

Gebrauchsanweisung für den BKiD-Ratgeber

Ungewollt kinderlose Paare sind Paare wie andere auch ...

... und doch sind sie anders:

- sie müssen erklären, warum sie ohne Kinder leben,
- sie nehmen große Belastungen auf sich, um eine Familie zu gründen,
- sie müssen Entscheidungen treffen, wie weit eine Behandlung für sie geht,
- sie müssen sich gegebenenfalls von einem Lebenstraum verabschieden.

Diese Aussagen – einem Flyer des Beratungsnetzwerks Kinderwunsch Deutschland entnommen – verdeutlichen die Situation ungewollt kinderloser Paare: Sie wirken nach außen »normal«, womöglich gar gewollt kinderlos, haben aber oft eine Vielzahl von Belastungen zu tragen, die von ihrem Umfeld so meist nicht wahrgenommen werden. Dazu gehören die zunächst bittere Erkenntnis, dass sich der Kinderwunsch nicht so schnell erfüllen wird, das Warten auf den Eintritt einer Schwangerschaft, die Entscheidung für oder gegen eine medizinische Behandlung, die Auswahl eines Kinderwunsch-Zentrums, eine Vielzahl diagnostischer und therapeutischer Behandlungsschritte und gegebenenfalls die Auseinandersetzung mit dem Abschied vom Traum eines Lebens mit einem leiblichen Kind. Diese Kinderwunschzeit wird von vielen Paaren phasenweise als Zeit der Ohnmacht und des Kontrollverlustes empfunden. Unser Anliegen ist es, Paare dazu zu motivieren, sich aktiv mit ihrem unerfüllten Kinderwunsch auseinanderzusetzen. Die in den nachfolgenden Kapiteln beschriebenen emotionalen »Hochs« und »Tiefs« der Kinderwunschzeit werden von ungewollt kinderlosen Paaren in unterschiedlicher Intensität erlebt, auch deren Reihenfolge kann von Paar zu Paar variieren, und nicht alle Paare müssen diese »Achterbahn der Gefühle« so in allen Aspekten tatsächlich erleben. Da aber viele Paare berichten, Unterstützung insbesondere für die schwierigen Phasen der Kinderwunschzeit zu benötigen, haben wir die »Tiefs« nicht ausgespart.

Mit dem Ratgeber von BKiD, den wir auch *Begleitfaden* nennen, möchten wir Ihnen helfen, auch in dieser Lebensphase handlungsfähig und

achtsam zu bleiben. Das Buch *begleitet* Sie durch die verschiedenen Phasen der Kinderwunschzeit und gibt Ihnen *anleitend* Anregungen, wie Sie für sich und Ihre Partnerschaft sorgen und diese Zeit sinnvoll gestalten können. Der *BKiD-Begleitfaden* ist somit für Paare, auch für lesbische, gedacht, die sich bewusst mit ihrem unerfüllten Kinderwunsch auseinandersetzen möchten. Auch wenn in einigen Kapiteln »schwere« Themen – wie Trauerarbeit – behandelt werden: In zahlreichen Beratungen mit ungewollt kinderlosen Paaren beobachten wir, dass Humor eine Ressource ist, die viele Paare befähigt, diese belastende Zeit gut zu überstehen. Deshalb möchten wir neben aller Ernsthaftigkeit in diesem Buch auch dazu einladen, die Situation gelegentlich mit einem Augenzwinkern zu betrachten. Dabei sollen auch die Comicstrips in diesem *Begleitfaden* helfen.

Das Buch ist so aufgebaut, dass Sie sich mit den spezifischen Themenbereichen beschäftigen können, die in bestimmten Phasen der Kinderwunschzeit relevant sind. Zusätzlich zu den inhaltlichen Schwerpunkten (Kapitel 1–14) finden Sie im Buch verteilt mehrere Abschnitte »Glück und Zufriedenheit in der Kinderwunschzeit« (I–IV) sowie zwei Gastbeiträge. Es ist nicht erforderlich, das komplette Buch kapitelweise durchzuarbeiten, aber auch das ist möglich und kann sinnvoll sein, wobei natürlich Kapitel übersprungen werden können, wenn deren Inhalt auf Sie nicht zu treffen sollte. Das Inhaltsverzeichnis und ein Stichwortverzeichnis am Ende des Buches können Ihnen zur Orientierung dienen. Viele zusätzliche Kapitel (siehe Inhaltsverzeichnis der ContentPLUS-Materialien) sind im Kohlhammer-Shop auf der Homepage unter www.kohlhammer.de verfügbar (ContentPLUS). Sie finden hier ausführliche Informationen über die Fortpflanzung bei Mann und Frau, zu Erstgespräch und Diagnoseverfahren, über natürliche Familienplanung und reproduktionsmedizinische Behandlungsmethoden, Chancen und Risiken der einzelnen Verfahren, Behandlungen im Ausland, Eizell- und Embryonenspende sowie Empfehlungen zur Nutzung des Internets in der Kinderwunschzeit.

