

PATIENTENINFO

Selbsttest: Psychische Belastung bei unerfülltem Kinderwunsch

Es ist für Paare manchmal ein langer und schwerer Weg, ein Kind zu bekommen. Einen nicht erfüllten Kinderwunsch empfinden besonders Frauen als starke psychische Belastung, und selbst eine stabile Partnerschaft kommt an den Rand ihrer Belastbarkeit. Überprüfen Sie mit diesem Test selbst, ob Sie mit Ihrer Situation noch problemlos umgehen können oder ob Ihre Belastungsgrenzen bereits überschritten sind.

- Bei mir sind Kinderwunsch und medizinische Behandlung in fast allen Lebensbereichen Thema Nummer 1.
- Ich möchte am liebsten die Straßenseite wechseln, wenn ich Schwangeren begegne oder einen Kinderwagen sehe.
- Ich kann es kaum ertragen, mit jungen Familien oder mit Müttern zusammenzutreffen, die gerade Nachwuchs bekommen haben.
- Mir fällt es schwer, einen Säugling anzusehen, mich ihm zu nähern oder ihn auf den Arm zu nehmen.
- Ich erfinde immer öfter Ausreden, um nicht an Festen mit Familie, Freunden oder Bekannten teilnehmen zu müssen.
- Ich vermeide Kontakte und Zusammentreffen mit jungen Familien, in denen es Babys oder kleine Kinder gibt.
- Wir haben uns von früheren Freunden abgewandt, weil diese inzwischen Kinder haben.
- Ich reagiere oft sehr emotional, wenn mich andere auf unsere Kinderlosigkeit ansprechen.
- Ich bin unsicher in der Kommunikation, wenn es um unsere Situation und das Thema Kinderlosigkeit geht.
- Nicht mehr hören kann ich die gut gemeinten Ratschläge anderer, wie ich schwanger werden könne.
- In unserer Partnerschaft haben wir kein anderes Thema mehr als den Kinderwunsch und die Behandlung.
- Ich frage mich immer öfter, wer oder was „schuld“ daran sein könne, nicht schwanger zu werden.
- Die Sexualität findet nur noch selten und lustlos statt.
- Der unerfüllte Kinderwunsch und die damit verbundene Hilflosigkeit blockieren auch andere Bereiche meiner Lebensgestaltung wie Arbeitsplatz, Wohnsituation, Urlaubspläne etc.
- Ich bin unsicher, ob ich mich in den Kinderwunsch zu sehr hineinsteigere und damit den Erfolg verhindere.
- Ohne eigenes Kind empfinde ich mein Leben als sinnlos.
- Es ist schwierig für mich, Gedanken an einen „Plan B“ zuzulassen.

Wenn Sie **drei oder mehr** dieser Aussagen zustimmen, ist der Kinderwunsch zu einer erheblichen Belastung geworden. Eine psychologische Kinderwunschberatung kann für Sie hilfreich sein, mit dieser Situation besser umgehen und sich gegenseitig in Ihrer Partnerschaft unterstützen zu können.

Falls Sie sich in den Aussagen nicht wiederfinden, lassen sich präventiv durch psychologische Beratung mögliche Belastungsreaktionen des unerfüllten Kinderwunsches vermeiden.