

## Familienplanung und Verhütungsberatung

Der Auftrag, über Verhütungsmöglichkeiten zu informieren, gehört seit den Anfängen zu den Kernaufgaben der Beratungsstellen. Im Laufe der Zeit haben sich die Mittel dazu zum Teil verändert. In den letzten Jahren hat die Sexualpädagogik einen festen Platz bekommen, nicht weniger wichtig ist aber die individuelle, persönliche Beratung. Mit Genugtuung stellen wir fest, dass die Beratungen über Familienplanung in den letzten Jahren wieder zugenommen haben.

Der erste Eindruck, heute wüssten alle alles über Verhütung, trügt. Oft ist nur ein Teilwissen vorhanden und nicht selten falsche Vorstellungen. Wir begegnen auch immer wieder Frauen, die nicht nur über Verhütung sondern auch über ihren Körper, die Sexualorgane und die Reproduktion kaum etwas wissen. Ein entscheidender Faktor für die erfolgreiche Wahl einer Verhütungsmethode ist aber eine ausreichende Information. Wir nehmen uns Zeit für die Informationsberatungen. Seit Jahren arbeiten wir mit Dolmetscherinnen, um auch Migrantinnen korrekt informieren zu können. Es ist schön mitzuerleben, wie oft auch mehrfache Mütter mit Staunen zum ersten Mal Bilder ihrer inneren Organe oder mit Freude das Bild eines werdenden Kindes in der Gebärmutter betrachten.

Selbstverständlich gibt es auch gut informierte Frauen und Männer, Schweizerinnen und Migrantinnen, und trotzdem kann eine Beratung sinnvoll sein: Zum Beispiel wenn sich die Frage einer Sterilisation stellt. Dabei geht es nicht nur um „Wissen“. Überlegungen über das eigene Verständnis von Frau/Mann sein, über die Fruchtbarkeit, die Lebensplanung als Person und als Paar sind wichtig. Im Beratungsgespräch um Familienplanung und Verhütung geht es um Gefühle und Ängste. All diese Faktoren beeinflussen die Wahl der Verhütungsmethode und sind vor allem für den Erfolg und die Zufriedenheit mit einer Methode entscheidend. Das gilt für den Umgang mit allen Verhütungsmethoden: Eine Frau, die eigentlich Angst vor Hormonen hat, wird die Pille eher vergessen oder einer Frau, welcher der „Fremdkörper“ Spirale in der Gebärmutter suspekt vorkommt, wird die möglichen Nebenwirkungen einer Spirale eher beunruhigend finden. Das Angebot einer Verhütungsberatung machen wir allen Frauen und Männern im Zusammenhang mit einer ungeplanten Schwangerschaft, aber auch schwangeren Frauen, damit sie sich schon während der Schwangerschaft in Ruhe Gedanken zu ihrer zukünftigen Familienplanung und damit zukünftigen Verhütung machen können.

### Kosten der Verhütungsmittel

Ein letzter entscheidender Faktor der bei der Wahl der Verhütung eine Rolle spielt, sind die Kosten der Verhütungsmittel. In den letzten Jahren sind zwei Verhütungsmethoden auf den Markt gekommen, die für die Frauen sehr verlockend sind: Das Hormonimplantat (Implanon) und die Hormonspirale. Beide versprechen für Jahre eine optimale Sicherheit und werden deshalb von GynäkologInnen gerne empfohlen. Deren Preise sind aber leider für viele Budgets untragbar und die Kosten auch für diese „teuren“ Verhütungsmittel werden von der Krankenkasse nicht bezahlt. So sind die Gesuche an den Notfonds um finanzielle Unterstützung an Verhütungsmittel recht angestiegen. Oft unterstützen wir den Wunsch nach einer sicheren Verhütung und finden es deshalb sinnvoll, dass Beiträge an Verhütungsmittel aus unserem internen Notfonds bewilligt werden. Trotzdem machen wir uns Sorgen, wenn diese Gesuche weiter zunehmen. Unbedingt notwendig wäre, dass die Krankenkassen einen Beitrag an die Verhütung bezahlen würden!

