

frustrierend. Viele Paare haben diese Möglichkeit überdacht und herausgefunden, daß nur wenige Kinder zur Adoption freistehen und daß die Adoption ein schwieriger emotionaler Prozeß ist. Es ist nicht einfach, „einfach ein Kind zu adoptieren“.

Versuchen Sie, wertfrei zu sein: Ihre Freunde tun vielleicht Dinge, die merkwürdig oder sogar irrational sind. Vielleicht hören sie mit einer Behandlung auf, obwohl sie weitere Versuche machen könnten. Oder sie unterziehen sich weiteren Behandlungen, obwohl es offensichtlich ist, daß es nicht klappen wird. Oder sie versuchen zu adoptieren und machen keine IVF oder Spendersamenbehandlung. Unfruchtbarkeit führt zu heftigen Gefühlen. Bedenken Sie, daß Sie diese Gefühle nicht empfinden. Vielleicht halten Ihre Freunden eine IVF für eine immense emotionale Anstrengung. Oder sie denken, daß sie mit aussichtslosen Behandlungen fortfahren müssen, um sich zu beweisen, daß sie alles in ihrer Macht Stehende unternommen haben. Oder sie entscheiden sich aus finanziellen Gründen oder wegen der emotionalen Belastung gegen weitere Behandlungen. Möglicherweise können Sie diese Gefühle nicht nachvollziehen. Versuchen Sie deshalb, nicht zu werten. Das Paar macht wahrscheinlich das für sich Richtige.

Vielleicht bekommen Sie mit, daß Betroffene über fruchtbare Paare in einem wütenden Tonfall sprechen, der Sie alarmiert, z.B. „Es gibt Zeiten, wo ich furchtbar aggressiv werde, wenn ich eine schwangere Frau auf der Straße sehe“ oder „Wenn ich ein Auto voller Kinder sehe, würde ich den glücklichen Vater am Steuer am liebsten schütteln, bis ihm das Lächeln vergeht“ Dies ist normal (und ein Zeichen von Trauer und Eifersucht) und es ist in Ordnung, darüber zu sprechen. Manchmal können Betroffene nichts gegen solche Gefühle tun, aber das bedeutet nicht, daß sie sie in die Realität umsetzen!

Schlagen Sie professionelle Hilfe vor, wenn Sie merken, daß Trauer und Depression über längere Zeit anhalten und im Alltag behindern. Depression und Trauer sind normale Gefühle von unfruchtbaren Paaren. Aber wenn diese Gefühle über lange Zeit andauern und sie den Alltag und die Beziehungen beeinträchtigen, können Sie vorschlagen, eine psychosozialen Beratung in Anspruch zu nehmen. Adressen sind von Ärzten, die medizinische Behandlung durchführen, und Selbsthilfegruppen erhältlich.

Bücher, die weiterhelfen

Linda Hunt Anton: Abschied vom Kinderwunsch. Ein Ratgeber für Frauen, die nie Mutter geworden sind
Die Autorin beschreibt einfühlsam ihre eigene Kinderlosigkeit und gibt Hinweise, wie man sich einem Leben ohne Kind nähern kann. Droemersch Verlag 1994

Nirvavi Payne und Branda Lane Richardson: Wenn das Wunschkind auf sich warten läßt. Der sanfte Weg zur bewußten Empfängnis
Ein Buch über die emotionale Seite von Unfruchtbarkeit, mit Erfahrungsberichten und psychologischen Hinweisen zur Bewältigung. Scherz Verlag 1998

Petra Thorn: Psychologischer Ratgeber bei unerfülltem Kinderwunsch
Der Ratgeber beschreibt die Auswirkungen von Unfruchtbarkeit und stellt Unterstützungsangebote wie Selbsthilfegruppen, Gesprächsgruppen und Beratung dar. Zu beziehen bei: P. Thorn, Langener Str. 37, 64546 Mörfelden, Tel+Fax 06105-22629

