

DER UMGANG MIT DEM UMFELD

Wenn sich das Paar für den Gang in eine Kinderwunschklinik entscheidet, stellen sich auch Fragen wie: „Wem erzähle ich davon?“, „Wer soll es wissen?“ „Sollen wir es geheim halten?“

Hier gibt es wohl, wie fast überall in unserem Leben keine klare Antwort, sondern es sollte in Hinblick auf die eigenen Lebensumstände betrachtet werden. Was jedoch viele Paare sehr wohl als hilfreich erleben ist, zumindest einen kleinen Kreis (z.B. die Eltern, die beste Freundin/den besten Freund etc.) mit einzubeziehen. Es kann entlasten, nicht immer „nur“ mit dem Partner/der Partnerin über das Thema zu sprechen, sondern auch jemand Außenstehenden, als Gesprächspartner zu haben. Andere Sichtweisen und Blickwinkel zu hören, kann davor schützen in ein scheinbar unentwirrbares Gedankenkreisen zu verfallen.

Folgende Überlegungen können hilfreich sein, um zu entscheiden, welche Personen man einweihen möchte:

- Wer tut mir gut, wenn ich traurig bin? Wer hält es aus mich traurig zu sehen?
- Wer schafft es immer wieder mich abzulenken und auf andere Gedanken zu bringen, wenn ich Sorgen habe?
- Wem vertraue ich?

Nicht immer erfüllt eine Person alle Kriterien, dann kann es auch gut sein einen Pool an Personen zu haben und auch daraus wählen zu können, je nachdem was Sie gerade benötigen.

Wenn man sich dafür entscheidet, Teile des Umfeldes über die ungewollte Kinderlosigkeit und damit verbundene Behandlungen zu informieren, ist es hilfreich diesen Personen auch klare Rückmeldungen, im Sinne einer „**Bedienungsanleitung für sich**“ zu geben, wie man behandelt werden möchte.

Zum Beispiel:

- Will ich ständig nach dem aktuellen Stand der Behandlung gefragt werden oder gebe ich Rückmeldung, wenn es Neues zu erzählen gibt?
- Was dürfen die eingebundenen Personen an Informationen weitergeben, wenn sie z.B. von Verwandten gefragt werden, wieso man kinderlos ist?
- Welche Aussagen aus dem Umfeld sind aufbauend, was möchte ich vielleicht auch nicht hören?
- Was spendet mir/uns Trost?
- Was hilft dabei mich/uns auch auf andere Gedanken zu bringen, wenn wir uns mitten in der Behandlung befinden?

Aber: Sie sind niemandem verpflichtet alles erzählen zu müssen! Es ist Ihre ganz persönliche Entscheidung was, wann und wieviel Sie ihrem Umfeld mitteilen wollen. Manches darf auch intim bleiben, wenn es sich stimmig anfühlt (z.B. der Zeitpunkt des Einsetzens der befruchteten Eizelle, der Tag des Schwangerschaftstests etc.).

PS: Mein letzter Beitrag wird den Plan B zum Thema haben. Darf ich mir/dürfen wir uns auch mitten in der Behandlungsphase darüber Gedanken machen?



Mag.ª Viktoria Steinacher

Klinische- und Gesundheitspsychologin | Psychotherapeutin

Tel.: +43 (0)5 7255-57783 | v.steinacher@salk.at



Gemeinnützige Salzburger Landeskliniken Betriebsgesellschaft mbH

Universitätsklinikum der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität

Uniklinikum Salzburg Landeskrankenhaus | Universitätsklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

A-5020 Salzburg | Müllner Hauptstraße 48 | www.salk.at