### Dank

Damit wir unsere vielfältige Arbeit gut leisten können, sind wir auf eine gute Zusammenarbeit mit anderen Fachstellen, Ärztinnen und Behörden angewiesen. Die Unterstützung durch unsere Trägerschaft und die gute Zusammenarbeit mit den Gesundheitsdepartementen der Kantone SG, AR und AI sind ebenfalls sehr wichtig. Bei Ihnen allen möchten wir uns herzlich bedanken.

Team der Beratungsstellen für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität

Beatrice Truniger Blaser, Stellenleiterin St. Gallen  
Bettina Thaler, Stellenleiterin Sargans  
Katharina Antonietti, Stellenleiterin Wattwil  
Charlotte Kirchhoff, Stellenleiterin Jona

## Beirat

Vincenz-Stauffacher **Susanne**, Präsidentin Frauenzentrale SG, St. Gallen  
Hardmeier **Sonja**, Geschäftsführerin Frauenzentrale SG, St. Gallen  
Aguilera **Marianne**, Kantonsrätin/Gemeinderätin, Jona  
Arnold **Rolf**, Departements-Sekretär Gesundheitsdirektion Kanton AR, Herisau  
Fässler **Antonia**, Departements-Sekretärin Gesundheits- und Sozialdepartement Kanton AI, Appenzell  
Germann **Paul**, Arzt, Schwarzenbach  
Glarner **Katharina**, Sozialarbeiterin, Regionale Beratungsstelle, Uznach  
Häg-Büchi **Veronica**, Anwältin/Gemeinderätin, St. Gallen  
Hüttenmoser **Roth Suzanne**, Psychologin, Kath. Eheberatung, St. Gallen  
Knecht-Fatzer **Niklaus**, Theologe, Fachstelle Partnerschaft-Ehe-Familie, St. Gallen  
Morgenthaler **Fredi**, Leiter Soziale Dienste Werdenberg, Buchs  
Naef-Stückelberger **Ulrike**, Präsidentin Frauenzentrale AR, Speicher  
Nüesch **Irene**, Frauenärztin, Heerbrugg  
Pfister **Otmar**, Frauenarzt, St. Gallen  
Schläpfer **Lars**, Arzt, Nesslau  
Schiltknecht **Marlise**, Beauftragte für Diakonie, Evang.-ref. Kirche des Kantons SG, St. Gallen  
Wang **Bernadette**, Psychiaterin, Leiterin Ambulatorium für Sozialpsychiatrie, St. Gallen  
Weber **Felix**, Arzt, St. Gallen  
Wüst **Roman**, Generalsekretär Gesundheitsdepartement Kanton SG, St. Gallen

