

## **Paramedizinische Unterstützung bei unerfülltem Kinderwunsch: welche Angebote gibt es? Von Selbsthilfegruppen bis zu Stressreduktionsprogrammen**

Laut WHO wird die Infertilität als "Unfähigkeit eines Paares, nach mind. einem Jahr regelmässigem und ungeschütztem Geschlechtsverkehr, ein Kind zu zeugen.

Noch wichtiger für uns ist jedoch die Definition des unerfüllten Kinderwunsches, wenn nämlich der Kinderwunsch sich trotz des expliziten Willens eines Paares, nach regelmäßigem Sexualverkehr, nicht erfüllen lässt. Diese Nichterfüllung führt die Paare, und insbesondere die Frauen in eine Lebenskrise, weil sie das, was sie sich am meisten wünschen, nicht haben können – ein Kind. Dies führt zu Hilflosigkeit, Selbstwert- und Kontrollverlust, Partnerschaftskonflikten, sozialen Stigmatisierungsgefühlen, Gefühl der Sinnlosigkeit, Angst und Depressivität. Diese Gefühle werden von einer jungen 34-jährigen Frau so beschrieben: *„Es hat einfach nicht geklappt, die Gedanken drehten sich im Kreis - woran kann es liegen, es passt doch alles, wir machen doch alles richtig! Die Enttäuschung und Frustration wurde von Monat zu Monat größer, ich hätte alles - wirklich alles - gemacht, um meinem Wunsch ein Stück näher zu kommen“.*

Aus epidemiologischer Sicht betrifft das Problem der Infertilität und den damit verbundenen Konsequenzen zwischen 5.0-25.7% aller Frauen in ihrem Leben. Jedes 4. kinderlose Paar ist ungewollt kinderlos und nur die Hälfte dieser Paare nimmt medizinische Hilfe in Anspruch. Die Prävalenz ist hoch wie auch zum Teil der Mangel an psychosozialen Angeboten. Im Gegenzug dazu gibt es unglaublich viele medizinische Behandlungsmöglichkeiten, welche von hormonellen Behandlungen, Inseminationen, In-vitro-Fertilisation (IVF) und Intrazytoplasmatischen Spermieninjektion (ICSI), operativen Eingriffen bis hin zur Samenspende reichen und Eizellspende, Doppelspende, Embryooption und Leihmutterchaft, jedoch nicht in der Schweiz.

Diese schwere Belastung führt dazu, dass die Paare aus emotionellen Gründen, Angst vor Misserfolg und Auswirkungen auf die Partnerschaft, die Therapien früh abbrechen. Es kann durch den großen Leidensdruck bei 1 von 5 Paaren auch zu einer Malcstarker Übeompliance kommen oder dazu führen, dass bei 1 von 10 Paaren keine Therapie gestartet wird, auch wenn eine medizinische Indikation vorliegt und die finanziellen Mittel zur Behandlung vorhanden wären.

Trotz starker Überzeugung, dass ein erhöhter Stress, Depressivität und Angst zu reduzierten Erfolgchancen in der reproduktions-medizinischen Therapie führen, konnte das wissenschaftlich nicht bewiesen werden. Aber wie kann das sein?

Die Antwort beinhaltet wahrscheinlich Faktoren, welche die Auswirkungen von Not abfedern, einschließlich Bewältigung, sozialer Unterstützung und individueller Merkmale wie dispositioneller Optimismus. Frauen können durch die Art und Weise, wie sie mit der durch die Unfruchtbarkeit oder deren Behandlung ausgelösten psychischen Belastung umgehen, die Resilienz kultivieren. Auch die Unterstützung durch Freunde, Familie und Gesundheitsdienstleister oder der Beizug von psychotherapeutischer Hilfe sowie das wachsame Üben von Gesundheitsverhalten kann die Resilienz stärken. Es hat sich nämlich gezeigt, dass solche Verhalten die Auswirkungen emotionaler Faktoren abschwächen.

Wie hier zuletzt erwähnt und wie auch wissenschaftlich bewiesen, stellen die eigenen zusätzlichen Ressourcen für die Frauen und Paare eine große Stütze dar. Diese müssen wir in

der Praxis erkennen und loben bzw. die Frauen darüber orientieren. Ob es sich nun um eine Psychotherapie, Kinderwunsch Coaching, Shiatsu, Fussreflexzonen-Massage oder ein Treffen mit einer Selbsthilfegruppe handelt, ist dabei der wichtigste Aspekt die Achtsamkeit, welche jede Frau sich selbst schenkt.

Die Praxis der Achtsamkeit befähigt uns, auch unter schwierigen Lebensumständen, innere Ruhe, Akzeptanz und Klarheit zu finden. Durch eine offene und annehmende Orientierung an der direkten Erfahrung des Augenblicks gewinnen wir ein tieferes Verständnis für uns selbst. Die Schulung der Achtsamkeit ist deshalb ein einfaches, konkretes und äußerst wirksames Mittel, um Stress abzubauen und Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Sie ist auch deshalb von unschätzbarem Wert, weil sie uns die Kostbarkeit und Einzigartigkeit des gegenwärtigen Augenblicks bewusst werden lässt, unabhängig davon, ob wir gerade eine schöne und angenehme oder eine schwierige Erfahrung machen. Sie erlaubt uns, mit größerer Intensität und Freude zu leben und bringt uns in tiefen Kontakt mit unseren inneren Kräften, die es uns ermöglichen zu erkennen, zu lernen, zu wachsen und zu gesunden.

Die Wege zur Achtsamkeit sind vielfältig und in meinem Referat werde ich Euch einigen Wegen dazu vorstellen.

*„Nach unzähligen Untersuchungen, die keine aufschlussreichen Ergebnisse brachten, schickte mich eine Freundin zu einer Shiatsu-Praktikerin, die sich auf dieses Gebiet spezialisiert hat. Mein Mann und ich gingen regelmäßig zu ihr in Behandlung und sie war diejenige, die meine Enttäuschung verstehen konnte. Sie hat mich immer wieder motiviert nicht aufzugeben, mir zugehört, mich gestärkt, aufgebaut und uns dann auch während der kräfteaubenden Kinderwunschbehandlung begleitet“*

Viele Angebote, die unseren Frauen in der Schweiz zur Verfügung stehen, werden von ehemaligen Betroffenen angeboten. Es sind Frauen, die selbst durch ihren schmerzhaften Weg des unerfüllten Kinderwunsches zu sich gefunden haben und mit Hilfe der Achtsamkeit weitergewachsen und schwanger geworden sind oder ihren kinderlosen Zustand akzeptiert und weiter nach vorne geschaut haben.

Anna Raggi, im April 2021

Dr. med. Anna Raggi  
FMH operative Gynäkologie und Geburtshilfe  
Schwerpunkt gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin  
Psychosomatische und psychosoziale Medizin SAPP  
araggi@fertisuisse.ch  
www.fertisuisse.ch