



Wir haben unser Kind verloren ...

Ratgeber für die ersten Stunden für Eltern,
die ein Neugeborenes verloren haben.

von Barbara Wirthner-Bürgi

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Vorwort | 3 |
| Abschied nehmen | 4 |
| Situation im Spital | 5 |
| Fragen rund um die Taufe | 6 |
| Bestattung | 6 |
| Partnerschaft | 8 |
| Mögliche Reaktionen des Umfeldes | 8 |
| Die Zeit, sich zu finden | 9 |
| Trauer von Geschwistern | 13 |
| Eine neue Schwangerschaft | 14 |
| Ledige Eltern | 16 |
| Mutterschaftsurlaub | 16 |
| Väter | 16 |
| Selbsthilfegruppen | 17 |
| Adressen | 18 |
| Literaturverzeichnis..... | 19 |

Liebe Eltern, liebe Leser

Ein Kind zu verlieren ist eine sehr schlimme und schmerzhaft Erfahrung. Ein Kind durch Totgeburt, Frühgeburt, während der Geburt oder nach wenigen Lebenstagen zu verlieren bedeutet eine zerstörte Hoffnung. Ein Teil der Zukunft, der einfach ausgelöscht ist, nicht mehr da ist.

Mit diesem Ratgeber möchte ich Ihnen zusammen mit anderen betroffenen Eltern zeigen, welche Probleme auf Sie zukommen können und wie Sie sich damit und mit Ihrer Umwelt zurecht finden können.

Es gibt keine Patentrezepte, um mit so einem schlimmen Ereignis umzugehen. Jede Mutter und jeder Vater hat seinen eigenen Weg, seine Trauer zu bewältigen. Jeder Mensch reagiert anders und der eine braucht weniger Zeit, der andere braucht mehr Zeit sich mit dem Verlust seines Kindes auseinanderzusetzen und abzufinden.

Es ist ganz wichtig, dass Sie sich genügend Zeit nehmen Ihre Trauer auszuleben. Weinen Sie ruhig, wenn es Ihnen danach ist. Schämen Sie sich auch nach einiger Zeit nicht für Ihre Tränen. Zeigen Sie Ihre Gefühle und sprechen Sie offen über dieses Thema. Ihre Umwelt ist Ihnen meistens dankbar wenn Sie von sich aus anfangen über Ihr verstorbenes Baby zu sprechen.

Nur allzu oft kommen gutgemeinte Ratschläge wie oder wie lange Sie trauern sollen. Solche Ratschläge können sehr verletzend sein und bedeuten keine grosse Hilfe. Lassen Sie sich nicht beeinflussen. Nur Sie allein können Ihr Schicksal bewältigen. Bestimmt durchleben Sie Momente in denen Ihnen alles egal ist. Dann gibt es wieder Phasen voller Aggressionen gegen andere Mütter, die ihre Kinder haben dürfen. Sie fühlen sich leer und verzweifelt, sind wütend und immer wieder kommt dieselbe Frage: WARUM?

Die Frage danach, weshalb ein so kleines Kind sterben musste.

Die nachfolgenden Seiten sollen Sie auf ihrem Weg aus dem Dunkeln begleiten. Sie sollen Ihnen helfen den Weg zu finden, welchen Sie suchen, um wieder neuen Mut und Kraft für einen Neubeginn zu finden.

In stiller Verbundenheit Barbara Wirthner-Bürgi

Abschied nehmen

Abschiednehmen ist ein wichtiger Teil der Trauerbewältigung.

Viele Eltern haben den Wunsch, Ihr Kind zu sehen und in den Armen zu halten. Manchmal wird auch das Angebot, das Baby nach der Geburt anschauen zu dürfen, im ersten Moment abgelehnt. Die Mutter ist erschöpft von den Ereignissen der Geburt, der Erkenntnis, dass ihr Kind tatsächlich tot ist. Nehmen Sie sich Zeit und sehen Sie es nicht als endgültige Entscheidung an. Nach einigen Stunden haben Sie vielleicht die Kraft und den Wunsch, Ihr Baby zu sehen.

Niemals sollten jedoch Eltern überredet werden – ihr Wunsch ist zu akzeptieren. In jedem Fall sollte von dem Baby ein Foto gemacht werden, das in der Krankengeschichte aufbewahrt wird. So haben die Eltern auch später noch die Möglichkeit ihr Kind zu sehen.

Viele Menschen meinen, dass Rituale an Kraft verloren haben. Rituale sind jedoch etwas sehr wichtiges und können gerade in einer solchen Situation sehr hilfreich sein. Sie können Ihnen Halt geben, weil Sie Ihren Emotionen Platz bieten. Keine Situation ist wie die andere und kein Elternpaar wie das andere. Deshalb sind auch die Rituale etwas sehr individuelles. Die nachstehenden Abschiedsrituale sind als Möglichkeiten gedacht:

- Wickeln Sie Ihr Kind und ziehen Sie ihm die von zu Hause mitgebrachten Kleider an;
- legen Sie Ihr Kind selber in den Sarg;
- schreiben Sie ein Gebet für das Kind;
- geben Sie Ihrem Kind etwas mit in den Sarg.

