

Liebe Wunscheltern,

das Leben mit Kind(ern) stellt für die meisten Frauen und Männer die Familienform dar, in der sie leben wollen. Bevor das Thema „Kinder kriegen“ aktiv angegangen wird, haben einige von ihnen bereits wichtige Meilensteine des Lebens erreicht, beruflich Fuß gefasst, die/den richtige\*n Partner\*in gefunden. Sie schmieden Pläne, wie das Leben mit Kind(ern) gestaltet werden kann.

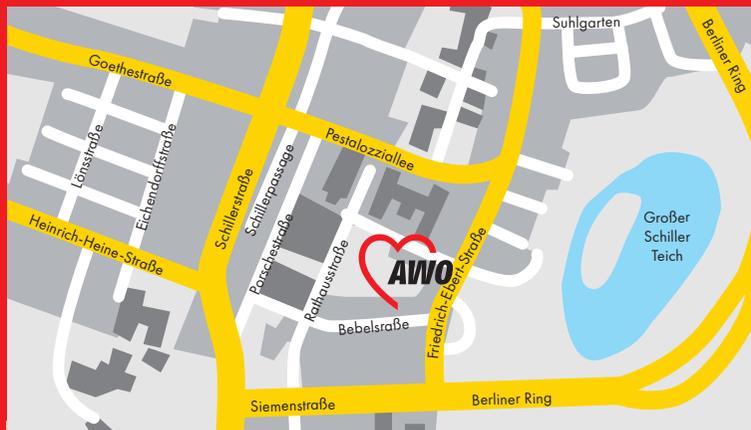
Rund 10 Prozent aller Paare in Deutschland müssen jedoch die Erfahrung machen, dass sich ihr Kinderwunsch nicht erfüllt wie vorgestellt. Sie erleben eine Zeit zwischen großer Hoffnung und tiefer Enttäuschung. Trauer, Frust, Neid auf andere Paare/Schwangere und Hilflosigkeit werden bei vielen Paaren zum Begleiter auf ihrem steinigen Weg.

Darüber zu sprechen, kann helfen. Manche Menschen sind skeptisch, ob ihnen Beratungsgespräche mit einer außenstehenden Person wirklich weiterhelfen können. Sie wollen einfach ein Kind und nehmen sich nicht als „psychisch angeschlagen“ oder „stark belastet“ wahr. Dabei ergeben Studien positive Effekte einer genutzten psychosozialen Beratung.\*

Im Folgenden haben wir einen kleinen Leitfaden für Sie zusammengestellt, um Ihnen einige Informationen und Gedankenimpulse zum Thema „Beratung in der Kinderwunschzeit“ mit auf den Weg zu geben.

\* Wischmann (2001): Grenzerfahrungen: Psychosoziale Beratung bei unerfülltem Kinderwunsch. In: Staatsinstitut für Frühpädagogik (IFP): <https://www.familienhandbuch.de/eltern-werden/familienplanung/unerfuellterkinderwunsch.php>, zuletzt abgerufen am 14.07.2023.

## Kontakt



### **AWO-Familienberatungszentrum Wolfsburg**

Bebelstraße 9 | 38440 Wolfsburg

Telefon: 0 53 61 / 2 75 93 - 13

Telefax: 0 53 61 / 2 75 93 - 15

E-Mail: [fbz@awo-bs.de](mailto:fbz@awo-bs.de)

Internet: [www.awo-bs.de](http://www.awo-bs.de)



### **AWO-Bezirksverband Braunschweig**

Marie-Juchacz-Platz 1 | 38108 Braunschweig

Telefon: 05 31 / 39 08 - 0

Telefax: 05 31 / 39 08 - 108

E-Mail: [info@awo-bs.de](mailto:info@awo-bs.de)

Internet: [www.awo-bs.de](http://www.awo-bs.de)



