

Dos und Don'ts für den Umgang mit Menschen mit unerfülltem **Kinderwunsch**

dos

- Anteilnahme, ein offenes Ohr haben
- Informiert sein (über Mythen und Fakten Bescheid wissen)
- offene, nicht wertende Haltung
- Gesprächsbereitschaft signalisieren
- emotionale Reaktionen einzuordnen wissen statt persönlich nehmen
- Trauer respektieren
- Verständnis dafür aufbringen, wenn der Kontakt zu Kleinkindern zu schmerzhaft ist
- Abschied vom Kinderwunsch respektieren

don'ts

- Bagatellisieren
- Behandlungsideen vorschlagen
- Tabuisieren
- Tipps geben
- dramatisierendes Mitleid zeigen

unter Freundinnen

- Möglichkeiten schaffen, sich ohne Kinder zu treffen
- über andere Dinge reden als den Alltag mit Kindern
- verstehen, dass die Freundin in einem Ausnahmezustand ist
- Mitgefühl zeigen (kein dramatisierendes Mitleid!)
- sich für das Leben der Freundin interessieren

Wissenswerte Infos (Mythen und Fakten)

- Kinder machen ist NICHT die einfachste Sache der Welt
- Die Erfolgsquote reproduktionsmedizinischer Behandlungen liegt bei einem Drittel (d.h. 2/3 gehen leer aus!)
- Adoption ist nicht "einfach" und oft sogar unmöglich
- Adoption ist nicht für alle das richtige
- Die Frage "Hast du Kinder?" ist KEINE Smalltalkfrage

Wohlthuende Aussagen

- "Das tut mir sehr leid."
- "Ich kann mir kaum vorstellen, was du durchmachen musst."
- "Es tut mir leid, dass du das durchmachen musst/musstest."
- "Du bist erstaunlich stark."
- "Wie kann ich dich/euch im Moment unterstützen?"

Niemals derartige Dinge sagen (geschieht leider sehr oft)

- Warum adoptiert Ihr nicht einfach?
- Entspannt euch einfach und macht Ferien.
- Wenn Ihr aufhört, euch darauf versteifen, passiert es von selbst.
- Scheinbar ist die Zeit noch nicht reif.
- Ich zeig dir gern mal wie's geht ...

zumfrieden mit mir selbst  systemische beratung & coaching

Regula Simon, kinderfreilos.ch, Mai 2019