Als Eltern können Sie frei entscheiden, ob Sie Ihr Baby noch für kurze Zeit mit nach Hause nehmen möchten, um dort Abschied zu nehmen. Verlangen Sie dafür die Totenbescheinigung. Auch Familienmitglieder und Freunde möchten vielleicht Ihr Kind noch sehen. Es kann Ihnen in Ihrer Trauer sehr helfen, wenn Sie mit Menschen zusammen sind, welche Ihr Kind gekannt haben.

Nach der Geburt und während des Abschiednehmens haben Sie auch noch die Möglichkeit, persönliche Erinnerungen an ihr Kind mitzunehmen. Vielleicht werden die Erinnerungen zu einem Ritual in Ihrem Alltag, welches Ihnen hilft:

- Locke des Kindes;
- Fuss- und/oder Handabdruck des Kindes;

- Tuch, in dem es eingewickelt war;
- Kerze, die beim Abschied gebrannt hat;
- Kuscheltier, welches Sie ihm ins Bettli oder in die Isolette gelegt haben.

Ihre Entscheidungen in dieser Situation stimmen für Sie und so wie Sie entschieden haben, ist es für Sie im Moment richtig. Zögern Sie nicht, etwas zu tun, was Sie gerne möchten. Es geschieht alles sehr schnell und der Moment des Abschiednehmens kann nicht zurückgeholt werden.

Situation im Spital

Eine Mutter, die ihr Baby verloren hat, ist eine Wöchnerin und benötigt die dementsprechende Pflege und Betreuung. Ein Aufenthalt auf einer Wochenbettstation ist in einer solchen Situation nicht immer das Idealste. Im Gang begegnet man Müttern mit Säuglingen, man hört die Babys weinen. Das Zimmer ist in einigen Spitälern mit einer Wickelkommode ausgestattet (rooming in).

Für manche Mütter ist es eine Erleichterung, auf eine andere Station verlegt zu werden. Im Idealfall sogar in ein Einzelzimmer, wo der Partner ebenfalls eine Übernachtungsmöglichkeit hat. Keine noch so umfassende und liebevolle Pflege und Betreuung kann jedoch die vertraute Umgebung und die Geborgenheit von zu Hause ersetzen. Eine Nachbetreuung zu Hause durch eine freischaffende Hebamme ist möglich.

Fachpersonen stossen häufig an ihre Grenzen in Situationen, die durch den Tod eines Babys entstehen. Ihre Fragen als Eltern sind wichtig und sollten klar und ausführlich beantwortet werden. Der Verlust Ihres Babys ist schmerzhaft und Ihr Kind ist auch nicht durch ein anderes ersetzbar. Dies geschieht nicht aus Absicht sondern aus Unsicherheit im Umgang mit betroffenen Eltern.

Pathologie

Den Eltern wird eine Autopsie des Babys vorgeschlagen. Es ist wichtig, dass Sie ausreichend Zeit erhalten, dies zu Überdenken um sich entscheiden zu können. Auf ausdrücklichen Wunsch kann eventuell bei einer Autopsie festgestellt werden, ob ein genetischer Defekt oder eine Krankheit vorliegt, was negative Folgen für eine spätere Schwangerschaft haben könnte. Auch wird Ihnen auf Wunsch das Resultat der Untersuchung erklärt. In jedem Fall ist es möglich, das Baby nach der Autopsie den Eltern zur Beerdigung freizugeben, sofern dies gewünscht wird. Bei Fragen

oder Unsicherheiten wenden Sie sich direkt an die Pflegenden, die Ärzte oder den Pathologen.

Fragen rund um die Taufe

Was ist eine Nottaufe?

Unter einer Nottaufe versteht man eine Taufe, die in einer Notsituation gemacht wird, also zum Beispiel kurz nach der Geburt, wenn ein kleines Kindlein noch lebt, aber damit zu rechnen ist, dass es sterben wird. Taufen kann in dieser Notsituation entweder eine Seelsorgerin/ ein Seelsorger, oder, wenn es schnell geschehen muss, eine andere Person, wie zum Beispiel die Hebamme oder auch die Eltern selber. Tote Kinder können jedoch nicht kirchlich getauft werden.

Häufig äussern Eltern den Wunsch, auch für ein gestorbenes Kind so etwas wie eine Taufe zu gestalten, nämlich ihm seinen Namen zu geben, und damit das Kind bewusst in den Kreis der Familie aufzunehmen.

Falls sie eine solche Feier möchten, nehmen Sie doch Kontakt auf mit der/dem SpitalseelsorgerIn oder dem zuständigen Gemeindepfarrer, der Gemeindepfarrerin.

Es gibt auch nach dem Tod des Kindes Möglichkeiten, eine besondere Feier zu gestalten. Je nach Ihren Bedürfnissen kann dabei die Namensgebung, die Segnung, die Gemeinschaft, das Gebet oder der Abschied Thema sein.