# Beratung bei unerfülltem Kinderwunsch

## AWO- Familienberatungszentrum Wolfsburg



Katrin Schindler / PIXELIO



Familie & Erziehung  
**Familienberatungszentrum  
Wolfsburg**

## Checkliste: Wann könnte Beratung für Sie hilfreich sein?

Die folgende Checkliste der Deutschen Gesellschaft für Kinderwunschberatung (BKID) kann Ihnen dabei helfen zu klären, ob ein Beratungsangebot für Sie hilfreich sein könnte. Nehmen Sie sich Zeit, die Fragen für sich ehrlich zu beantworten:

- „Als Paar haben wir kein anderes Thema mehr als den Kinderwunsch und die medizinische Behandlung.“
- „Wenn ich Schwangeren oder Frauen mit Babys begegne, möchte ich am liebsten die Straßenseite wechseln; Familienfeste belasten mich inzwischen oft.“
- „Wenn bei meiner Partnerin die Monatsblutung eintritt, ist sie tagelang wie zerstört. Als Partner\*in fühle ich mich da nur noch hilflos und ziehe mich immer weiter zurück.“
- „An unserer Sexualität habe ich immer weniger Freude.“
- „Ich bin mir unsicher, ob ich mich nicht zu sehr in den Kinderwunsch hineinsteigere.“
- „Ohne eigenes Kind empfinde ich mein Leben als sinnlos.“
- „Da der Befund bei mir liegt, denke ich darüber nach, meine/n Partner\*in freizugeben, damit ihr/sein Kinderwunsch in neuer Partnerschaft erfüllt werden kann.“
- „Wir haben uns von früheren Freunden abgewandt, da diese inzwischen Kinder haben.“
- „Der unerfüllte Kinderwunsch und nicht zu

wissen, wie es weitergeht, blockiert mich in anderen wichtigen Entscheidungen für mein Leben, z. B. mein Arbeitsplatz.“

- „Ich finde es schwierig, in der medizinischen Behandlung eine Grenze zu ziehen, Gedanken an einen ‚Plan B‘ zuzulassen oder mich mit Abschied vom Kinderwunsch auseinander-zusetzen.“
- „Ich/Wir denken über eine Behandlung mit gespendetem Samen o.ä. nach.“

Wenn Sie drei (oder mehr) dieser Aussagen zustimmen können, wäre es sicherlich hilfreich, eine Beratung aufzusuchen. Aber auch falls Sie sich in diesen Aussagen nicht wiederfinden, Sie jedoch mit Ihrer eigenen Situation besser umgehen oder sich als Paar gegenseitig besser unterstützen möchten, kann eine Beratung sinnvoll sein.

Quelle: <https://www.bkid.de/wp-content/uploads/2019/04/BKID-Checkliste-2019.pdf>

### AWO zwischen Harz und Heide

über 130 Einrichtungen für die ganze Familie

- Senioren & Pflege
- Familie & Erziehung
- Jugend- & Erziehungshilfen
- Gesundheit & Psychosoziale Hilfen
- Arbeitsmarktprojekte

## Was wird bei einem Beratungsgespräch besprochen?

Das entscheiden Sie.

Alle Themen und Fragestellungen, die Sie zum Gespräch mitbringen, werden in ruhiger Atmosphäre besprochen. Wir werden weder versuchen, Ihnen Ihren Kinderwunsch auszureden, noch auf abgegriffene Floskeln zurückgreifen, die Sie sicherlich zuhause im persönlichen Umfeld bereits gehört haben („Fahrt doch mal in Urlaub, dann wird das schon!“ und Co.).

Stattdessen werden Sie mit allen Gefühlen und Gedanken auf Ihrem Kinderwunschweg angenommen, unabhängig davon, wie weit dieser Weg bereits war.

Alles Besprochene wird vertraulich behandelt, für die Beratungsgespräche fallen keine Kosten an.

Je nach Wohnort sind alternativ zu persönlichen Beratungsgesprächen auch Videoberatungen oder Telefonberatungen möglich.

