

Fertilitetsbehandling sendte Rikke Lindhard ned i et sort hul

Af journalist Anne Buur



”Jeg har altid følt mig ensom og alene med mine følelser i alle de år, min mand og jeg har været i fertilitetsbehandling. Selv i venteværelset på fertilitetsklinikken havde jeg en fornemmelse af, at det kun var mig, der skulle gå så meget igennem, og at de andre sikkert blev gravide i første forsøg,”

Fertilitetsforløb

Ordene kommer fra 38-årige Rikke Lindhard, som beskriver, hvordan hun havde det, da hun var i fertilitetsbehandling. Hendes forløb startede så småt i 2008, da hun smed p-pillerne, og ventede på en menstruation, som efter halvandet år stadig lod vente på sig. Rikke og hendes mand blev henvist til en of-fentlig fertilitetsklinik, hvor de startede i behandling. Herefter fulgte flere inseminationer og IVF-behandling-linger, som ikke førte til en graviditet. Efter et par år besluttede parret sig for at flytte til USA, hvor Rikkes mand kunne fortsætte med sin PhD. De havde brug for en pause fra fertilitetsbehandlingen, og trængte

til at komme væk fra det hele. I USA tog Rikke kon-takt til en akupunktør, som behandlede hende, hvil- ket førte til, at Rikke pludselig fik sin menstruation igen. Selvom der skete fysiske fremskridt, så havde Rikke det meget svært psykisk. Hele fertilitetsforløbet havde sat sine spor, og det påvirkede hende meget, da hendes søster og veninder blev gravide og fik børn.

Depression og ekstreme selvbebrejdelser

Rikke fik det værre og værre, og parret endte med at rejse tilbage til Danmark. Rikke havde fået en svær depression, og blev indlagt på en psykiatrisk klinik i Aarhus. Hun var selvmordstruet og blev behandlet med medicin og samtaler.

”Det handlede ekstremt meget om selvbebrejdelse og min egen uduelighed. Jeg kunne slet ikke være i min egen krop, og kunne ikke lide at være den, jeg var. Jeg kunne ikke kigge mig selv i spejlet i flere måneder,” siger Rikke Lindhard.

Hun fortæller om en altoverskyggende ensomhed, som ingen kunne forstå. Heller ikke velmenende ven-

”Det handlede ekstremt meget om selvbebrejdelse og min egen uduelighed. Jeg kunne slet ikke være i min egen krop, og kunne ikke lide at være den, jeg var.

ner og familiemedlemmer, eller psykologen som hun talte med. Ingen kunne forstå, hvordan hun havde det, fordi de ikke havde oplevet det på egen krop.

Chokket over at være låst inde, og den magtesløshed der lå i det, fik Rikke til at handle. Hun kunne ikke holde ud at være på den psykiatriske afdeling, og fik lov til at komme hjem, fordi hendes mand havde mulighed for at være til stede og overvåge hende. Indlæggelsen var en barsk oplevelse, og kampen ud af depressionen blev for Rikkens vedkommende at aktivere sig selv og holde sig i gang, helst hele tiden. Samtidig fyldte drømmen om et barn stadig meget, og Rikke vidste, at hun havde brug for at blive rask, før drømmen måske kunne gå i opfyldelse.

I dag forstår hun ikke, hvorfor der ikke er et større fokus på de psykiske aspekter ved fertilitetsbehandling ude på klinikkerne.

”Jeg fik ingen hjælp, selvom jeg havde det svært under behandlingen. Der var ingen, der greb mig eller holdt mig oppe. Der var bare et sort hul, som ventede på, at jeg faldt ned i det,” forklarer Rikke.

Det, der særligt hjalp hende efter indlæggelsen, var udsigten til at skulle i gang med behandlingen igen, så de kunne blive en familie. Efter knap et år startede Rikke og hendes mand igen i fertilitetsbehandling, og det lykkedes parret at blive forældre til en datter i januar 2013.

Sorg og smerte til nakkefoldsscanningen

I 2016 startede de endnu engang i fertilitetsbehandling i håb om at kunne få en søskende til deres lille pige. Rikke blev hurtigt gravid ved hjælp af IVF-behandling. Alt så fint ud til den tidlige scanning, men ved nakkefoldsscanningen skulle det vise sig, at fosteret var meget sygt. For Rikke var det et stort chok at gå fra en fin scanning med hjerteblink, til en scanning, som viste, at der ikke var andre muligheder end at afbryde graviditeten. Rikke fik endnu engang en depression og var sygemeldt fra sit arbejde som kommunikationsrådgiver i flere måneder. Depressionen udviklede sig ikke i samme grad som første gang, og både Rikke, og i særdeleshed hendes mand, handlede hurtigt, og begyndte at gøre nogle af de ting, som var gode for dem. De gik hos en psykolog,

startede i parterapi og brugte nætterne til at sørge over deres barn, som aldrig nåede at se dagens lys. Det var en svær tid, hvor sorgen over at have mistet fyldte meget, samtidig med at de havde en datter, som de skulle være noget for.

”Jeg følte mig som en virkelig dårlig mor, og det var ganske forfærdeligt. Selvfølgelig måtte hun godt se os være kedede af det, men hun var for lille til at forstå, hvad det handlede om, og derfor satte jeg ofte mit happy face på foran hende. Men alle de modstridende følelser, hvor vi følte, at vi skulle glæde os over at have vores datter, men samtidig var kedede af at miste noget, vi aldrig havde haft, det var svært,” siger Rikke ærligt.