Ein solches Ritual kann Ihnen als Eltern, den Paten und der Familie helfen, bewusst zu erleben, dass auch ein verstorbenes Kind in die Familie aufgenommen worden ist, und dass es stets auch Teil der Familie bleiben wird.

An einer Namensgebungsfeier (oder einer der anderen erwähnten Feiern) kommt klar zum Ausdruck, dass auch ein ungetauftes Kind von Gott geliebt, anerkannt, gesegnet und bei ihm aufgehoben ist.

Bestattung

Bald einmal nach dem Tod eines Kindes werden Sie nach Ihren Vorstellungen bezüglich Bestattung gefragt. Hier stehen den Eltern verschiedene Möglichkeiten offen. Kinder die nach der 22. Schwangerschaftswoche geboren werden, haben Anrecht auf ein Grab. Kinder, die vor der 22. Schwangerschaftswoche geboren werden, können auch heute noch nicht in jeder Gemeinde bestattet werden. In immer mehr Gemeinden gibt es bereits Grabfelder, die auch diese Kinder aufnehmen. Aufgrund

der verschiedenen Friedhofreglemente bestehen große Unterschiede bezüglich Bestattung, Kosten, Aufhebung der Gräber usw. Deshalb sollte unbedingt nachgefragt werden.

Begräbnis, Kremation/Gemeinschaftsgrab

Das Kind bekommt ein eigenes Grab oder wird in einem Familiengrab beigesetzt. Aber auch das Gemeinschaftsgrab nimmt die Asche auf. Andenken, Spielsachen können in den Sarg gelegt werden. Die Eltern können das Begräbnis/die Kremation selber organisieren oder beauftragen ein Bestattungsinstitut, welches sich um alles kümmert. Die Kremation findet zu einem für die Eltern nicht bekannten Zeitpunkt statt. Der Unterhalt des Gemeinschaftsgrabes wird durch die Friedhofgärtnerei gewährleistet. Die Eltern können jederzeit Blumen und andere Dinge zum Grab bringen (Kanton Bern). Sie haben jedoch keinerlei Mitbestimmungsrecht zur Grabgestaltung. Spielsachen, Windrädli etc. werden nach einer gewissen Zeit durch die Friedhofgärtnerei entsorgt. Es ist wichtig, dass Sie sich Gedanken machen, wie ihr Kind bestattet werden soll und dass es einen würdevollen Abschied erhält.

Bedeutung des Grabes

Für manche Eltern hat das Grab eine große Bedeutung. Sie haben einen Ort, wo sie hingehen können; einen Ort, wo sie sich ihrer Trauer hingeben können. Manche Eltern schmücken das Grab ihrer Kinder mit grosser Sorgfalt und legen Spielzeug hin. Als Symbol und Verbundenheit brennt eine Kerze. Es ist für sie eine grosse Beruhigung zu wissen: hier hat unser Kind seine letzte Ruhe gefunden. An Geburts- und Festtagen legen sie ihrem Kind Geschenke auf das Grab. Es ist für sie ein Ort der Zusammengehörigkeit, welche innerlich bestimmt immer vorhanden ist, jedoch äusserlich nur hier sichtbar wird.

Es gibt auch Eltern, die gar nicht oder nur selten zum Grab gehen. Sie haben eine andere Art gefunden, mit dem Tod ihres Kindes umzugehen. Auch dies sollte akzeptiert werden.

Familienbüchlein

Ins Familienbüchlein eingetragen werden Kinder, die lebendgeboren werden vor der 22. Woche und totgeborene Kinder ab der 22. Woche.

Partnerschaft

Für eine Partnerschaft ist der Verlust eines Kindes eine enorme Belastungsprobe. Oft erzählen Mütter von der anfänglichen Nähe und Verbundenheit zu ihrem Partner. Zu Hause, wenn der Alltag wieder eingekehrt ist, sind es dann meistens die Väter, die sich verschliessen, während die Mütter das Bedürfnis haben, über den Verlust und ihre Trauer zu sprechen.

In vielen Fällen trennt dieses Erlebnis die Eltern, anstatt dass sie sich nahe sind. Es kommt zu Verstimmungen, das Unverständnis wird immer grösser, man kapselt sich voneinander ab.

Alltagsprobleme bekommen einen neuen, eventuell höheren Stellenwert. Manche Paare haben den Eindruck, es sei eine Trennwand zwischen ihnen.

Es ist deshalb sehr wichtig, dass nach einer gewissen Zeit die Partner das Gespräch miteinander suchen und auch ihre Bedürfnisse und Ansprüche aneinander formulieren. Väter und Mütter können unterschiedlich trauern. Ist es ihnen allein nicht möglich, das Gespräch miteinander zu finden, so können eventuell Freunde oder ein Paartherapeut behilflich sein.

Eine weitere Möglichkeit ist der Kontakt zu ebenfalls betroffenen Eltern. Auch sie haben eine solche Situation erlebt und vielleicht ähnliches erlebt und wissen, wovon sie reden.