## Arbeitssteam

### St. Gallen

Beatrice Truniger Blaser, dipl. Sozialarbeiterin HFS, Stellenleitung, 60%

Esther Hilber, Sozialarbeiterin FH, 40%

Paola Höchner-Gallicani, Dr. med., 35%

Eliane Keller-Hollenstein, Sekretariat, 30%

Elisabeth Schär, Sekretariat, 80%

Prisca Walliser, Sexualpädagogin, 70%

Beatrice Züger, dipl. Sozialarbeiterin HFS, 70%

### Wattwil

Katharina Antonietti, Sozialarbeiterin HFS, Stellenleitung, 60%

**Sargans**  
Bettina Thaler, Sozialarbeiterin HFS, dipl. Sexualpädagogin, Stellenleitung, 60%

### Jona

Charlotte Kirchhoff, Dipl. in Sozialer Arbeit FH, Stellenleitung, 60%

## Statistik vom 1. Januar 2006 - 31. Dezember 2006

	St. Gallen	Wattwil	Sargans	Jona
<b>Anzahl eingehende Anrufe</b>	3355	595	273	208
<b>Anzahl Klientinnen und Klienten</b>	571	126	71	56
<b>Anzahl Dossiers</b>	462	87	69	43
<b>davon Neuanmeldungen</b>	329	62	46	25
<b>Gespräche</b>				
medizinisch	187	61	8	13
sozial	795	249	163	137
Sexualberatungen	47	51	13	11
<b>Geschlecht</b>				
Frauen	414	83	61	42
Männer	157	43	10	14
<b>Zivilstand</b>				
ledig	212	47	43	28
verheiratet oder Konkubinat	302	66	23	19
getrennt oder geschieden	51	11	5	8
verwitwet	6	2	0	1
<b>Alter</b>				
bis 16 Jahre	10	3	3	2
16-20 Jahre	67	14	15	8
20-30 Jahre	242	50	24	12
30-40 Jahre	187	41	17	21
ab 40 Jahre	65	18	12	13
<b>Wohnort</b>				
Stadt St. Gallen	285	1	0	0
Kanton SG	212	119	65	47
Kanton AR	49	0	0	0
Kanton AI	3	0	0	0
andere	22	6	6	9
<b>Nationalität</b>				
Schweizerinnen/Schweizer	291	90	60	49
Ausländerinnen/Ausländer	274	36	11	7
unbekannt	6	0	0	0
<b>Zugewiesen durch</b>				
Ärztin/Arzt	98	44	17	12
Bekannte	104	13	4	4
Institution	213	39	14	17
selbst	156	30	36	23
<b>Grund der Anmeldung</b>				
Familienplanung/Verhütung	68	7	2	4
Schwangerschaft/Mutterschaft sozial, finanziell, rechtlich	383	52	33	18
Schwangerschaft ungeplant, Entscheidungsberatung	100	29	14	18
Sexualberatung	26	22	4	8
sexuelle und reproduktive Gesundheit	11	9	1	6
Informationen/Dokumentationen	5	0	0	2
<b>Sexualpädagogik</b>				
Veranstaltungen (Schulen und andere)	60	10	18	15
Referate	2	0	1	0
Beratungen von Lehrpersonen	17	9	32	25
Ausleihe Verhütungskoffer	28	7	9	0

# Familienplanung Schwangerschaft Sexualität

Beratung | Information | Hilfe | Tätigkeitsbericht 2006

**St. Gallen** Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität  
Vadianstrasse 24, Postfach 325  
9001 St. Gallen, faplasg@fzsg.ch  
tel 071 222 88 11, fax 071.222.34.50

**Wattwil** Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität  
Bahnhofstrasse 6, Postfach 122  
9630 Wattwil, faplawattwil@fzsg.ch  
tel 071 988 56 11, fax 071.987.54.41

**Sargans** Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität  
Bahnhofstrasse 6  
7320 Sargans, faplasgargans@fzsg.ch  
tel 081 710 65 85

**Jona** Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität  
St. Gallerstrasse 1, Postfach 2339  
8645 Jona, faplaiona@fzsg.ch  
tel 055 211 14 51

[www.faplasg.ch](http://www.faplasg.ch)

**Spendenkonto**  
Notfonds für Schwangere 420.101.494.03 6900  
St. Gallische Creditanstalt, 9004 St. Gallen, PC-Konto 30-38175-8

**Frauen**  
Eine Stelle der  
Frauenzentrale des Kantons St. Gallen

## Bericht der Frauenzentrale

Der regelmässige Austausch zwischen den vier Regional-Stellenleiterinnen und der Geschäftsführerin der Frauenzentrale zeigt auf, dass die Beratungen komplexer geworden sind und an allen Stellen auch von der Anzahl her zugenommen haben. Dies hat vor allem längere Vor- und Nachbearbeitungszeiten zur Folge. Auch Notfälle, die am gleichen oder nächsten Tag behandelt werden müssen, treten immer wie mehr ein. Die Beraterinnen müssen demzufolge sehr flexibel und vor allem auch belastbar sein. Hier ist es sehr wichtig, dass sie in der Trägerschaft der Frauenzentrale einen guten Rückhalt finden. Die Komplexität der Fälle führt auch dazu, dass der Notfonds ein nach wie vor wichtiges Arbeitsinstrument ist, weshalb ich hier näher darauf eingehen möchte.