Det skulle ende med yderligere to IVF forsøg, før det lykkedes Rikke at blive gravid igen, og i november 2018 blev de endnu engang forældre til en lille pige. Men hele behandlingsforløbet var med til at påvirke Rikke i en sådan grad, at hun måtte tage sit liv op til revision.

Fra kommunikationsrådgiver til akupunktør

Rikke havde længe gået med tanker om at skifte retning i sit arbejdsliv. Hun kunne godt tænke sig at arbejde med mennesker inden for et felt, som hun vidste noget om. Og da beslutningen om at starte på noget nyt var taget, gik der ikke lang tid, før Rikke gik i gang med at uddanne sig til akupunktør. En beslutning hun ikke har fortrudt.

”Jeg skulle helt ned at vende for at finde ud af, at jeg skulle noget andet med mit liv. Som akupunktør kan jeg gøre det, der gør mig glad. Samtidig kan jeg se et behov, som jeg også selv havde under fertilitetsbehandling. Jeg arbejder meget på at forene krop og følelse, og dæmpe stress, hvis det er aktuelt,” siger Rikke Lindhard.

Rikke brænder for sit arbejde med fertilitet, og føler, at hun har de redskaber, der skal til for at kunne hjælpe kvinder, mænd og par, som har fertilitetsudfordringer.

Behandlingen tager først og fremmest udgangspunkt i at møde kvinden, der hvor hun er. Nogen er i fertilitetsbehandling, mens andre arbejder på at blive gravide på naturlig vis.

Rikke inddrager også kvinderne i behandlingen. Helt konkret bliver de bedt om at føre dagbog og måle deres temperatur hver dag. Det handler om at komme ned i kroppen og få en fornemmelse for sin egen krop igen.

En del kvinder kommer til Rikke, fordi de ikke får ægløsning. Her spørger Rikke også ind til, hvordan de har det. Hun ved, at man let kan komme til at opleve kropslide, når man føler, at kroppen ikke virker, og ikke gør det, man ønsker, den skal. Derfor arbejder hun meget med det hele menneske.

Akupunktur mod ufrivillig barnløshed og PCOS

Arbejdet med akupunktur og fertilitet omhandler i høj grad også kvinder med PCOS. Også her er Rikke lidt af en ekspert på området. Da hun var i fertilitetsbehandling, fik hun selv konstateret PCOS. Selvom PCOS er en hyppig årsag til infertilitet, så oplever Rikke fortsat, at det er en diagnose, hvor behandlingsmulighederne er meget begrænsede.

”Den vestlige behandling af PCO(S) er meget standardiseret. Man bliver proppet ned i en kasse og får tilbudt en standardbehandling, som ofte består

af livsstilsændringer og et tilbud om at få p-piller. Det er en skam, at det er sådan, for det er spændende emne at udforske, og så er der faktisk rigtig meget, man kan gøre for denne lidelse både kropsligt og psykisk,” fortæller Rikke.

Hun har selv skrevet hovedopgave om PCOS, og understreger, at der findes god dokumentation for, at man kan sætte gang i sin cyklus ved at inddrage den traditionelle kinesiske behandling med nåle.

Rikke er drevet af at udbrede kendskabet til både infertilitet og akupunktur, men også til det fællesskab, som landsforeningen LFUB kan tilbyde. Et fællesskab hun desværre ikke kendte til, da hun selv var i behandling, men som hun meget gerne ville have været en del af på et tidspunkt, hvor ensomheden var altoverskyggende. Hun har derfor et stort ønske om at samarbejde med LFUB, både for at udbrede kendskabet til foreningen, men også for at tilbyde en fordelagtig pris til de medlemmer, som kunne ønske at prøve akupunktur enten som supplement til fertilitetsbehandling, eller i forsøget på at opnå en graviditet på naturlig vis. ●

Praktisk info

Rikke Lindhard er RAB-registreret akupunktør og medlem af brancheforeningen Praktiserende Akupunktører, der er godkendt af Sundhedsstyrelsen.

Udover akupunktør er hun også mindfulness-instruktør og certificeret NADA-udøver, og bruger det i sine behandlinger

Du er velkommen til at kontakte Rikke, for at høre hvordan hun kan hjælpe dig: rikke@naal.dk eller 22956850 eller besøg hendes hjemmeside www.naal.dk og læs mere.

Rikke tilbyder 20% rabat til LFUB's medlemmer på et behandlingsforløb på seks behandlinger, hvor normalprisen er 2400,- kroner. Med

i prisen indgår akupunktur, mindfulness og NADA.

Hun tilbyder ligeledes parbehandlinger, hvor parret kan komme ind på klinikken og modtage behandlinger sammen. Der er 20% rabat på et forløb med indledende samtale, 4 parbehandlinger plus 2 NADA behandlinger, hvor normalprisen er 3200 kr.

Rikke behandler både i Aarhus og i Hørning:

- Aarhusklinikken, Frederiksbjerg Torv 2, 8000 Aarhus
- Sundhedshuset Hørning, Nydamsvej 1, 8362 Hørning.