Meistens kehrt der Mann schon nach kurzer Zeit ins Berufsleben zurück und wird dort gefordert und hat seine Aufgabe. Er muss nach einer kurzen Trauerzeit wieder voll funktionieren. Ihm bleibt – im Gegensatz zur Frau – kaum Zeit, sich mit der neu entstandenen Situation auseinanderzusetzen. Als verwaiste Eltern sollten Sie sich auch bewusst werden, dass Ihr Verhältnis zueinander eine Veränderung mitmacht, sei dies in positiver oder negativer Weise. Es gibt Paare, die gehen bewusster miteinander um, weil sie einmal mehr realisiert haben, wie kostbar das Leben ist.

Angst, – auch den Partner zu verlieren –, kann eine Beziehung überschatten und ist insofern gefährlich, als dass damit der/die Partnerin umklammert respektive erdrückt wird.

Mögliche Reaktionen des Umfeldes

Der Tod ist in unserer Gesellschaft auch heute noch ein Tabuthema. Wir sind zwar betroffen über eine Todesnachricht, wissen jedoch nicht, wie wir reagieren sollen.

Die Reaktionen auf den Tod ihres Kindes sind bestimmt breit gefächert von

tröstend bis verletzend. Eine Todesnachricht ist immer auch die Konfrontation mit dem eigenen Sterben und viele Menschen laufen vor dieser Auseinandersetzung davon.

Als trauernde Eltern sind Sie sehr verletzlich und leicht verwundbar. Unbedachte Äusserungen schmerzen unheimlich.

Es gibt auch Leute, die dem Thema und dem toten Kind ganz ausweichen. Sie tun so, als wäre nichts geschehen und sind sich dabei nicht bewusst, wie schmerzlich dies ist. Es ist absolut nicht schlimm, zu seiner Hilflosigkeit zu stehen. Im Gegenteil, es zeigt den Eltern, dass ihr Leid realisiert wird.

Für viele Menschen ist es unverständlich, dass wir Eltern bei einer Fehl-, Früh oder Totgeburt über den Verlust unseres Babys so traurig sind. Sie vergleichen den Verlust oft mit dem eines älteren Kindes und haben den Eindruck es sei weniger schlimm, weil es noch so klein war. Ein Kind zu verlieren ist immer etwas Schreckliches, unabhängig davon, wie alt es war.

Es gibt immer wieder Freunde, Bekannte und Verwandte, welche Ihnen von anderen Schicksalen erzählen. Als ob es Ihnen helfen würde, dass das Baby von Frau XY auch gestorben ist. Meistens zeugen solche Erzählungen von einer grossen Hilflosigkeit.

Lassen Sie sich auch nicht durch Äusserungen beirren wie: «Jetzt solltest Du aber nicht mehr soviel weinen und nicht mehr jeden Tag auf den Friedhof gehen!» Es ist Ihr Kind, welches gestorben ist und niemand kann Ihnen nachempfinden, wieviel Sie weinen müssen. Sie ganz allein spüren, welcher Weg für Sie der Richtige ist, um mit dem Verlust umzugehen. Auch ein anderes Kind wird Ihnen das Verstorbene nicht ersetzen. Jedes Kind ist einzigartig, auch dieses und es wird nie mehr zurückkommen. Korrigieren Sie auch, wenn das verstorbene Kind nicht mitgezählt wird. Es ist genauso Ihr Kind wie ein Lebendes auch.

Haben Sie Menschen gefunden, mit denen Sie reden können, genießen Sie sich nicht zu weinen. Jede Träne die Sie weinen, kann erlösend wirken, jene die Sie nicht weinen, schmerzen Sie.

Die Zeit, sich zu finden

Der überraschende Tod eines Kindes nimmt einem den Boden unter den Füßen und man fühlt sich völlig in der Luft und ohne jeden Halt. Manchmal hat man das Gefühl, verrückt zu werden.

Eltern, die aufgrund des Krankheitsverlaufes oder der Erkrankung ihres Kindes bereits mit dem Tod konfrontiert wurden, haben unter Umständen bereits mit der Trauerbewältigung begonnen. Sie stehen mit ihrer Trauer an einem andern Punkt und die Momente der Orientierungslosigkeit sind vielleicht bereits vorüber. Die Anspannung und die Zeit des Hoffens ist abgeflacht. Eine gewisse Entspannung der Situation ist da, die Trauer um das tote Kind jedoch nicht geringer.

Nach dem ersten Schock werden Sie den Eindruck haben, dies alles nur geträumt zu haben. Sie glauben, Sie hätten einen Film gesehen, welcher mit Ihnen nichts zu tun hat. Sie glauben, ihr Kind nun bald einmal abholen zu können.

Dieses Nicht-wahr-haben wollen gehört zu der ersten Phase des Trauerns. Dieser Zustand kann von mehreren Stunden bis zu mehreren Wochen dauern. Irgendwann werden Sie erwachen und den Tatsachen ins Auge sehen.

Am Anfang werden Sie sich vielleicht leer fühlen, unfähig in irgend einer Weise zu handeln. Es ist alles auf einmal so sinnlos und Sie fühlen sich in einem schwarzen Loch, aus dem es kein Herauskommen gibt.

