

Ungewollt kinderlos



Als Besucherinnen und Besucher des Kinderwunschzentrums gehören Sie vermutlich zu den Menschen, die sich ein Kind wünschen und auf die Erfüllung dieses Wunsches unangemessen lange warten müssen. Sie haben vielleicht bereits nicht erfolgreiche Therapieversuche hinter sich und haben vielleicht auch schon ärztliche Einschätzungen gehört, die erklären, warum Sie noch ungewollt kinderlos sind.

Neben den körperlichen und medizinischen Aspekten der ungewollten Kinderlosigkeit, beschreiben viele Menschen in Ihrer Situation aber auch andere Gedanken und Gefühle:

- Wie kann ich trotz des unerfüllten Kinderwunsches meine Lebensfreude behalten?
- Wie kann ich positiv eingestellt bleiben während einer unter Umständen belastenden Kinderwunschbehandlung?
- Wie kann ich mit meinen Gefühlen umgehen, wenn wieder eine Freundin oder nahestehende Person einfach schwanger geworden ist und ich mich nicht mit freuen kann?
- Wie gehe ich mit den mittlerweile „nervigen“ Ratschlägen im Familien- und Freundeskreis um?
- Was kann ich tun, wenn ich/wir spüren, dass unsere Sexualität in unserer Partnerschaft leidet?
- Wie kann ich mein Selbstbewusstsein behalten, auch wenn ich nicht einfach schwanger werde oder einer von uns unfruchtbar ist?
- Wie könnte für mich und meinen Partner/meine Partnerin eine alternative Lebensplanung aussehen?

Solche oder ähnliche Gedanken sind in der besonderen Lebenssituation, in der Sie sich befinden, normal. Dennoch kann es hilfreich sein, sich zu diesen oder ähnlichen Fragen zusammen mit einer qualifizierten Fachkraft zu beraten.

Bei Fragen zur psychosozialen Beratung oder zur Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an:

Christiane Hölkemeier

**Heilpraktikerin, Systemische Familientherapie,
Systemische Supervision**

Maybachstraße 4

45133 Essen

Telefon: 0201- 437 58 62

E-Mail: info@praxis-hoelkemeier.de