**Notfonds für Schwangere**

Der Notfonds für Schwangere besteht ausschliesslich für die Klientinnen der Beratungsstellen für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität. Dadurch ist es möglich, Klientinnen, die durch eine Schwangerschaft in finanzielle Not geraten sind, nebst umfassender Beratung und nach genauen Abklärungen, schnell und unbürokratisch finanziell zu unterstützen. Wo kann der Notfonds helfen? Hierzu ein Fallbeispiel:

<b>Fallbeispiel:</b>	Einkommen: Fr. 2'700.00 Ausgaben: Fr. 2'900.00
<p>Frau R. erwartet in wenigen Tagen die Geburt ihres ersten Kindes. Jetzt kann sie sich endlich auf das Kind freuen. Anfangs war für sie die Schwangerschaft sehr schwierig und sie meldete sich ganz verzweifelt auf der Beratungsstelle.</p>	
<p>Der werdende Vater wollte nichts von der Schwangerschaft wissen. Er und seine Freunde haben Frau R. regelrecht tyrannisiert und wollten sie dazu bringen, die Schwangerschaft abzubrechen. Erst nachdem Frau R. Telefonnummer und Wohnort wechselte, hatte sie Ruhe vor dem Mann und seinen Freunden.</p>	
<p>Zurzeit arbeitet Frau R. in Herisau, hat ihren neuen Wohnort aber in Flawil. Ihr Einkommen deckt die laufenden Ausgaben nicht. Nur weil sie sich beim Essen und in ihrem persönlichen Bedarf stark einschränkt, kann sie den laufenden Verpflichtungen nachkommen.</p>	
<p>Im Hinblick auf die bevorstehende Geburt wünscht sich Frau R. einen Wickeltisch. Sie wäre sehr glücklich, wenn sie sich den Wickeltisch durch einen Beitrag aus dem Notfonds leisten könnte.</p>	
<p>Der gewünschte Beitrag von Fr. 350.00 wurde aus dem Notfonds bewilligt.</p>	

Der Notfonds wird durch Spenden und Legate, nicht aber durch regelmässige Subventionen gespiesen. Jede noch so kleine Spende ist deshalb sehr wertvoll und willkommen. Wir danken allen Spenderinnen und Spendern an dieser Stelle ganz herzlich.

Spendenkonto Notfonds für Schwangere:  
420.101.494.03 St. Gallische Creditanstalt BC 6900, Konto 30-38175-8

**Dank**

Die Mitarbeiterinnen prägen die Beratungsstellen „Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität“ massgebend. Im Namen der Frauenzentrale möchte ich mich bei den Stellenleiterinnen und allen Mitarbeiterinnen für ihren engagierten und unermüdlichen Einsatz zu Gunsten der Klientinnen und Klienten sowie für die stets konstruktive und gute Zusammenarbeit herzlich bedanken. Die Frauenzentrale ist stolz, diesen Stellen eine Trägerschaft bieten zu können. Mein Dank gebührt auch den Mitgliedern des Beirats für ihre wertvolle Unterstützung und Vernetzungsarbeit. Schliesslich richte ich meinen besonderen Dank an die Subvenienten, die Kantone St. Gallen, Appenzell A. RH. und Appenzell I. RH. Durch ihre Finanzierung anerkennen sie den gesetzlichen Auftrag der Beratungsstellen und den Wert der geleisteten Arbeit für die ganze Bevölkerung des Einzugsgebietes.

Sonja Hardmeier  
Geschäftsführerin der Frauenzentrale des Kantons St. Gallen

## Bericht des Arbeitsteams

**Zum Begriff Familienplanung gehören die Verhütung, Kinderwunsch und Fragen zu Elternschaft. Fragen zu einer sicheren Verhütungsmethode und der Wunsch nach einem eigenen Kind sind in der Beratung ganz unterschiedliche Themen, die wir ins Zentrum unseres Berichtes stellen möchten.**