Der Wunsch, auch zu sterben und so dem Kind zu folgen, ist manchmal sehr stark und erscheint oft als der einzige Weg, diesem Strudel von Gefühlen zu entfliehen.

Der Partner und eventuell weitere Kinder holen Sie dann wieder in die Realität zurück und zeigen Ihnen, wie sehr Sie gebraucht werden.

Sie werden vielleicht mangelnde Konzentration feststellen, welche sich als erschwerend für den Alltag erweist. Vielleicht spüren Sie auch eine tiefe Unruhe und das starke Bedürfnis etwas zu tun, ohne zu wissen was. Sie haben das starke Gefühl der Leere!

Es kann vorkommen, dass Sie anfangs jegliches Zeitgefühl verlieren und in anderen Dimensionen rechnen. Bestimmte Daten haben auf einmal eine Bedeutung zum Beispiel: «Heute wäre Noémie acht Wochen alt!» oder «Heute sind es genau fünf Wochen seit Noés Tod!»

Genieren Sie sich nicht zu weinen oder zu schreien, wenn Sie das Bedürfnis haben. Leben Sie Ihre Trauer ruhig aus, weinen und schreien Sie ihren Zorn und ihre Wut hinaus. Es verschafft dem Körper und der Seele Luft und eine gewisse Erleichterung.

Zum Teil kommt es vor, dass Eltern sich wie ferngesteuert vorkommen. Sie funktionieren einfach nur noch ohne dabei das geringste zu empfinden. Dann kommt die Zeit, in der Sie voller Aggressionen sind und Mühe

haben, andere Kinder und Mütter zu sehen. Sie ertragen es schlecht, wenn eine Mutter mit ihrem Kind schimpft und haben den Eindruck sie realisiere ihr Glück, ein gesundes Kind zu haben, nicht. Vielleicht sehen und hören Sie überall ihr Baby. Es gibt viele Eltern, vor allem Mütter, die ihr Kind nie weinen hörten. Meistens ist es für diese Mütter besonders schwer, ein weinendes Baby zu sehen und zu hören. Sie bekommen Tränen und könnten es sich nicht vorstellen, ein Baby auf den Arm zu nehmen. Doch auch diese Phase der Trauer geht vorbei und irgendwann gelingt es Ihnen, die Freude an kleinen Kindern wieder geniessen zu können. In Gedanken wird Sie Ihr Kind ein Leben lang begleiten, anfangs mit grossem Schmerz, später mit grosser Sehnsucht und Wehmut.

Wahrscheinlich werden Sie von starken Schuldgefühlen erfasst und haben das Gefühl, etwas falsch gemacht zu haben. Vor allem wir Mütter neigen dazu, die Schuld auf uns zu nehmen und den Fehler bei uns zu suchen: «Hätte ich doch bloss» oder «Warum habe ich nicht ...».

Es ist eine normale häufige Reaktion und man ist dankbar, eine mögliche Entschuldigung oder Ursache gefunden zu haben. Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Arzt und sprechen Sie ausführlich mit ihm. Ziehen Sie vielleicht auch den Kinderarzt bei.

Lassen Sie sich noch einmal erklären, wieso es zu der Früh- respektive Fehlgeburt kam und weshalb Ihr Kind gestorben ist. Vielleicht beanspruchen Sie auch eine genetische Abklärung.

Solche Gespräche sind wichtig und notwendig, sie helfen Ihnen dabei, wieder ein gestärktes Selbstwertgefühl zu erlangen.

Auch verwaiste Eltern sind Eltern. Auch wenn Ihr Kind nicht mehr lebt, so ist es doch Ihr Kind. Wie oft begegnen wir im Alltag der Frage: «Haben Sie Kinder?». Beziehen Sie ruhig Ihr verstorbenes Kind mit ein und benützen Sie seinen Namen. «Ja, aber unsere Rebecca ist leider kurz nach der Geburt verstorben». Je nach Situation wird das Gespräch weiter geführt. Sie merken bestimmt, wem Sie noch mehr darüber erzählen möchten und wem nicht. Verstorbene Kinder zählen genauso wie lebende und haben ebenfalls Anrecht auf einen Platz bei uns. Es ist vor allem für Sie wichtig, es mit einzubeziehen, denn so können Sie im Laufe der Zeit auch eine Beziehung zu der ganzen Situation aufbauen. Bestimmt werden Sie auch auf den Ausgang Ihrer Schwangerschaft angesprochen und wie es denn nun Ihrem Kind gehe. Es ist wichtig, dass Sie sich nicht isolieren um dieser Frage auszuweichen.

Weinen Sie ruhig, und erzählen Sie Ihre Geschichte. Es wird Ihnen helfen, Ihren Schmerz zu lindern.

