

Workshop: Ungewollt kinderlos bleiben



**FACHTAG KOMPETENZZENTRUM KINDERWUNSCH
BERLIN**

15.11.2023

Copyright



Liebe Interessent*innen,

Die beiliegenden Folien stelle ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Wenn Sie diese auszugsweise für eigene Veranstaltungen übernehmen, dann bitte mit dem ausdrücklichen Hinweis auf die Quelle. Ich möchte das Recht auf Copyright und zur Erstveröffentlichung bewahren.

Bei Fragen dazu sprechen Sie mich gerne an.
Vielen Dank!

Doris Wallraff (doriswallraff@gmx.de)

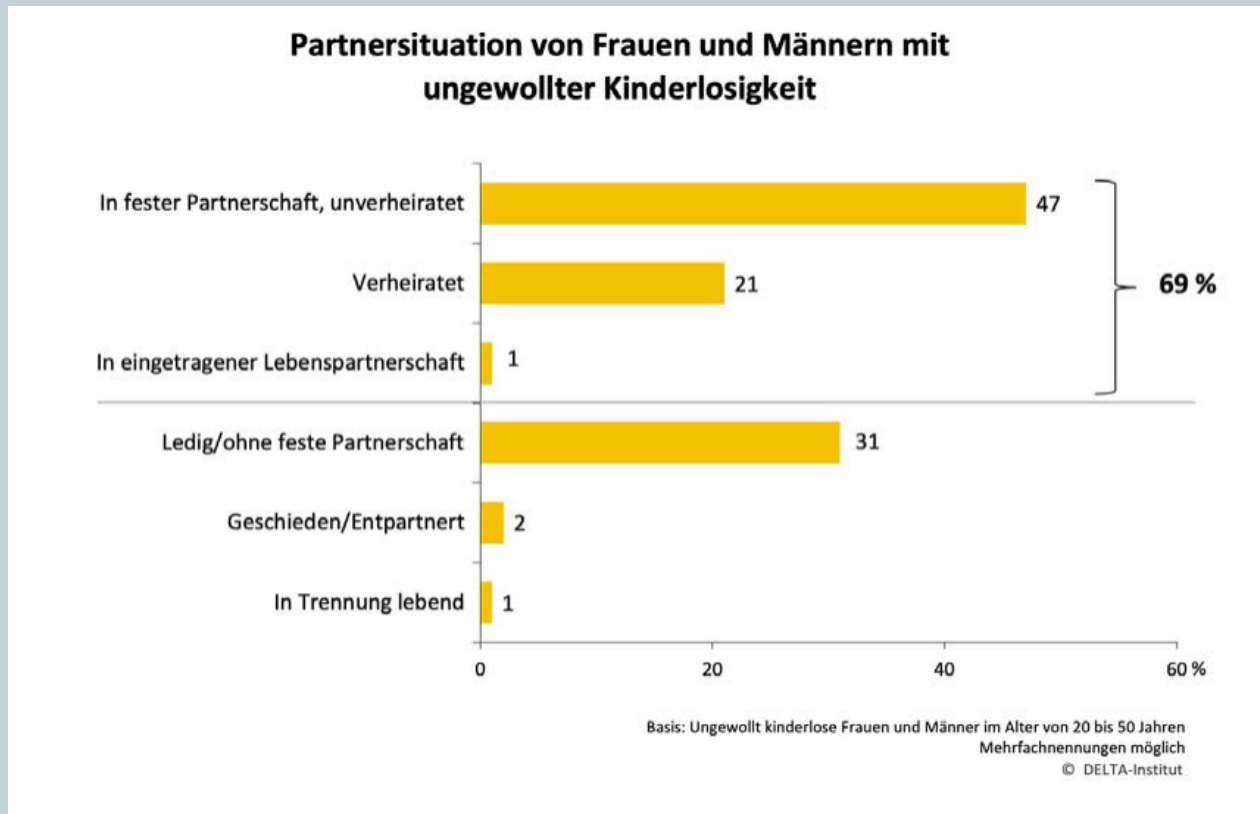
Unerfüllter Kinderwunsch



Betroffen sind

- Paare, die sich erfolglos gemeinsam ein Kind wünschen
- Singles, die keinen geeigneten Partner finden
- Menschen, deren Partner*in kein Kind möchte

Partnersituation ungewollt Kinderloser



Quelle: Wippermann, Carsten (2020): Ungewollte Kinderlosigkeit 2020. Leiden – Hemmungen – Lösungen. Hg. v. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Berlin

Ursachen für Kinderlosigkeit



Übergang gewollt-ungewollt fließend
häufig Verzögerung wegen:

- Kosten (150.000 pro Kind), kein sicherer Arbeitsplatz
- mangelnde Vereinbarkeit von Beruf und Familie (Infrastruktur)
- Streben nach Autonomie und Selbstverwirklichung
- Verantwortungsbewusstsein
- Zukunftsängste
- kein/e (verlässliche/r) Partner*in
- Fruchtbarkeitsprobleme
- Alter der Frau
- erschwerte Bedingungen (Transgender, Homosexualität, Behinderung, Erkrankung)

Aus „jetzt nicht“ wird „zu spät“

Zahlen und Fakten



- Etwa 20 % der Frauen bleiben kinderlos
(26 % Akademikerinnen, 33 % in den Stadtstaaten)
davon mindestens 25 % ungewollt
Prävalenzrate ungewollter Kinderlosigkeit bei 3 – 9 %
- Es gibt keine Zahlen für Männer;
viele Männer wünschen sich ein Kind, leben aber in
keiner festen Partnerschaft (aktuell 29%)

Wie geht es Menschen, wenn sie ungewollt
kinderlos bleiben?