Christina Thöne und Thomas Raabe: Wir wollen ein Kind! Unfruchtbarkeit: Ursachen und Behandlung
Dieses Buch erklärt die Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten bei Unfruchtbarkeit auf verständliche Art und Weise. dtv Verlag 1999

Gisela Zeller-Steinbrich: Wenn Paare ohne Kinder bleiben. Seelische Entwicklung - neue Perspektiven
Ein Buch für Paare, die sich mit ihrer Kinderlosigkeit auseinandersetzen möchten. Herder Verlag 1995

Glossar

Assistierte Reproduktionstechnologien (ART) - Mit ART wird eine Bandbreite von medizinischen Behandlungen beschrieben, die bei Fruchtbarkeitsstörungen angewandt werden.

In Vitro Fertilisation (IVF) - Bei der IVF werden die Eizellen im Labor befruchtet. In vitro bedeutet "im Glas", aber heutzutage handelt es sich um Kunststoffbehälter. Die befruchteten Eizellen werden in den Uterus zurückgesetzt.

Gamete Intra Fallopian Transfer (GIFT) - Bei GIFT werden unbefruchtete Eizellen und Spermia in einen oder beide Eileiter gebracht. Damit diese Behandlung Erfolg verspricht, müssen die Eileiter durchlässig sein.

Intrazytoplasmatische Spermieninjektion (ICSI) - ICSI wurde von einer Brüsseler Arbeitsgruppe entwickelt. Dabei wird mit Hilfe einer sehr kleinen Pipette ein einzelnes Spermium direkt in die Eizelle injiziert. Obwohl sich das Spermium zumindest etwas bewegen muß (der Nachweis von Beweglichkeit ist ein Zeichen dafür, daß es befruchtungsfähig ist), wird es vor der Injektion immobilisiert. Sonst würde es in der Eizelle „umherschwimmen“ und deren Struktur zerstören. So weit bekannt ist, haben Antikörper des Spermias keine Auswirkung auf ICSI.

Donogene Insemination (DI) - Bei der DI wird mit dem Samen eines Spenders (der bekannt oder anonym sein kann) inseminiert, um eine Schwangerschaft zu erreichen. Weitere Begriffe hierfür sind: Spendersamenbehandlung, heterologe Insemination oder AID (artificial insemination by donor).



Unfruchtbarkeit kann eine sehr belastende Erfahrung sein. Für Freunde und Familienangehörige ist es nicht leicht, genau zu verstehen, was das betroffene Paar durchlebt. Dies kann zu heiklen Situationen und Spannungen in der Beziehung zwischen Betroffenen und ihren Freunden und Familienangehörigen führen.

Dieses Faltblatt beschreibt einige der Gefühle und Tatsachen, die mit Unfruchtbarkeit einhergehen. Es erklärt medizinische Fakten, um Mythen zu widerlegen, beschreibt die typischen emotionalen Reaktionen und schildert Möglichkeiten, Betroffene zu unterstützen.

Das **International Consumer Support for Infertility (iCSI)** network engagiert sich auf internationaler Ebene dafür, daß Patienten ebenbürtige Partner in der medizinischen Behandlung und der Sozialgesetzgebung werden, indem mit medizinischen, psychosozialen und wissenschaftlichen Fachkräften, Regierungen und Medien effektive Beziehungen hergestellt werden.

Um dieses Ziel zu verfolgen, findet im Vorfeld des jährlichen Kongresses der European Society of Human Reproduction and Embryology (ESHRE) eine internationale Tagung mit Vertretern von Patientenorganisationen statt.

Weitere Information finden Sie unter: www.icsi.ws oder bei: info@icsi.ws

Mit freundlicher Unterstützung von



Unfruchtbarkeit

Ein Faltblatt für Freunde und Verwandte



International Consumer Support for Infertility



Unfruchtbarkeit - Ein Faltblatt für Freunde und Verwandte

Sie haben Freunde oder Verwandte, die von ungewollter Kinderlosigkeit betroffen sind und Sie möchten mehr darüber wissen...

