

12 MONDAT

amit sok pár érez a nehezített
gyermekvállalás útján – mégis ritkán
mondanak ki



ÖNREFLEXIÓS LISTA PÁROKNAK ÉS NŐKNEK

Schneider Adrienn

pszichológus | meddőségi szaktanácsadó | veszteségkísérő | családkonzulens



Kedves pár, kedves neheezített gyermekvállalással szembesülő személy!

A neheezített gyermekvállalás sok pár és nő számára mély lelki megterhelést hozhat. Ennek ellenére a vele járó érzésekről és nehézségekről gyakran nem beszélünk, mert a téma sok helyen még ma is tabunak számít.

Ha ehhez még egy hosszadalmas és bizonytalan kimenetelű orvosi kezelés is társul, ez a helyzet még egy egyébként érzelmileg stabil embert vagy párt is könnyen a terhelhetősége határára sodorhat. Ilyen helyzetben érdemes lehet elgondolkodni azon, hogy a neheezített gyermekvállalás témájára specializálódott pszichológiai tanácsadást vegyetek igénybe.

Az alábbi önreflexiós lista abban segíthet, hogy átgondoljátok: vajon hasznos lehet-e számotokra egy támogató beszélgetés vagy szakmai kísérés ezen az úton.



ISMERŐS SZÁMODRA VALAMELYIK GONDOLAT?

- ☐ Párként már szinte nincs más témánk, mint a gyermekvállalás és a kezelések.
- ☐ Ha várandós nővel vagy kisbabás családokkal találkozom, legszívesebben elkerülném a helyzetet.
- ☐ Amikor megjön a menstruációm, napokig nagyon nehéz időszak következik.
- ☐ Partnerként sokszor tehetetlennek érzem magam, és inkább visszahúzódok.
- ☐ A szexualitásunk egyre inkább a gyermekvállalás köré szerveződik.
- ☐ Néha attól félek, hogy túlzottan az egész életemet a gyermekvállalás köré építem.
- ☐ Úgy érzem, hogy gyermek nélkül az életem értelmetlen lenne.
- ☐ A diagnózis miatt büntudatot érzek a partnerem felé.
- ☐ Eltávolodtunk néhány baráttól, mert ők már családot alapítottak.
- ☐ A bizonytalanság miatt más fontos életdöntéseket is nehezen hozok meg.
- ☐ Nehéz határt húzni a kezelésekben, vagy egy másik jövő lehetőségére gondolni.
- ☐ Gondolkodunk a donoros kezelésen vagy más alternatívákon.



Ha több mondat is ismerős

Ha három vagy több állítás igaznak tűnik számotokra, érdemes lehet támogatást keresni.

Egy beszélgetés akkor is hasznos lehet, ha nem találtatok rá pontosan azokra a mondatokra, amelyek benneteket foglalkoztatnak, de szeretnétek jobban megérteni a helyzeteteket, vagy párként még inkább támogatni egymást.

FONTOS TUDNI:

NEM VAGYTOK EGYEDÜL EZEKSEL AZ ÉRZÉSEKKEL.

A nehezített gyermekvállalás útján sok pár és nő él át hasonló dilemmákat, bizonytalanságot és érzelmi hullámokat.

EGY PSZICHOLÓGIAI BESZÉLGETÉS SEGÍTHET ABBAN, HOGY
JOBBAN MEGÉRTSÉTEK, MI TÖRTÉNIK BENNETEK
ÚJ NÉZŐPONTOKAT TALÁLJATOK
ÉS TÁMOGATÁST KAPJATOK EBBEN A FOLYAMATBAN



Schneider Adrienn
PSZICHOLÓGUS



A nehezített gyermekvállalás útján járó
nőket, férfiakat és párokat kísérek
pszichológiai támogatással. *

KAPCSOLAT

Keress bizalommal e-mailben vagy WhatsAppon!

hello@schneideradrienn.hu

+49 (0) 157 56903867

*Online pszichológiai konzultációt vállalok.

Schneider Adrienn

pszichológus | meddőségi szaktanácsadó | veszteségkísérő | családkonzulens