

Psychologische Unterstützung bei der IVF- Behandlung

Teil der Broschürenreihe Behandlungsleitfaden

Wichtiger Hinweis:

Die Informationen in dieser Broschüre sind kein Ersatz für Informationen oder Ratschläge Ihres Arztes. Ihr Arzt wird Ihnen helfen, das für Sie beste Verfahren auszuwählen.

© 2024 Europe IVF International s.r.o.

Einleitung

Die Entscheidung, eine Familie zu gründen, kann eine der aufregendsten, aber auch schwierigsten Zeiten in Ihrem Leben sein. Jeder Weg zur Elternschaft ist einzigartig und bringt emotionale, körperliche und geistige Herausforderungen mit sich.

Unfruchtbarkeit ist eine häufige, aber nicht die einzige Ursache die es unmöglich macht eine eigene biologische Familie zu gründen. Im Gegensatz zu anderen Ursachen der Kinderlosigkeit, die vorhersehbar sein können, tritt Unfruchtbarkeit oft unerwartet in dem Moment auf, in dem sich ein Paar für Kinder entscheidet. Es ist daher besser, den Begriff "ungewollte Kinderlosigkeit" zu verwenden. Dieser Begriff bezieht sich auf eine Situation, in der Einzelpersonen oder Paare trotz ihres Wunsches und ihrer Bemühungen keine biologischen Kinder bekommen können. Der Begriff "ungewollte Kinderlosigkeit" fasst die umfassende psychosoziale Dimension dieser Situation besser zusammen.

Psychosoziale Auswirkungen der Unfruchtbarkeitsbehandlung

Die psychosoziale Dimension der Unfruchtbarkeit kann für Einzelpersonen und Paare äußerst schwierig und schmerzhaft sein. Die Erkrankung bringt tiefgreifende emotionale Herausforderungen mit sich, die sich auf alle Aspekte des Lebens auswirken.

Psychologische Unterstützung und Beratung sind im Bereich der Unfruchtbarkeit von entscheidender Bedeutung. Therapie und Beratung können Erleichterung verschaffen und helfen, mit dem Stress und den Ängsten fertig zu werden, die oft mit der Unfruchtbarkeit einhergehen. Mit einer Fachkraft über die eigenen Gefühle zu sprechen, kann sehr befreiend sein und

dem Einzelnen helfen, mit emotionalen Belastungen besser umzugehen.

Unterstützung in der Beziehung ist ebenfalls wichtig. Eine Paartherapie kann Paaren helfen, besser zu kommunizieren und Schwierigkeiten gemeinsam zu bewältigen, was ihre Beziehung stärken und emotionale Entlastung bringen kann. Der Beitritt zu Selbsthilfegruppen kann ein Gefühl der Zugehörigkeit vermitteln und die Möglichkeit bieten, sich mit Menschen auszutauschen, die ähnliche Probleme durchmachen. Eine solche Unterstützung kann sehr beruhigend und ermutigend sein, da sie einen Raum für offenen Austausch und gegenseitiges Verständnis bietet.

Emotionale Auswirkungen

- ✓ **Selbstwertgefühl und Identität**
Unfruchtbarkeit kann das Selbstwertgefühl und die persönliche Identität beeinträchtigen. Die Betroffenen können sich minderwertig oder unvollständig fühlen, was ihr Selbstwertgefühl stark beeinträchtigen kann.
- ✓ **Tiefe Traurigkeit und Verlust**
Für viele Menschen ist Unfruchtbarkeit mit tiefer Traurigkeit und Verlustgefühlen verbunden. Erfolgreiche Empfängnisversuche können dazu führen, dass sie das Gefühl haben, dass sich ihr Traum von einer Elternschaft niemals erfüllen wird, und das ist herzerreißend.
- ✓ **Stress und Ängste**
Der ständige Druck und die Ungewissheit, die mit der Unfruchtbarkeit einhergehen, können zu chronischem Stress und Ängsten führen. Der Gedanke an die Zukunft und die Angst vor dem Scheitern können überwältigend sein.

Soziale Auswirkungen

- ✓ **Isolation und Einsamkeit**
Unfruchtbarkeit kann zu sozialer Isolation führen. Die Betroffenen meiden möglicherweise gesellschaftliche Veranstaltungen, bei denen Kinder oder schwangere Frauen anwesend sind, was zu Gefühlen der Einsamkeit führen kann.
- ✓ **Stigmatisierung und Missverständnisse**
In vielen Gesellschaften ist Unfruchtbarkeit immer noch ein Tabuthema. Dies kann zu Missverständnissen oder unsensiblen Äußerungen in der Familie und im Freundeskreis führen, was den Schmerz noch verstärkt.
- ✓ **Druck und Erwartungen**
Der gesellschaftliche Druck, Kinder zu bekommen, kann überwältigend sein. Die Erwartungen von Familie und Gesellschaft können Gefühle des Versagens und der Schuld verstärken.

