ikke bliver ligestillet i fertilitetsbehandling.

De synes blandt andet, at personalet primært henvender sig til deres partner. Mange mænd savner også, at personalet spørger passende til, hvordan de oplever og har det i behandlingsforløbet og tager initiativ til at snakke om emner,



der angår dem. Særligt efterspørger mænd, at personalet åbner mulighed for at samtale om deres oplevelser af nedsat sædkvalitet.

Alt i alt prioriterer de fleste mænd højt at blive inddraget som en ligeværdig partner.

For personalet er det en ny ting, at mændene er og gerne vil være så meget på banen som det, vi ser i dag. Der er stadig plads til forbedringer i kommunikation med manden og ligeværdig behandling af ham i behandlingsforløbet.

Derfor er det en rigtig god idé, at manden selv tager initiativ til at snakke om, hvordan han tænker om behandlingen, det at være årsag til problemet, det at have nedsat sædkvalitet og ønsket om at blive far. Ligesom det er en god idé at stille spørgsmål og deltage aktivt i kommunikationen. Og i det hele taget at gøre opmærksom på, at man også er en del af forløbet.

Sammen med sin partner kan manden gøre meget for at forberede sig på at ville være ligestillede ved at planlægge at manden også skal blive hørt og set, fx ved at aftale, hvem der stiller hvilke spørgsmål, ved at tale til hinanden under konsultationen og ved at have forberedt spørgsmål, der også angår manden.