### Kinderwunsch

Für viele Paare sind eigene Kinder selbstverständlicher Bestandteil ihrer Lebensplanung und Ausdruck ihrer Liebe. Schon immer haben die Menschen versucht, den Zeitpunkt für Nachkommen zu beeinflussen. Mit der Verfügbarkeit der hormonellen Verhütungsmittel ist dies viel einfacher und zuverlässiger geworden. Familie ist planbar geworden. Viele Paare nehmen sich heute bewusst Zeit vor der Familienphase für eine solide Ausbildung oder andere Projekte wie Reisen, etc. Die Kinder werden auf später geplant. Mittlerweile liegt das Durchschnittsalter der Frauen bei der ersten Geburt bei gut 30 Jahren. So wünschen sich eine zunehmende Anzahl Paare ihr erstes Kind zu einem Zeitpunkt, in dem die Fruchtbarkeit bereits nachlässt. Vom biologischen Standpunkt aus wäre für eine Frau die Zeit zwischen 20 und 30 Jahren die beste Zeit, um schwanger zu werden. Früher war es selbstverständlich, dass zu einer Ehe auch eigene Kinder gehörten. Dies ist heute nicht mehr der Fall. Wie in anderen Lebensbereichen auch, fordern die heutigen Möglichkeiten der Geburtenkontrolle und der Fortpflanzungsmedizin bewusste Entscheide. Immer mehr Paare wollen von Anfang an keine Kinder oder verschieben diese Entscheidung auf später.

Zu einem beliebigen Zeitpunkt keine Kinder zu wollen, ist heute kein Problem mehr. Vielleicht verleitet auch diese Tatsache zur Annahme, dass sich das Wunschkind problemlos einstellt. Oft machen sich Paare Sorgen, wenn die Frau nicht sofort schwanger wird. Eine mehrmonatige Wartezeit ist jedoch normal. In der Fachwelt geht man davon aus, dass sich fast die Hälfte der befruchteten Eizellen nicht weiterentwickelt und zum Teil unbemerkt mit der nächsten Menstruation wieder abgestossen wird.

**Ungewollte Kinderlosigkeit - Sterilität**

In der Fachwelt wird von Sterilität oder Infertilität gesprochen, wenn nach ein bis zwei Jahren ungeschütztem Geschlechtsverkehr keine Schwangerschaft eingetreten ist. Bis vor kurzem wurde die Ursache vor allem bei den Frauen gesucht. Nach heutigem Stand sind Frauen und Männer mit je 40% gleichermassen von Fruchtbarkeitsstörungen betroffen. Bei 20% handelt es sich um eine unglückliche Kombination von weiblichen und männlichen Störungen. In der Schweiz sind rund 20% der Partnerschaften ungewollt kinderlos. Trotz dieser weiten Verbreitung des Problems, ist es für die Betroffenen oft schwer, in der Familie oder im Freundeskreis offen über ihr Problem zu reden. Zu gross sind die Verunsicherung und die Kränkung, die damit verbunden ist.

**Ursachen von Fruchtbarkeitsstörungen**

Für das Eintreten und Aufrechterhalten einer Schwangerschaft sind viele Faktoren notwendig und entscheidend. Es ist eine Kette von biologischen Abläufen, die störanfällig ist. Bei Frauen kommen Störungen bei der Eireifung und/oder der Gelbkörperphase, des Eitransportes im Eileiter oder an der Gebärmutter vor. Wie bereits erwähnt kommt bei Frauen die späte Familienplanung als Erschwernis dazu. Bei den Männern sind es Störungen der Samenzellbildung, des Transports der Spermien oder genetische Ursachen. Auch Umweltbelastungen können die Samenbildung bei Männern beeinträchtigen. Eine grosse Bedeutung haben dabei Substanzen, die wie Östrogene (weibliche Hormone) wirken. Mit grosser Wahrscheinlichkeit ist die weltweit zu beobachtende Abnahme der Anzahl Samenzellen in den letzten 50 Jahren darauf zurückzuführen. Störungen, die beide Geschlechter betreffen, sind Entzündungen der Fortpflanzungsorgane, immunologische Ursachen (Unverträglichkeiten), seelische Ursachen und die so genannten idiopathischen Ursachen, d.h. die Ursache bleibt unklar, trotz medizinischen Abklärungen.

Unabhängig von medizinischen Befunden können Paare ihre Fähigkeit, schwanger zu werden durch verschiedene Massnahmen unterstützen. Dazu gehören Stressreduktion, nicht Rauchen, ein massvoller Umgang mit koffeinhaltigen Getränken und Alkohol, gesunde Ernährung und ein normales Körpergewicht.