Vorweggenommene Trauer



Nicht alle Menschen stehen an einem Tiefpunkt, wenn sie final kinderlos bleiben

Viel Trauer findet bereits in der Kinderwunschzeit statt

Partnerschaft



- Kinderlosigkeit wird von beiden Partnern unterschiedlich erlebt, auch das Geschlecht gibt verschiedene Rollen vor
- Der Verarbeitungsprozess verläuft nicht zeitgleich (Tempo, Bedürfnisse, Bewältigungsstrategien, Ziele)
- Es lastet viel Druck auf der Partnerschaft

Ausmaß der Belastung ist abhängig von:



- Intensität des Kinderwunsches (Fokussierung auf ein Lebensziel)
- Kinderwunschmotiven
- Diagnose
- Verlauf der Kinderwunschzeit und medizinischer Behandlungen
- Persönlichkeit und Resilienz
- Selbstwert
- Schuld- und Schamgefühlen
- Lebensgeschichte, Erfahrungen
- Ressourcen und Bewältigungsstrategien
- Lebenssituation, zusätzlichen belastenden Lebensereignisse
- ethischen Werten
- Spiritualität und Sinngebung
- Interessenvielfalt, beruflicher Zufriedenheit
- Partnerschaft
- sozialer Unterstützung und Integration
- Milieu, Kultur

Alle Lebensbereiche sind betroffen



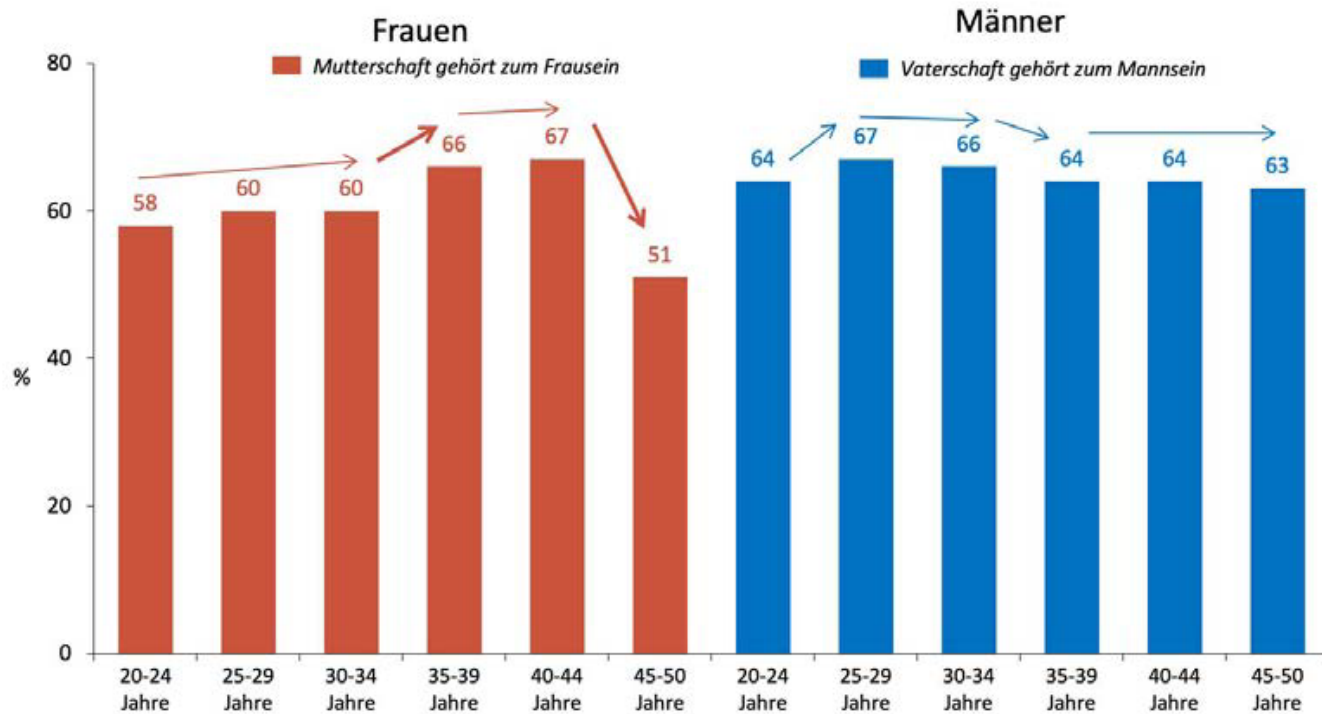
- Identität und Persönlichkeit
- Körperlichkeit
- Paarbeziehung
- Sexualität
- Soziales Umfeld
- Gesellschaftliche Stellung
- Arbeit
- Freizeit- und Urlaubsgestaltung
- Spiritualität

