



## Att stötta någon som lever permanent ofrivilligt utan egna barn

Det kan vara svårt att veta vad man ska säga till någon som sörjer sin barnlöshet. Det kan vara svårt att anpassa sig till varandra i juletid. De som har barn kan vilja gå hela vägen med allt vad julen kan innebära med barndomsminnen att föra vidare. För de som aldrig fick barn kan tiden runt julen bli plågsam.

1. Ge din vän en möjlighet till en utväg. Istället för att ställa en förväntan att vännen måste komma på en tillställning är det mer omtänksamt att säga att det vore trevligt om hen kunde komma. Då blir det ingen press och hen kan få utrymme att känna efter.
2. Att ses i mindre sammanhang kan vara lättare. Bjud in till en fika istället för en stor middag med flera sociala minor att utsättas för.
3. Försök att balansera konversationen. Jag tror inte att det spelar någon roll om hur länge sedan det var sedan vi visste att vi inte skulle få barn, ett samtal om födslar eller olika utmaningar med barn kan vara utmanande för någon utan ett barn. Spara de samtalen med andra föräldrar.
4. Kolla in ditt FB flöde. Om du inte har gjort vänlistor där du kan dela dina bilder på era små utklädda till spöken eller när de öppnar födelsedagspresenter med sina föräldrar, gör det nu. Det räddar din vän från en lavinartat flöde som kan betyda att din vän slutar att följa dig.
5. Uppmärksamma de små stegen din vän gör. Tacka dem för en bok de rekommenderade, ett tv-program du blev tipsad om eller läs om det hen skriver om i en blogg för att visa att du bryr dig om. Uppskatta varandra för dem ni båda är.
6. Var stödjande genom att ge utrymme. Utan tvekan, en sak som inte någon som är ofrivilligt barnlösa vill höra är råd. Det inkluderar adoption, surrogat, eller någon annat råd. Säg bara "jag är ledsen", "vilken skit" det räcker långt. Ge dem utrymme att få bli arga och ledsna är ok.
7. Tänk på vilka andra de kan stöta på i ett sammanhang som en julsammankomst. Att vara på en fest med andra nyblivna föräldrar kan bli utmanande. Många försöker att sätta sig i en starkare roll än de känner sig inuti.
8. Ge dem möjlighet att skapa nya rutiner. Det finns en bild av hur julen borde vara men som den inte blev. Det kan vara skönt att få göra något helt annat. Stötta dem som vill göra något annat på julen.

*Linda Malm, Andra Sidan Tröskeln*