<b>Behandlungsmöglichkeiten</b>	
<p>Paare, die sich über längere Zeit erfolglos ein eigenes Kind wünschen, entschliessen sich meist früher oder später, ärztliche Unterstützung zu holen. Die Fruchtbarkeitsmedizin hat sich in den letzten Jahren enorm entwickelt mit etlichen spezialisierten Zentren. Durch die Komplexität der möglichen Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten wird vom Paar eine intensive Auseinandersetzung und Entscheidungsfindung für all die neuen Fragestellungen verlangt. Zudem können Sterilitätsbehandlungen mit grossen körperlichen und seelischen Strapazen verbunden sein. Dazu kommen oft noch beträchtliche finanzielle Belastungen, die sich nicht alle Paare leisten können.</p>	
<p>Voraussetzung für eine Behandlung ist eine genaue Abklärung der Ursachen. Nachfolgend sind die wichtigsten Behandlungsmöglichkeiten aufgeführt:</p>	

<b>Hormonbehandlungen:</b>	
<p>Je nach vorliegender Hormonstörung werden bei der Frau Medikamente oder Spritzen mit spezifischer Wirkungsweise zur Eizellreifung und Auslösung des Eisprungs eingesetzt.</p>	
<b>Hormonstimulation mit Samenübertragung:</b>	
<p>Nach einer hormonellen Stimulation, wie oben beschrieben, wird der Samen des Mannes in die Gebärmutter eingeführt. Diese Behandlungsform wird angewandt, wenn z.B. die Zeugungsfähigkeit des Mannes durch zu wenige oder weniger bewegliche Samenzellen eingeschränkt ist oder wenn Probleme am Gebärmutterhals vorliegen.</p>	
<b>IVF - In-vitro-Fertilisation:</b>	
<p>Darunter versteht man die Befruchtung ausserhalb des Körpers. Der Frau werden, nach einer hormonellen Stimulation, reife Eizellen entnommen und mit den Samenzellen des Mannes in einer Nährlösung im Labor zusammengebracht. Nach erfolgreicher Befruchtung und Zellteilung werden maximal drei Embryonen in die Gebärmutter zurückgegeben. Dieses Verfahren wird vor allem in folgenden Situationen angewendet: Verschluss oder Fehlen der Eileiter, verminderte Zeugungsfähigkeit des Mannes.</p>	
<b>Gamete Intrafallopian Transfer - GIFT:</b>	
<p>Bei diesem Verfahren gewinnt die Ärztin die Eizelle mittels Punktion und spült diese zusammen mit den Spermien des Partners in den Eileiter.</p>	
<b>ICSI - Intrazytoplasmatische Spermieninjektion:</b>	
<p>Diese Behandlung stellt eine zusätzliche Methode der künstlichen Befruchtung dar, wenn die Samenzellen weder im Eileiter noch im Laborglas eine Eizelle befruchten können. Dabei wird eine Samenzelle direkt in eine zuvor entnommene Eizelle injiziert und wie bei der IVF in die Gebärmutter zurückgegeben.</p>	
<b>MESA und TESE Verfahren:</b>	
<p>Mesa bedeutet die Gewinnung von Samenzellen aus den Nebenhoden, Tese ist ein Verfahren zur Gewinnung von Samenzellen aus Hodenge-webe. Diese Verfahren können zur Anwendung kommen, wenn sich im Ejakulat des Mannes keine Samenzellen befinden.</p>	

<b>Beratung</b>	
<p>Auf den Beratungsstellen für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität erhalten die Paare Informationen über die Fruchtbarkeitsbehandlungen, deren Möglichkeiten und Grenzen. Idealerweise lässt sich ein Paar vor einer Behandlung über das Vorgehen, die Dauer und eventuelle Risiken informieren, damit eine bewusste und stimmige Entscheidung bezüglich des weiteren Vorgehens gefällt werden kann.</p>	
<p>Die Paare wenden sich in unterschiedlichen Phasen an uns. Es gibt Paare, die sich gegen eine medizinisch unterstützte Fruchtbarkeitsbehandlung entschieden haben und nach Alternativen im Umgang mit ihrem Kinderwunsch suchen. Andere Paare kommen nach einer abgebrochenen Behandlung, um ihren Entscheid nochmals zu reflektieren. Eine dritte Gruppe sucht während der Behandlung eine unserer Beratungsstellen auf.</p>	