Für Betroffene ist es manchmal schwierig, darüber zu sprechen. Dieses Faltblatt soll dazu beitragen, daß Sie die medizinischen und emotionalen Aspekte von Unfruchtbarkeit besser verstehen und Paare mit unerfülltem Kinderwunsch unterstützen können.

Medizinische Tatsachen

1. Definition

Unfruchtbarkeit wird dann diagnostiziert, wenn bei einem Paar nach 12 Monaten regelmäßigem und ungeschütztem Geschlechtsverkehr keine Schwangerschaft eingetreten ist.

2. Rund 15% aller Paare im fortpflanzungsfähigen Alter haben Fruchtbarkeitsstörungen

Das ist schwer zu glauben, denn die meisten sprechen nicht darüber!

3. Unfruchtbarkeit ist nicht nur ein weibliches Problem

Bei rund 40% aller betroffenen Paare liegt eine Störung der männlichen Fruchtbarkeit vor, bei ebenfalls ca. 40% liegen Störungen bei der Frau vor. Die restlichen 20% sind auf Störungen beim Mann und der Frau oder eine nicht diagnostizierbare Ursache zurückzuführen („idiopathische Sterilität“).

4. Es gibt viele und unterschiedliche Ursachen von Unfruchtbarkeit

Einige übliche Ursachen sind: Schwierigkeiten bei der Samen- oder Eizellenreifung, mit den Eileitern oder dem Uterus, Endometriose, häufige Fehlgeburten oder schlechte Samenqualität. Manchmal können seltene Ursachen vorliegen, wie z.B. hormonelle Störungen oder Autoimmunerkrankungen. Von beiden können sowohl Männer als auch Frauen betroffen sein.

5. Es gibt viele und unterschiedliche Behandlungen bei Unfruchtbarkeit

Einige übliche Behandlungen sind Medikamente zur Eizellenreifung, Operationen zur Entfernung von Undurchlässigkeiten an den Eileitern, Inseminationen der Frau mit dem Sperma ihres Partners oder manchmal eines Spenders, In-vitro-Fertilisation (IVF) und ähnliche Behandlungen wie ICSI (siehe Glossar). Ein Teil der Betroffenen versucht alternativmedizinische Verfahren, wie z.B. homöopathische Behandlungen, Akupunktur oder Meditation.

Nicht bei allen Paaren sind die Behandlungen erfolgreich.

Manche Paare entscheiden sich zur Adoption eines Kindes, andere bleiben kinderlos.

6. „Einfach entspannen“ oder Urlaub machen ist keine „Heilung“ von Unfruchtbarkeit

Bei 80% aller Paare kann eine medizinische Ursache nachgewiesen werden. Für diejenigen ohne diagnostizierbare Ursache ist zur Zeit nur bekannt, daß die Medizin noch keine Ursache finden kann. Es gibt keine Anzeichen dafür, daß Stress Unfruchtbarkeit verursachen kann. Allerdings weist viel darauf hin, daß Unfruchtbarkeit Stress verursacht!

7. Adoption ist keine „Heilung“ der Unfruchtbarkeit

Sie haben vielleicht davon gehört, daß ein Paar nach jahrelanger Unfruchtbarkeit ein Kind adoptierte und anschließend schwanger wurde. Vielleicht dachten Sie, daß das Paar schwanger wurde, weil es „nicht mehr daran dachte“. Einige Studien haben dieses Phänomen untersucht und herausgefunden, daß unfruchtbare Paare, die nicht adoptierten, die gleichen Chancen haben, nach einigen Jahren schwanger zu werden, wie Paare, die adoptierten. Das liegt daran, daß trotz jahrelanger Unfruchtbarkeit ein kleiner Teil der Paare doch noch schwanger wird. Wahrscheinlich wird über die Paare, die adoptierten, schlichtweg mehr gesprochen.