Vielen Eltern hilft es, eine Anzeige zu verschicken, welche Geburts- und Todesanzeige zugleich sein kann. Damit zeigen Sie: unser Baby war hier, es ist aber leider wieder von uns gegangen. Hierzu können auch wenige Zeilen genügen. Zum Beispiel: «Am 12. Mai 94 wurde unsere Tochter Noémie geboren, leider hat sie uns nach drei Tagen wieder verlassen. Wir sind alle sehr traurig». So haben Sie das Gefühl, etwas für Ihr Baby gemacht zu haben und es nicht verschwiegen zu haben.

Der Kontakt zu anderen betroffenen Eltern ist etwas ganz Wichtiges und Hilfreiches. Vergessen Sie jedoch Ihr nichtbetroffenes Umfeld nicht. Sie sind Ihnen vielleicht eine grosse Stütze beim Wiedereinstieg in den Alltag.

Es gibt viele Arten und Methoden, einen solchen Schicksalsschlag zu bewältigen. Während die einen im Gespräch Halt finden, ist dies für die andern gar keine gute Möglichkeit. Anstatt all die Ängste und Gefühle auszusprechen, schnürt es einem die Kehle zu und man hat das Gefühl, zu ersticken. Die Gedanken in Form eines Briefes an das verstorbene Kind oder eines Tagebuches niederzuschreiben können ebenfalls sehr hilfreich sein. Es hilft Ihnen auch, Ihren bereits zurückgelegten Weg in Ihrer Trauer zu sehen. Es kann Ihnen auch Mut machen nach vorne zu schauen und den Schmerz nicht zu verdrängen, sondern ihn anzunehmen. Denn manchmal meinen wir, es geschafft zu haben und stark zu sein. Es genügt jedoch wenig, Erinnerungen werden wach und der Schmerz und die Trauer brechen neu auf. Trauerarbeit benötigt eine Menge Kraft und Energie und es braucht viel Zeit, einen solchen Verlust zu verarbeiten. Lassen Sie sich nicht drängen, sondern leben Sie Ihre Trauer so aus, dass es für Sie und Ihren Partner stimmt. Eines Tages werden Sie vielleicht erstaunt feststellen, gelacht zu haben und es wird Sie befremden. Wieder werden Sie Schuldgefühle haben, weshalb Sie nun lachen können und Ihr Kind doch tot ist.

Doch auch diese Phase wird vorbeigehen, und Sie werden kein schlechtes Gewissen mehr haben, wenn Sie sich den angenehmen Dingen des Lebens zuwenden. Ihre Konzentrations- und Denkfähigkeit kehrt wieder zurück. Sie werden spüren, dass die Frage nach dem «Warum» nie beantwortet wird, und wenn sie beantwortet würde, Ihre Trauer nicht einfacher würde.

Die Erfahrung welche Sie mit dem Tod Ihres Kindes gemacht haben, werden

Sie nie vergessen, und der schmerzhafteste Verlust wird ein Bestandteil Ihres Lebens werden, und darin voll integriert sein. Ihr Leben hat sich verändert, und Sie selber auch. Sie haben gelernt, Ihre Prioritäten anders zu setzen.

Wenn Ihre Besuche auf dem Grab einen anderen Stellenwert bekommen haben, gehen Sie eventuell seltener hin. Vielleicht geht der Vater häufiger hin, die Mutter aber weniger oder umgekehrt. Respektieren Sie das Verhalten Ihres Partners oder auch Ihr eigenes, wenn Sie merken, dass Ihre Friedhofbesuche seltener werden. Sie haben vielleicht einen andern Zugang gefunden, Ihrem verstorbenen Kind nahe zu sein.

Später werden Sie zurückblicken und sich fragen, woher Sie all die Kraft und Energie genommen haben, diesen schweren Schicksalsschlag zu bewältigen. Sie haben in all der Hoffnungslosigkeit Ihren Lebensmut nicht verloren und die Kraft für einen Neubeginn geschöpft in dem Bewusstsein, Ihre Trauerzeit gelebt zu haben.

Allein oder zusammen mit andern haben Sie ein grosses Stück Trauerarbeit geleistet, worauf Sie stolz sein können.

Trauer von Geschwistern

Der Tod ist für alle Hinterbliebenen sehr schmerzhaft. Es ist deshalb verständlich, dass Sie als Eltern Ihren Kindern eine solche Erfahrung ersparen wollen. Erklären Sie den Kindern so gut es Ihnen möglich ist, warum das Geschwister gestorben ist. Kinder können sich so besser mit dieser Verlustsituation vertraut machen.

Vermeiden Sie aber kurze Sätze wie «Es ist eingeschlafen» oder «Es war krank» zu benutzen. Geben Sie je nach Alter des Kindes, Erklärungen ab. Unterbinden Sie auch nicht das Spiel mit dem Tod, gerade kleinere Kinder verarbeiten auf diese Weise den Verlust des Geschwisters, wenn sie immer wieder von neuem ihre Puppen oder Stofftiere sterben lassen und begraben.

