Judith Alder

Ratgeber Unerfüllter Kinderwunsch

Informationen für Betroffene und Angehörige

hogrefe

Ratgeber Unerfüllter Kinderwunsch

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Alder: Ratgeber Unerfüllter Kinderwunsch (9783840930522). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie
Band 49

Ratgeber Unerfüllter Kinderwunsch

PD Dr. phil. Judith Alder

Die Reihe wird herausgegeben von:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tania Lincoln, Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Die Reihe wurde begründet von:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Alder: Ratgeber Unerfüllter Kinderwunsch (9783840930522). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Judith Alder

Ratgeber Unerfüllter Kinderwunsch

Informationen für Betroffene und Angehörige

hogrefe

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Alder: Ratgeber Unerfüllter Kinderwunsch (9783840930522). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.

PD Dr. phil. Judith Alder, geb. 1969. 1988–1994 Studium der Klinischen Psychologie in Basel. 1996–1998 Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Bern. 1999 Promotion. 1998–2013 Leitende Psychologin an der Frauenklinik des Universitätsspitals Basel. 2009 Habilitation im Bereich Verhaltensmedizin in der Gynäkologie und Geburtshilfe. Seit 2013 Mitinhaberin der Praxisgemeinschaft Schlüsselberg in Basel und Tätigkeit als Psychologische Psychotherapeutin und Psychoonkologin, Supervisorin und Ausbildnerin.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
info@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © iStock.com by Getty Images / Daniil Dubov
Satz: Franziska Stolz, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
Format: PDF

1. Auflage 2022
© 2022 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3052-2; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3052-3)
ISBN 978-3-8017-3052-9
https://doi.org/10.1026/03052-000

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Alder: Ratgeber Unerfüllter Kinderwunsch (9783840930522). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Alder: Ratgeber Unerfüllter Kinderwunsch (9783840930522). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Inhalt

1 Unerfüllter Kinderwunsch – ein kritisches Lebensereignis mit vielen Herausforderungen ... 7

1.1 Der Schock der Diagnose: Was versteht man unter einem unerfüllten Kinderwunsch? ... 9

1.2 Wie häufig besteht ein unerfüllter Kinderwunsch und welche Chancen liegen in der reproduktionsmedizinischen Behandlung? ... 14

1.3 Wie entwickelt sich das weiter: Psychische Anpassungsprozesse ... 16

1.4 Wie wirkt das auf andere: Auswirkungen auf die Partnerschaft und das Umfeld ... 18

2 Welche Ursachen können einem unerfüllten Kinderwunsch zugrunde liegen? ... 22

2.1 Spielen psychische Faktoren eine Rolle? ... 25

2.2 Spielt Stress eine Rolle? ... 27

2.3 Der Umgang mit der Schuldfrage ... 30

3 Was kann man gegen einen unerfüllten Kinderwunsch tun? ... 33

3.1 Therapieoptionen der Kinderwunschbehandlung ... 33

3.2 Psychologische Unterstützungsangebote ... 39

3.2.1 Welche Formen psychologischer Unterstützung gibt es? ... 41

3.2.2 Wirksamkeit von psychologischer Unterstützung ... 45

3.3 Was können Sie selbst tun? Persönliche Auseinandersetzung und Selbsthilfe ... 48

3.3.1 Den aktuellen Standort bestimmen ... 48

3.3.2 Eine Stressanalyse durchführen ... 49

3.3.3 Ein Kinderwunschteam zusammenstellen ... 50

3.3.4 Vorausschauende Planung ... 52

3.3.5 Die eigenen Werte klären ... 53

3.3.6 Andere Lebenswerte nicht vernachlässigen ... 54

3.3.7 Sorgen Sie für einen ausgewogenen Aktivitäten-Kreis ... 56

3.3.8 Das Profil des unerfüllten Kinderwunsches verstehen ... 56

3.3.9 Hilfreiche und nicht hilfreiche Bewältigungsstrategien erkennen ... 58

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Alder: Ratgeber Unerfüllter Kinderwunsch (9783840930522). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.

3.3.10 Bewältigungsstrategien, die anderen betroffenen Paaren geholfen haben ... 62
3.3.11 Wichtige psychologische Fertigkeiten kultivieren ... 64
3.4 Ein Blick in die Zukunft ... 69

Anhang ... **71**
Weiterführende Literatur ... 71
Hilfreiche Internetadressen zu Beratungsangeboten und Selbsthilfe ... 71
Arbeitsblätter ... 73

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Alder: Ratgeber Unerfüllter Kinderwunsch (9783840930522). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.