

# Att tänka kring inför särskild prövning

- Hur har vägen till föräldraskap genom donation sett ut för dig? Vilka förluster och sorger har du gått igenom? Hur har du tagit dig dit där du är idag? Har det funnits eller finns det tvivel eller farhågor på vägen?
- Hur ser ditt/ert närmaste nätverk ut? Vem finns där för att ge känslomässigt och praktiskt stöd när du behöver det? Vem kan rycka in med kort varsel om du/ni och barnet blir sjuka och sängliggande? Vem kan finnas där som ett stabilt och mer långsiktigt stöd ifall du/ni skulle drabbas av mer allvarlig sjukdom?
- Reflektera kring ditt liv och dina egna tidiga erfarenheter av att växa upp i en familj. Hur har relationerna sett ut? Vad vill du ta med dig och utveckla i din/er familjebildning? Vad vill du göra annorlunda?
- Fundera över svåra perioder i ditt liv, har du upplevt perioder av nedstämdhet, ångest, utmattning eller andra perioder av psykisk ohälsa? Hur har du agerat och hittat stöd och hjälp för att ta dig igenom dem?
- Reflektera över vilka resurser och utmaningar du föreställer dig att du (och eventuell partner) har som förälder? Vilka är dina/era styrkor? När kommer du/ni att behöva hjälp, råd eller stöd?
- Hur tänker du kring att berätta för barnet om dess genetiska ursprung? Prova att hitta ditt eget språk och dina formuleringar.
- Hur är det för dig som förälder att inte få någon information om donatorn? Det är en viktig etisk aspekt att värna barnperspektivet och donatorns integritet. Barnet har rätt att bestämma om donatorn ska förbli anonym för honom eller henne.
- Var beredd att visa ett utdrag ur Polisens belastningsregister samt intyg som styrker din boendesituation och anställning. Du kan även behöva visa journalanteckningar eller utlåtanden från tidigare utredningar och vårdtillfällen.

*Denna checklista är framtagen i samarbete med Teresia Hemåker, leg. psykoterapeut på Teresia Hemåker Psykoterapi AB.*