Die Auswirkungen der Behandlung auf Beziehungen und die individuelle Psyche

Ein Paar, das sich zur Verwirklichung seines Kinderwunsches an eine IVF-Behandlung wendet, ist in der Regel bereits nach Monaten oder sogar Jahren erfolgloser Bemühungen psychisch erschöpft. Hinzu kommen der Stress und die Sorgen, die mit den Verfahren und dem Ergebnis der IVF verbunden sind, sowie die Auswirkungen der hormonellen Veränderungen, die unweigerlich ihren Tribut an die Psyche der Frau fordern. Wird zudem festgestellt, dass die Unfruchtbarkeit auf einen der beiden Partner zurückzuführen ist, ist es sehr wahrscheinlich, dass die Schuld - wenn auch unbewusst - dem anderen Partner zugeschrieben wird.

Die künstliche Befruchtung kann sich auch nach Abschluss der Behandlung auf die psychische Verfassung der Partner auswirken, und zwar sowohl im Falle eines Erfolgs als auch eines Misserfolgs. Kinderlose Frauen bewerten die Behandlung häufig als positive Erfahrung, die ihr Selbstwertgefühl gestärkt hat, auch wenn

es ihnen nicht gelungen ist, schwanger zu werden. Frauen, die mit Hilfe der assistierten Reproduktion schwanger geworden sind, neigen dazu, während der Schwangerschaft ängstlicher zu sein und sich eher Sorgen um die Gesundheit des Fötus zu machen.

Männer erleben mehr Stress und fühlen sich stärker für die Unfruchtbarkeit verantwortlich. Sie vermeiden es oft, ihre Gefühle mitzuteilen, und leiden unter einem verminderten Selbstwertgefühl. Während des gesamten Prozesses der assistierten Reproduktion neigen Männer dazu, sich zurückzuhalten, während Frauen aktiver sind. Deshalb ist es wichtig, dass die Männer bei dem ganzen Prozess nicht ausgeschlossen werden.

Die Hälfte der Frauen bezeichnet die Unfruchtbarkeitsbehandlung als das belastendste Ereignis in ihrem Leben. Langfristiges Scheitern der Behandlung hat auch erhebliche Auswirkungen auf die psychische Verfassung.





Die Rolle der Beratung bei IVF

Wenn Sie sich für eine Fruchtbarkeitsbehandlung und die assistierte Reproduktionstechnologie (IVF) entscheiden, ist die psychotherapeutische Beratung ein wichtiges Instrument, das Sie bei der Bewältigung der mit dem Prozess verbundenen emotionalen und psychologischen Herausforderungen unterstützen kann. Hier sind einige Situationen, in denen unser Berater Ihnen helfen kann:

- **Abbau von Stress und Ängsten**

Stress und Ängste sind häufige Reaktionen auf eine Unfruchtbarkeitsdiagnose und eine assistierte Reproduktionsbehandlung. Wir wissen, dass dieser Prozess sehr belastend sein kann. Eine Psychotherapie kann Ihnen helfen, diese Gefühle zu bewältigen und Ihr allgemeines psychisches Wohlbefinden zu verbessern. Der Abbau von Stress kann sich auch positiv auf Ihren Hormonhaushalt und Ihr allgemeines körperliches Wohlbefinden auswirken, was für eine erfolgreiche Schwangerschaft wichtig ist.

- **Verbesserte emotionale Unterstützung**

Eine Unfruchtbarkeitsbehandlung kann emotional sehr belastend sein. Die Psychotherapie bietet Ihnen einen sicheren Raum, in dem Sie Ihre Gefühle wie Traurigkeit, Frustration, Wut und Hoffnungslosigkeit offen zum Ausdruck bringen können. Wir können Ihnen helfen, Ihre emotionale Widerstandskraft zu stärken und schwierige Momente besser zu bewältigen.

- **Verbesserung der Kommunikation zwischen den Partnern**

Eine IVF kann eine große Herausforderung für die Beziehung Ihres Partners sein. Eine Psychotherapie kann Ihnen helfen, die Kommunikation und das Verständnis mit Ihrem Partner zu verbessern. Ein offener Dialog über Gefühle, Ängste und Erwartungen kann Ihre Beziehung stärken und zur gegenseitigen Unterstützung während der Behandlung beitragen. Eine bessere Kommunikation kann auch

Spannungen und Konflikte abbauen, die durch den mit der Unfruchtbarkeit verbundenen Stress entstehen können.