Es hilft den meisten Kindern auch, wenn sie ihr Geschwisterchen gesehen haben, bevor es beerdigt worden ist. Wenn sie das Baby nicht zu sehen bekommen, fühlen sie sich verwirrt. Kinder können sich eher an Konkretem orientieren. Auch zur Beerdigung sollten Sie die grösseren Geschwister mitnehmen, so können sie bewusst Abschied nehmen. Es ist jedoch auch wichtig, dass Sie Ihre Kinder nicht drängen oder zwingen, das tote Geschwisterchen anzuschauen. Es ist eine wichtige Aufgabe, die Kinder in einer solchen Situation nicht alleine zu lassen und ihnen Mut zuzusprechen.

Viele Eltern sind enttäuscht darüber, dass ihre Kinder nach dem Tod des Geschwisterchens schnell wieder einmal zur Tagesordnung übergehen. Kinder trauern anders als wir Erwachsenen, durchleben jedoch die gleichen Trauerphasen wie wir.

Lassen Sie Ihre Kinder über ihre Gefühle reden, schneiden Sie das Thema unter Umständen von sich aus an, wenn Sie merken, dass die Älteren Ängste haben, über die sie nicht sprechen wollen oder können. Die Angst, auch die Eltern zu verlieren oder andere nahestehende Personen, ist jetzt besonders gross. Schicken Sie ihre Kinder nicht weg, sondern holen Sie sich Hilfe von einer vertrauten Person, wenn Sie dem Familienalltag noch nicht gewachsen sind. Kinder fühlen sich verlassen, wenn die Eltern in ihrem Schmerz vergraben sind und sie den Eindruck haben, das tote Baby sei viel wichtiger als sie selbst. Auch hier können Freunde und Verwandte hilfreich sein.

Es ist vielleicht auch hilfreich für Sie, den nachgeborenen Kindern das tote Geschwisterchen nicht zu verschweigen, sondern sie in dem Bewusstsein aufwachsen zu lassen, dass da noch eines wäre, welches zu Ihrer Familie gehört. Versuchen Sie dies aber auf eine natürliche Art und Weise zu tun, ohne dabei Ihrem lebenden Kind das Gefühl zu geben, als Ersatz zu dienen. Versuchen Sie vielmehr, die Kinder als ebenbürtige einzelne Kinder anzusehen. So lernen Kinder schon von klein auf, dass der Tod ebenso zum Leben gehört, wie viele andere Dinge auch.

Eine neue Schwangerschaft

Aus medizinischer Sicht wird oft empfohlen, mit einer weiteren Schwangerschaft drei bis sechs Monate zu warten. Jede Schwangerschaft ist eine Belastung für den Organismus, deshalb sollten Sie Ihrem Körper etwas Ruhe gönnen. Gerade nach so einem Erlebnis verzögert sich die Erholungsphase.

Nach dem ersten Schock, wünschen sich viele Eltern so schnell als möglich wieder ein Baby, um das grosse Loch nicht mehr zu spüren und die leeren Arme zu füllen. Sprechen Sie sich als Paar miteinander aus, und geben Sie Ihren Ängsten Ausdruck. Vielleicht denken Sie beide nicht gleich darüber und finden einander im Gespräch.

Wenn Sie sich für ein nächstes Baby entschlossen haben, sollten Sie nach Möglichkeit den grössten Teil Ihrer Trauer bewältigt haben. So erleichtern Sie sich die Schwangerschaft und die erste Zeit mit Ihrem Baby. Es ist wichtig, dass Sie

die neue Schwangerschaft auch als solche akzeptieren. Das nächste Kind ist kein Ersatz für das Verstorbene, sondern ein anderes Menschlein, welches zu Ihnen kommt. Es ist eine eigene Persönlichkeit und möchte auch als solche behandelt werden. Natürlich werden Sie oft an Ihr verstorbenes Baby denken müssen, doch sollten Sie versuchen, die beiden Kinder getrennt anzusehen.

Eine neue Schwangerschaft lässt manchmal auf sich warten. Für viele Frauen beginnt dann ein neuer Leidensweg. Bestimmt fragen Sie sich, ob Sie überhaupt in der Lage sind, ein gesundes Kind zur Welt zu bringen oder ob Sie vielleicht sogar unfruchtbar geworden sind. Jeden Monat hegen Sie ambivalente Gefühle. Zum einen sind Sie enttäuscht, nicht schwanger zu sein, zum andern sind Sie erleichtert, den schweren Weg einer Schwangerschaft noch nicht gehen zu müssen.

Der Wunsch nach einem Kind kann so stark sein, dass Sie sich unbewusst verkrampfen. Hier hilft meist nur Geduld und Ablenkung. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, vielleicht kann er Ihnen aus medizinischer Sicht weiterhelfen.

Mit der Zeit beginnen Sie vielleicht Ihr Leben wieder ohne Baby einzurichten und der Kinderwunsch lässt nach.

Andere Paare lehnen den Gedanken an ein eigenes Kind ganz ab, aus Angst, noch einmal eine so schreckliche Erfahrung machen zu müssen.