<b>IVF - In-vitro-Fertilisation</b>	
<p>In der Beratung möchten sich Paare Klarheit darüber verschaffen, wo sie stehen und welche nächsten Schritte anstehen. Es gilt, einen Umgang mit der Belastung auf physischer und psychischer Ebene zu finden. Erwähnen möchten wir auch, dass Paare in finanzieller Hinsicht oft sehr belastet sind. Auch bei diesem Punkt müssen geeignete Lösungen gefunden werden.</p>	

<b>ICSI - Intrazytoplasmatische Spermieninjektion</b>	
<p>In einem Beratungssetting wird manchmal auch sichtbar, dass die Partner über unterschiedliche Ressourcen verfügen, mit den Enttäuschungen einer erfolglosen Behandlungssequenz umzugehen und es darum geht, dass sich das Paar für die Ausbalancierung ihres emotionalen Haushaltes Zeit nehmen muss. Das kann bedeuten, sich wieder einander anzunähern ohne Leistungsdruck, einen Ausdruck der eigenen Weiblichkeit bzw. Männlichkeit zu finden ohne sich ausschliesslich über die fehlende Fruchtbarkeit zu definieren.</p>	

<b>MESA und TESE Verfahren</b>	
<p>Die Paare sind herausgefordert, Möglichkeiten zu finden, Druck und Stress zu regulieren. Hier ist es sehr hilfreich, die Anstrengung zu würdigen, welche Paare auf sich nehmen, um eine Schwangerschaft zu erreichen. Einige Paare erleben es auch als erleichternd, wenn sie ihrer Wut und ihrem Neid auf Paare mit Kindern Raum geben können.</p>	

<b>ICSI - Intrazytoplasmatische Spermieninjektion</b>	
<p>Vielleicht hilft es dem Paar, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschliessen, um sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Es kann sich auch stärkend auswirken, Menschen aus dem Freundeskreis oder aus der Verwandtschaft einzubeziehen. Indem man das Tabu der Kinderlosigkeit anspricht, wird oft Energie freigesetzt und man gibt damit den Menschen im eigenen Umkreis auch die Möglichkeit, Anteil zunehmen.</p>	

<b>IVF - In-vitro-Fertilisation</b>	
<p>Während der Beratung kann die unterschiedliche Motivation beim Kinderwunsch angeschaut werden. Wofür steht ein Kind, kann sich das Paar ein Leben ohne eigenes Kind vorstellen, wie verändert sich die Partnerschaft, wenn sich der Kinderwunsch erfüllt oder nicht erfüllt? Spätestens bei diesem Punkt bespricht die Beraterin mit dem Paar die Möglichkeit einer Adoption und kann bei Interesse auch an die entsprechende Fachstelle verweisen.</p>	

<b>ICSI - Intrazytoplasmatische Spermieninjektion</b>	
<p>Wenn die Behandlung über längere Zeit erfolglos bleibt, kann es in der Beratung auch um das Trauern des unsichtbaren Verlustes gehen Das Paar nimmt von etwas Abschied, das es noch gar nicht kennen gelernt hat. Hier kann es zum Beispiel auch hilfreich sein, sich einander darin zu unterstützen, zu einer anderen Art Fruchtbarkeit zu finden, welche sich nicht in einem eigenen Kind manifestieren muss.</p>	

<b>MESA und TESE Verfahren</b>	
<p>Der Umgang mit der Herausforderung einer Fertilitätsstörung ist vielfältig und kann nur individuell angegangen und verstanden werden. Eine einfühlsame Begleitung ist wichtig für das Wohlbefinden des Paares.</p>	

## Der Wunsch nach einem eigenen Kind ist ein zentrales Bedürfnis vieler Menschen.