- **Umgang mit den Nebenwirkungen der Behandlung**

Medikamente und Hormontherapien, die im Rahmen der assistierten Reproduktionstechnologie eingesetzt werden, können psychologische Nebenwirkungen wie Stimmungsschwankungen, Angstzustände und Depressionen auslösen. Eine Psychotherapie kann Ihnen helfen, mit diesen Nebenwirkungen besser umzugehen, und Ihnen Strategien zur Minimierung dieser Nebenwirkungen an die Hand geben, um Ihre Lebensqualität insgesamt zu verbessern.

- **Unterstützung bei Entscheidungen**

Der Prozess der Unfruchtbarkeitsbehandlung ist mit vielen Entscheidungen verbunden, die stressig und emotional belastend sein können. Eine Psychotherapie kann Sie dabei unterstützen, Entscheidungen über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten zu treffen, einschließlich ethischer Fragen und der Wahl zwischen der Verwendung Ihrer eigenen oder gespendeter Keimzellen.

- **Stärkung des Selbstwertgefühls und des Selbstvertrauens**

Unfruchtbarkeit kann sich negativ auf Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Selbstvertrauen auswirken. Eine Psychotherapie kann Ihnen helfen, diese Aspekte zu stärken, indem sie Ihnen Werkzeuge an die Hand gibt, mit denen Sie die Unfruchtbarkeit bewältigen und über die Elternschaft hinaus Sinn und Wert finden können.

- **Hilfe bei der Akzeptanz und Bewältigung von Misserfolgen**

Das Scheitern einer Unfruchtbarkeitsbehandlung kann verheerend sein. Die Psychotherapie unterstützt Sie bei der Verarbeitung und Akzeptanz des Scheiterns und hilft Ihnen, alternative Wege zur Elternschaft zu finden, wie z. B. die Adoption oder die Auseinandersetzung mit der Möglichkeit der Kinderlosigkeit.

- **Unterstützung bei der Bewältigung des sozialen und kulturellen Drucks**

Unfruchtbarkeit und künstliche Befruchtung können durch soziale und kulturelle Zwänge belastet sein. Eine Psychotherapie kann Ihnen helfen, mit dem Druck von Familie, Freunden und der Gesellschaft umzugehen, und Sie dabei unterstützen, Ihren eigenen Ansatz für die Elternschaft und die Behandlung zu finden.

Psychotherapie und Beratung sind ein integraler Bestandteil eines ganzheitlichen Ansatzes für die Kinderwunschbehandlung und die assistierte Reproduktion. Sie bieten Ihnen emotionale und psychologische Unterstützung, die Ihre allgemeine Lebensqualität und Ihre Chancen auf eine erfolgreiche Schwangerschaft erheblich verbessern kann. Bei der Behandlung von Unfruchtbarkeit ist es wichtig, nicht nur auf Ihre körperlichen, sondern auch auf Ihre psychischen Bedürfnisse einzugehen, um ein besseres psychisches Wohlbefinden und einen besseren Behandlungserfolg zu erreichen.



Wie kann eine schwierige Phase der IVF-Behandlung bewältigt werden

Eine IVF-Behandlung (In-vitro-Fertilisation) ist oft eine schwierige Zeit voller Emotionen, Stress und Unsicherheit. Im Folgenden finden Sie einige Strategien und Tipps, wie Sie diese schwierige Zeit emotional bewältigen können:

- **Vertrauen Sie Ihrem Arzt und der von Ihnen gewählten Behandlung**

Bleiben Sie in regelmäßigem Kontakt mit Ihrem Arzt und informieren Sie ihn über alle Veränderungen in Ihrem Gesundheitszustand. Gemeinsam können Sie Ihre Behandlung optimal auf Ihre Bedürfnisse abstimmen.

Haben Sie Vertrauen in Ihr Behandlungsteam. Die Gewissheit, dass Sie in guten Händen sind, kann Ängste stark reduzieren.

- **Bilden Sie sich weiter**

Wenn man mit dem Unbekannten konfrontiert wird, kann es einem so vorkommen, als ob man sich in einem Meer von Ungewissheit verliert. Informiert zu sein, kann Ihnen ein Gefühl der Kontrolle geben. Lesen Sie Bücher und Artikel und konsultieren Sie Ärzte. Jedes bisschen Wissen kann Ihre Ängste mindern. Und scheuen Sie sich nicht, Ihren Ärzten und Spezialisten Fragen zu stellen. Zu wissen, was Sie erwartet, kann Ihre Ängste lindern und Ihnen die nötige Ruhe geben.

