

Om meg

Jeg heter Mari Fevaag Heger, og jobber som fertilitetscoach. Følg med på min instagramkonto: fertilitetscoachen_ Her legger jeg ut hverdagen min som fertilitetscoach, mange opplever støtte i denne kontoen. Her har du også mulighet til å kontakte med hvis du lurere på noe, har noen spørsmål eller vil komme i kontakt med meg.

Jeg har jobbet siden 2014 på fertilitetsklinikken Medicus i Trondheim, og jobber fortsatt der. Jeg brenner for ufrivillig barnløshet, og har både faglig og personlig erfaring. Nå er jeg så heldig som får muligheten til å være her på Riksen og tilby tjenesten her også.

Jeg er utdannet sosionom, med etterutdanning som Coach og terapeut. Jeg har flere kurs innen mental helse. Jeg har selv vært ufrivillig barnløs i flere år. Vi hadde 5 fersk forsøk og 2 frysforsøk før vi fikk vår første datter. I dag er vi så heldige og har tre nydelige barn. Jeg har disse årene laget min egen måte å jobbe på når jeg møter ufrivillig barnløse, og jeg ser daglig hvor mange som opplever støtte og hjelp. Håper på å møte deg 😊

Fertilitetscoaching er et tilbud som kan hjelpe deg til å oppleve støtte og forståelse, for å kunne håndtere IVF-prosessen best mulig. Jeg kan gi deg tid, en god samtale, råd og tips, og verktøy for å håndtere situasjonen som ufrivillig barnløs best mulig.

Jeg har hatt mange samtaler med par, kvinner og menn. Jeg møter par til samtaler før, under og etter en IVF- prosess. I tillegg har jeg gruppemøter og foredrag med fokus på mental helse og ufrivillig barnløshet.

Sprøyter, legebesøk, tabletter og gynekologiske undersøkelser er en del av prøverørsprosessen. Min erfaring er at de fleste forbereder seg på dette, og de fleste håndterer dette bra. De emosjonelle utfordringene er det ikke like mange som er forberedt på, for mange er det en psykisk belastning å være ufrivillig barnløs.

Jeg setter av 45 min på en samtale. Denne samtalen kan variere veldig i innhold. Jeg tilpasser dette individuelt. Noen kommer med helt konkrete utfordringer de ønsker å jobbe med, andre opplever bare kaos, noen ønsker bare å snakke og andre vil gjerne ha råd.

Gruppebasert fertilitetscoaching

Her er vi flere sammen, maks 16 stk. I en slik gruppe kan du sitte å høre på, du kan delta aktivt eller midt i mellom. Det er helt opp til deg.

I en slik gruppe har jeg en presentasjon på hva de vanligste emosjonelle utfordringene i en IVF-prosess er, og hvordan du kan håndtere de ulike utfordringene. Jeg deler også av min egen erfaring, både fra egne forsøk og fra alle de erfaringene jeg har gjort meg i årene jeg har jobbet som fertilitetscoach.

Vi har felles dialog på ulike tema. Jeg synes det er så fint og lærerikt å høre andres tanker. Vi kan lære mye av det, vi kan oppleve at vi er normale og få positiv input.

Det er også mulighet til å snakke med meg alene etter vi er ferdige med felles refleksjon.