

# CHECKLISTE



## WANN KANN EINE PSYCHOSOZIALE KINDERWUNSCHBERATUNG SINNVOLL SEIN?

**Adrienn Schneider**

Psychologin | Kinderwunschberaterin  
Zertifizierte Beraterin für Gametenspende  
Mitglied im Beratungsnetzwerk Kinderwunsch Deutschland (BKID)

---

# Liebes Paar, liebe Person mit Kinderwunsch,

sich ein Kind zu wünschen und darauf lange warten zu müssen, wird von vielen Menschen als starke psychische Belastung erlebt. Häufig wird der Kinderwunsch gegenüber anderen verheimlicht, da das Thema noch immer tabuisiert ist.

Wenn zusätzlich eine aufwändige und nicht immer erfolgreiche medizinische Behandlung hinzukommt, kann diese Situation selbst emotional stabile Menschen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit bringen.

Spätestens dann kann es sinnvoll sein, eine psychosoziale Kinderwunschberatung in Anspruch zu nehmen – wie sie von qualifizierten Fachkräften des Beratungsnetzwerks Kinderwunsch Deutschland (BKID) angeboten wird.

# TREFFEN MEHRERE DIESER AUSSAGEN AUF SIE ZU?

- 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 auseinanderzusetzen.
- Ich/Wir denken über eine Behandlung mit gespendetem Samen o.ä. nach.

---

# Einordnung

Wenn Sie drei oder mehr Aussagen zustimmen, kann eine Beratung sehr hilfreich sein.

Auch wenn Sie sich in diesen Aussagen nicht wiederfinden: Eine Beratung kann Sie dabei unterstützen, einen guten Umgang mit Ihrer Situation zu finden und sich als Paar gegenseitig zu stärken.

## KONTAKT & BERATUNG

Wenn Sie sich angesprochen fühlen oder Unterstützung wünschen, können Sie sich gerne an mich wenden.



[as@kinderwunschpsychologie.de](mailto:as@kinderwunschpsychologie.de)

<https://www.kinderwunschpsychologie.de>

Praxis in Karlsruhe und online

Tel.: +49 157 56903867

**Adrienn Schneider**

Psychologin | Kinderwunschberaterin

Zertifizierte Beraterin für Gametenspende

Mitglied im Beratungsnetzwerk Kinderwunsch Deutschland (BKID)

**Hinweis:**

Die Inhalte dieser Checkliste stammen vom Beratungsnetzwerk Kinderwunsch Deutschland (BKID). Layout und Gestaltung wurden von Adrienn Schneider erstellt. Die Checkliste wird hier zur freien Nutzung zur Verfügung gestellt.