Emotionale Tatsachen

1. Unfruchtbarkeit ist eine sehr belastende und gravierende Lebenskrise. Der Verlust der Fruchtbarkeit und die unerfüllte Sehnsucht nach einer Familie ist ähnlich schmerzhaft wie der Verlust einer nahestehenden Person. Die depressiven Reaktionen von Betroffenen können sich über Jahre hinziehen.

Für viele ist die Gründung einer Familie Teil der normalen Lebensplanung: man geht zur Schule, wächst heran, heiratet, hat Kinder, zieht sie groß, geht in Rente und sieht die Enkel heranwachsen. Der Verlust dieses Traums ist eine tiefgreifende Erfahrung. Wir leben in einer Welt, in der dieser Traum für die meisten Menschen in Erfüllung geht. Unfruchtbare Paare sind deshalb dauernd von Kindern und Familien umgeben - eine schmerzhaft Erinnerung an das, was sie nicht haben. Ihre Freunde und Verwandten bekommen häufig dann Kinder, wenn sie damit konfrontiert werden, daß sie selbst keine Kinder zeugen können.

Vielleicht werden Sie eines Tages einem betroffenen Paar von einer Schwangerschaft berichten müssen - von Ihrer eigenen oder der einer nahestehenden Freundin. Wahrscheinlich wird dies für Sie eine unangenehme Situation sein, und für das Paar ebenfalls. Was können Sie tun? Verschweigen Sie es nicht zu lange. Teilen Sie es mit, aber auf einfühlsame Art und Weise: nicht vor Anderen, sondern wenn Sie alleine

mit Ihren Freunden sind oder auch in Form eines Briefes. Bedenken Sie, daß dies eine belastende Nachricht ist und daß das Paar mit Kinderwunsch möglicherweise auf eine Art und Weise reagiert, die für Sie ungewöhnlich oder peinlich ist.

2. Manche Betroffene beschreiben Unfruchtbarkeit als die größte Ohnmachtserfahrung ihres Lebens.

Unfruchtbarkeit bedeutet, daß man die Macht über die eigene Fortpflanzungsfähigkeit verliert. Viele Betroffene beschreiben, daß ihr Körper und ihr Leben von medizinischen Untersuchungen und Behandlungen bestimmt wird. Ihr Sexualleben und ihre Fortpflanzungsorgane werden untersucht, es wird ihnen vorgeschrieben, wann sie Geschlechtsverkehr haben sollen, sie werden darüber aufgeklärt, wie und wann sie in einen Kunststoffbehälter masturbieren, oder sie müssen sich einer Reihe von Gesprächen durch Adoptionsvermittlungsstellen unterziehen, die ihre Fähigkeit, ein Kind zu adoptieren, feststellen sollen. Für unfruchtbare Paare kommt dies einem immensen Kontrollverlust gleich. Sie werden manchmal ziemlich wütend und zeigen diese Wut vielleicht bei der nächstbesten, aber unpassenden Gelegenheit.

3. Betroffene vergleichen das emotionale „Auf und Ab“ während der Krise mit dem Fahren auf einer Achterbahn.

Sie kennen Achterbahnfahren: je höher man hinauf fährt, desto tiefer stürzt man hinunter. Viele ungewollt kinderlose Paare beschreiben ihre emotionale Situation ähnlich. Sie empfinden, daß sie manchmal voller Zuversicht von einem „Hoch“ getragen werden: wenn sie eine Behandlung beginnen oder einen Adoptionsantrag stellen. Sie überlegen sich dann bereits, welchen Kinderwagen sie kaufen oder denken über die Taufe nach. Dann setzt die Realität ein: die Monatsblutung kommt, die Behandlung schlägt fehl oder die Adoptionsvermittlerin stellt schwierige Fragen. Ihre Gefühle sind sehr zerbrechlich und das „Tief“ kommt mit einer immensen Wucht.

