

**Psychosoziale Beratung bei unerfülltem  
Kinderwunsch:  
die BKiD-Checkliste für Paare**



Liebes Paar, liebe Person mit Kinderwunsch,

sich ein Kind zu wünschen und darauf lange warten zu müssen - dies wird von vielen Menschen als starke psychische Belastung wahrgenommen. Häufig wird der Kinderwunsch Anderen gegenüber verheimlicht, da das Thema immer noch tabuisiert ist. Wenn dazu noch eine aufwändige und auch nicht in jedem Fall erfolgreiche medizinische Behandlung hinzukommt, kann diese Situation selbst eine ansonsten emotional stabile Person an den Rand ihrer Belastungsfähigkeit bringen.

Spätestens jetzt sollten Sie sich überlegen, eine psychosoziale Kinderwunschberatung in Anspruch zu nehmen, wie sie von den BKiD Beratungsfachkräften angeboten wird. Die folgende BKiD-Checkliste kann klären helfen, ob Ihnen diese Beratung weiterhelfen kann.

- „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.“

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. Falls unten kein Stempelabdruck vorhanden ist: eine BKiD-Beratungsfachkraft kann Ihnen Ihr Arzt/Ihre Ärztin nennen bzw. finden Sie im Internet unter [www.bkid.de](http://www.bkid.de).