„Ungewollte Kinderlosigkeit ist heutzutage in der Bevölkerung stigmatisiert“ (Quelle Wippermann)



Elternschaft und Geschlechtsidentität

(Quelle Wippermann)



Basis: Ungewollt kinderlose Frauen und Männer im Alter von 20 bis 50 Jahren

© DELTA-Institut

Realitätskluft



Paare mit unerfülltem Kinderwunsch erleben eine „Realitätskluft“:

Auf der einen Seite die innere Realität: die Sehnsucht nach Familie

auf der anderen Seite die äußere Realität: Kinderlosigkeit

Die meisten Menschen versuchen lange Zeit, die äußere Realität der inneren anzupassen

Anpassungsleistung



„Wenn wir eine Situation nicht ändern können, müssen wir uns selbst ändern.“ (Viktor Frankl)

Vom äußeren zum inneren Weg: Statt die Realität im Außen verändern zu wollen (ein Kind bekommen), geht es nun darum, die innere Haltung zu ändern (ich bleibe kinderlos und finde meinen Frieden damit)

Kinderlosigkeit als Defizit- und Verlusterleben



Verlust – „Ich habe etwas verloren“

Defizit – „Mir fehlt etwas, es ist nicht genug...“

Defizit und Verlust bezogen auf -

- den eigenen Körper und die Persönlichkeit
- die Partnerschaft
- soziale Kontakte
- den Beruf
- die Freizeit- und Urlaubsgestaltung
- den gesellschaftlichen Status

Unerfüllter Kinderwunsch = unsichtbarer Verlust



Es braucht Würdigung und Anerkennung der existenziellen lebenslangen Trauer um ein Kind, das in der Vorstellung bereits existierte

Ein Lebensentwurf muss „bestattet“ werden

- kein klassisches Verlustmuster
- indifferenter finaler Punkt
- keine positiven Erinnerungen als Trost
- keine soziale Bestätigung
- keine Trauerkultur, keine bewährten Rituale

Duales Prozessmodell der Trauerbewältigung



Das duale Prozessmodell der Trauerbewältigung von Stroebe & Schut (1999) sieht Trauer im Kontext einer Stress- und Krisensituation

- **verlustorientiert:** in der direkten Auseinandersetzung mit dem Verlust und der frustranen Kinderwunschzeit
- **wiederherstellungsorientiert:** Anpassung an ein Leben ohne Kind, neue Perspektiven, Werte, etc.

Trauern ist ein dynamischer Prozess, in dem die Betroffenen zwischen beiden Bereichen pendeln

Innerhalb jeden Bereiches können die Betroffenen eine Vielzahl an Gefühlen erleben - von sehr positiven bis zu sehr negativen Gefühlen

Ende der Kinderwunschzeit



- Abschluss einer Lebensphase -
Abschied vom Kinderwunsch?
Loslassen?
Integrieren?
Warum? Sinn? Glaube?
- Entwickeln eines Abschiedsrituals

Jeder braucht etwas anderes



Einen Teil bewältigt man als Paar,
einen Teil kann jeder nur für sich bewältigen

Diskussion:



- Zunahme von gesellschaftlichen Druck auf kinderlose Menschen in den letzten Jahren, Umgang im sozialen Umfeld
- Notwendigkeit von Zeit und Anerkennung für ungewollt kinderlose Menschen
- Sammeln und Austausch wichtiger Aspekte bei verlustorientierter Trauer
- Sammeln und Austausch wichtiger Aspekte bei der wiederherstellungorientierter Trauer
- Chancen und Risiken durch die Lebenskrise der ungewollten Kinderlosigkeit: Verbitterung vs. Wachstum
- Begrifflichkeiten insbesondere von Menschen, die sich nach Verlusten in der Schwangerschaft als Eltern eines Sternenkinds erleben – sind sie kinderlos?
- Wie lässt sich Sehnsucht nach Kind integrieren in das weitere Leben?
- Was könnte Menschen, die ungewollt bleiben, außer Beratung auf Mikro-, Meso- und Makroebene unterstützen?

Psychosoziale Beratung: www.bkid.de



- Professionelle Unterstützung zu allen Themenbereichen unabhängig von einer medizinischer Behandlung
- in jeder Phase der Kinderwunschzeit sowie bei ungewollter Kinderlosigkeit
- Paarberatung
- Einzelberatung
- Gesprächsgruppen, Seminare
- Liste von qualifizierten Fachkräften in ganz Deutschland
- Fortbildungen für Fachkräfte aller Berufsgruppen:
www.kinderwunschfortbildung.de