4. Die emotionalen Auswirkungen von Unfruchtbarkeit sind individuell, aber es gibt einige typische Reaktionen.

Depression: Es ist normal und üblich, daß Betroffene traurig über ihre Fruchtbarkeitsstörungen sind. Und es ist normal, daß sie manchmal den Kontakt zu anderen vermeiden möchten.

Vermeidung: Seien Sie nicht überrascht und fühlen Sie sich nicht angegriffen, falls Ihre Freunde oder Verwandte nicht mit Ihnen zusammen sein möchten. Wenn Sie gerade Nachwuchs bekommen haben oder schwanger sind, ist es manchmal einfach zu schmerzhaft für sie, mit Ihrer Fruchtbarkeit konfrontiert zu werden. Vielleicht möchten sie einfach eine Zeit lang alleine sein. Familienfeste wie Weihnachten, Muttertag, Vatertag oder Taufen sind besonders schwierige Zeiten, weil Paare mit Kinderwunsch

dann von Familien mit Kindern umgeben sind. Sie fühlen sich möglicherweise verpflichtet zu kommen, obwohl sie sich sehr unwohl fühlen. Aber dennoch - laden Sie sie ein! Überlassen Sie es ihnen, ob sie kommen. Lassen Sie sie wissen, daß sie gerne gesehen sind, aber daß Sie verstehen, falls sie nicht kommen möchten. Es ist hilfreich, daß das betroffene Paar weiß, daß Sie um es bemüht sind. Vielleicht kommt es einer Einladung später nach. Versuchen Sie, das Paar einzubeziehen, auch wenn Sie eine Weile keinen Kontakt zu ihm hatten.

Schweigen: Manche Betroffene sprechen mit niemanden über ihre Unfruchtbarkeit, nicht einmal mit nahen Familienangehörigen. Manche sprechen nur mit einigen engen Freunden darüber. Sie tun dies möglicherweise, weil sie befürchten, daß man das Verkehrte über sie denkt (z.B. daß sie „es nicht hinkriegen“), daß man das Falsche sagt (z.B. „Ich leih' Dir meinen Mann ein Nacht lang aus - ich muß ihn nur ansehen und schwups bin ich schwanger“) oder daß sie sich rechtfertigen müssen. Für andere ist es einfach etwas sehr Intimes und sie vertreten die Haltung, daß dies niemanden etwas angeht. Oder sie fühlen sich zu verletzlich und empfindlich und wollen es deshalb mit niemandem besprechen. Respektieren Sie diese Wünsche.

Was kann ich außerdem tun, um meine Freunde oder Verwandten zu unterstützen?

Da sein: Es wird Zeiten geben, zu denen das betroffene Paar keinen Kontakt haben möchten, aber vermitteln Sie, daß Sie da sind, wenn gebraucht werden.

Zuhören: Das wertvollste Geschenk, daß Sie geben können, ist Ihre Aufmerksamkeit. Leider gibt es nichts, was Sie sagen können, damit sich das Paar besser fühlt. Geben Sie deshalb keine Ratschläge. Das ist nicht einfach, vor allem, wenn Sie Mitgefühl ausdrücken möchten. Aber wohlgemeinte Ratschläge können dazu führen, daß sich das Paar noch schlechter fühlt, z.B. „Ich weiß genau, wie Du Dich fühlst“ (wenn das nicht stimmt), „Na ja, immerhin habt Ihr mehr Glück als ...“ (wenn das Paar überhaupt nicht empfindet, Glück zu haben), „Ihr solltet Euch nicht so fühlen“ (wenn es nichts dagegen tun kann). Es tut jedoch gut, schlechte Nachrichten zu beachten; ein einfaches „Ich habe davon gehört und es tut mir sehr leid“ kann sehr erleichternd sein.

Manchmal wird unfruchtbaren Paaren geraten, ein Kind zu adoptieren und das Paar empfindet diesen Rat als sehr