- **Reden und Gefühle teilen**

Offene Kommunikation: Sprechen Sie mit Ihrem Partner über Ihre Gefühle, Ängste und Hoffnungen. Gemeinsam können Sie ein starkes Unterstützungsteam aufbauen, in dem Sie sich sicher und verstanden fühlen.

Unterstützung durch Freunde und Familie: Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen über Ihre Gefühle, wenn sie von Ihrer Behandlung wissen. Es kann eine Herausforderung sein, aber jemanden zu finden, der Ihnen zuhört und Sie unterstützt, kann eine große Erleichterung sein.

Gruppentherapie und Selbsthilfegruppen: Es kann sehr beruhigend sein, Menschen zu treffen, die die gleichen Erfahrungen gemacht haben. Sie werden sich mit Ihrem Kampf nicht alleine fühlen.

● **Beginn eines gesunden Lebensstils**

Regelmäßige körperliche Betätigung: Bewegung ist eine gute Möglichkeit, Spannungen abzubauen und die Stimmung zu verbessern. Suchen Sie sich eine Aktivität, die Ihnen Spaß macht, und bauen Sie sie in Ihren Tagesablauf ein.

Gesunde Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung kann sich positiv auf Ihren Körper und Geist auswirken. Achten Sie auf Lebensmittel, die Sie stärken und Ihnen Energie geben.

Schlafen Sie ausreichend: Qualitativ hochwertiger Schlaf ist der Schlüssel zur Stressbewältigung und zur Erhaltung einer guten geistigen und körperlichen Gesundheit.

● **Planen und Organisieren**

Setzen Sie sich realistische Ziele: Unterteilen Sie den Behandlungsprozess in kleinere, überschaubare Schritte. Feiern Sie jeden kleinen Erfolg und seien Sie stolz auf sich.

Seien Sie flexibel: Akzeptieren Sie, dass nicht alles nach Plan verlaufen wird. Seien Sie darauf vorbereitet, sich auf Veränderungen und unerwartete Ereignisse einzustellen.

Planen Sie freudige Ereignisse: Die Planung kleiner Freuden und angenehmer Ereignisse kann Ihre Stimmung verbessern und Ihnen etwas geben, auf das Sie sich freuen können.

Gehen Sie Ihren Interessen nach: Beschäftigen Sie sich mit Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen und die Ihnen Freude bereiten. Das hilft Ihnen, auf andere Gedanken zu kommen und Stress abzubauen.

● **Bitte um Hilfe**

Psychotherapie und Beratung: Professionelle Hilfe kann Ihnen Instrumente zur Bewältigung von Stress und Emotionen an die Hand geben. Manchmal ist es am besten, mit jemandem zu sprechen, der neutral ist und Sie fachkundig beraten kann.

Entspannungsmethoden: Yoga, Meditation und tiefes Atmen können sehr hilfreich sein, um Geist und Körper zu beruhigen. Nehmen Sie sich jeden Tag einen Moment Zeit, um sich zu entspannen und neue Energie zu tanken.

Eine IVF-Behandlung ist eine Herausforderung, aber mit Unterstützung, Aufklärung und den richtigen Bewältigungsstrategien können Sie diese Zeit überstehen. Denken Sie daran, dass die Pflege Ihrer psychischen Gesundheit genauso wichtig ist wie die Ihrer körperlichen Gesundheit. Die Suche nach Unterstützung, die Kommunikation mit Ihrem Partner und eine professionelle Beratung können viel dazu beitragen, dass Ihr Behandlungsprozess erfolgreicher und weniger stressig verläuft.



Auf der Website www.europeivf.com/de finden Sie eine Reihe von Informationen, die auf die verschiedenen Phasen des Weges eines Paares zugeschnitten sind.

Sind Sie bereit, den ersten Schritt zu tun?

Wenn Sie bereit sind, vereinbaren Sie Ihren ersten Termin in unserer Klinik. Unsere Koordinatorinnen können persönliche, telefonische oder Video-Termine anbieten. Wir sind während der normalen Geschäftszeiten für Sie da. Auf Wunsch auch zu einer Zeit, die Ihren Wünschen entspricht.

Buchen Sie ein Beratungsgespräch mit einem unserer Fruchtbarkeitspezialist/-innen



Europe IVF International s.r.o.
www.europeivf.com/de
info@europeivf.com
+420 257 225 751

**Wenn Sie sich unsicher fühlen,
fragen Sie uns.**



You dream. We care.



Jeden Tag erfährt eine Frau, dass sie nach einer Behandlung bei uns schwanger ist.

Dank der hervorragenden Arbeit unseres Teams machen wir jeden Tag eine Frau glücklich.

Europe IVF International s.r.o.
www.europeivf.com/de
info@europeivf.com
+420 257 225 751