Alle Kapitel beschreiben wesentliche Aspekte der Kinderwunschzeit, ergänzt durch Fallbeispiele und Erfahrungen aus der Praxis und enthalten konkrete Anregungen, die Sie im Alltag umsetzen können. Diese Anregungen sind z. B. Fragen, zu denen Sie sich Gedanken machen können oder die man mit dem Partner/der Partnerin besprechen kann, Vorschläge zum Reflektieren und gegebenenfalls zum Verändern eigener Verhaltensweisen oder konkrete Ideen zur alltagsnahen Umsetzung.

Einige Kapitel enden mit Literatur- und Internethinweisen, die der Vertiefung dienen können. Noch etwas zur Wortwahl: Wir haben bei vielen Bezeichnungen der Lesbarkeit halber die männliche Wortwahl verwendet. Selbstverständlich sind Ärztinnen, Patientinnen, Beraterinnen etc. genauso gemeint.

Der *Begleitfaden* ist durch die Kooperation und den Austausch von psychosozialen Kinderwunschberaterinnen und -beratern des Beratungsnetzwerks Kinderwunsch Deutschland entstanden, die mit den dargestellten Inhalten in der Beratung gute Erfahrungen gemacht haben und die praxisnahen Anregungen so beschrieben haben, dass sie von Paaren mit Kinderwunsch auch eigenständig und unabhängig von einer Beratung genutzt werden können. Nicht alle Inhalte dieses Ratgebers geben die Meinungen aller BKiD-Beraterinnen wieder. Je nach beruflicher Ausbildung und persönlicher Haltung haben psychosoziale Beraterinnen, ebenso wie Paare mit Kinderwunsch, unterschiedliche Ansichten und Herangehensweisen in Bezug auf viele Aspekte der ungewollten Kinderlosigkeit. Gemeinsam ist uns das zentrale Anliegen, Paare in der Kinderwunschzeit emotional zu unterstützen. Dabei wollen wir zu einem liebevollen, sorgsamem, aber auch kritischen Umgang mit sich und allen Beteiligten anregen.

Für die einzelnen Kapitel (auch die zusätzlichen Kapitel unter www.kohlhammer.de; ContentPLUS) sind die jeweiligen Autorinnen und Autoren verantwortlich. Allerdings sind in vielen Kapiteln auch Textpassagen, Ideen oder Anregungen anderer Kolleginnen enthalten, die wir nicht gekennzeichnet haben. Wir bedanken uns ganz herzlich bei den Autorinnen und Autoren sowie bei allen weiteren Kolleginnen, die außerdem zu den Kapiteln Beiträge erstellt haben (in alphabetischer Reihenfolge: Heike Cetto, Monika Helber, Susanne Oechler, Michaela Röder-Bassenge, Barbara Rogmans und Irmtraud Roscher).

Wir wünschen Ihnen eine konstruktive Auseinandersetzung mit Ihrem Kinderwunsch und hoffen, dass Sie diese Anregungen voranbringen. Sie können eine sinnvolle Ergänzung zu einer psychosozialen Kinderwunschberatung sein und Sie an diese heranzuführen, diese allerdings nicht gleichwertig ersetzen. Konkrete Hinweise zur psychosozialen Kinderwunschberatung einschließlich Kontaktadressen finden Sie im Internet unter www.bkid.de.

Wir hoffen, Ihnen mit dem vorliegenden Buch Hilfestellungen geben zu können, die Ihnen die Zeit der ungewollten Kinderlosigkeit lebenswerter

machen. Damit wird auch diese schwierige Lebensphase sinnerfüllt und im besten Fall zu einer Zeit persönlichen Wachstums.

Das Herausgeberteam:

Doris Wallraff

Petra Thorn

Tewes Wischmann