Einige versuchen es mit einer Adoption, für andere ist die Familienplanung abgeschlossen und sie versuchen sich ihr Leben ohne Kinder zu gestalten. Stellt sich Jahre danach doch noch Nachwuchs ein, sind die Ängste nicht mehr so dominant wie in der ersten Zeit nach dem Tod des Babys. Die folgende Schwangerschaft ist oft von Furcht und Angst begleitet, alles noch einmal erleben zu müssen und wieder ohne Kind vom Spital nach Hause zu gehen. Ein Wiederholungsfall ist etwas ganz Schlimmes. Geniessen Sie deshalb Ihre erneute Schwangerschaft ganz bewusst und geniessen Sie jeden Augenblick mit Ihrem Baby, das Bewusstsein, mit Ihrem Kind zusammen zu sein, nimmt Ihnen einen Teil Ihrer Angst vor einem schlechten Ausgang.

Es ist wichtig, als Risikoschwangere gut begleitet zu sein, medizinisch sowie auch psychologisch. Ein verständnisvoller Arzt ist von grosser Bedeutung. Er sollte Ihnen gut zuhören können und Ihre Sorgen ernst nehmen. Zögern Sie nicht, ihn aufzusuchen oder ihn um Erklärungen zu bitten. Gehen Sie auch in die Klinik, wenn es Ihnen nötig erscheint.

Wenn Sie dann Ihr Baby in den Armen halten, werden Sie dankbar sein, für

dieses kostbare Geschenk und den wunderbaren Augenblick. So glücklich Sie mit Ihrem Kind sein werden, es kann Sie unmöglich vom Schmerz über den Verlust Ihres verstorbenen Kindes befreien. Dieser Schmerz wird Sie trotz allem Glücksgefühl begleiten in Ihrem Leben. Denn Ihr verstorbenes Baby ist ein Teil von Ihnen, der auch zu Ihnen gehört.

Ledige Eltern

Unverheiratete Elternpaare werden in solchen Situationen noch mit anderen Problemen konfrontiert. Es gibt Menschen, die davon ausgehen, dass solche Partnerschaften nicht von Dauer sind, und das Kind sowieso nicht geplant war. Sie meinen deshalb, die Eltern könnten doch froh sein, dass alles so gekommen sei. So kommt für diese Elternpaare zu der ohnehin grossen seelischen Belastung, auch noch der Kampf um die Anerkennung als rechtmässige Eltern.

Einer alleinerziehenden Mutter wird kaum Trauer zugestanden. Schliesslich sollte sie dankbar sein, dass ihr diese schwere Aufgabe erspart geblieben ist. Die Mutter hat dann nicht einmal einen Partner, mit dem sie ihre Trauer teilen kann. Sie hat vielleicht Hemmungen, ihre Trauer zu leben.

Wenn es niemanden gibt, mit dem Sie reden können, sollten Sie sich überlegen, sich an eine Beratungsstelle zu wenden. Adressen hierzu finden Sie auf der letzten Seite dieses Ratgebers.

Mutterschaftsurlaub

Auch als verwaiste Mutter sind Sie schonungsbedürftig und befinden sich im Wochenbett. Gesetzlich ist es nicht vorgeschrieben, dass ein Kind leben muss um ein Anrecht auf Mutterschaftsurlaub zu haben.

Zögern Sie deshalb nicht, bei Ihrem Arbeitgeber nachzufragen. Dieser Urlaub kann auch zur Schonung der Mutter gewährt werden. Es hat einen anderen Stellenwert, ob Sie durch den Arzt krank geschrieben sind oder sich im Mutterschaftsurlaub befinden.

Väter

Der Vater nimmt am Tod eines Kindes mit der Mutter teil. Er hat das Kind nicht selbst gebären dürfen und ist deshalb in der Rolle des Partners ganz anders involviert. Oft muss er als Vermittler zwischen der Mutter und dem Pflegepersonal/Ärzte funktionieren und ist bei Entscheidungen auf sich selbst angewiesen. Ratschlä-

ge kommen vielmals hilflos an und das Umsetzen ist schwierig. Die Gefühle des Vaters sind anders als die der Mutter, sicher aber nicht weniger intensiv. Der Vater muss sich um die anfallenden Entscheidungen kümmern wie z.B. Autopsie ja/nein, Benachrichtigung der Angehörigen, Beerdigung und vieles mehr.

Ihm bleibt für sich selbst keine Zeit für die Trauer, das schlimme Ereignis schockt und lähmt zuweilen die Gefühle. Hier ist es nicht leicht für den Vater, der Mutter die nötige Unterstützung zu geben.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, sollten Sie möglichst viel bei der Partnerin bleiben und versuchen, das Gespräch zu suchen. Die Trauerarbeit beginnt am Wochenbett und ist auch nach der Beerdigung/Kremation nicht abgeschlossen.

Als Vater sollten Sie alles daran setzen, dass das verstorbene Baby möglichst sofort zur Mutter gebracht wird. So können Sie zusammen Abschied nehmen von Ihrem Kind. Diese Zeit ist mitunter die schönste und innigste, auch wenn sie sehr stark schmerzt. Als Vater haben Sie das gleiche Recht wie die Mutter – weinen Sie über den Verlust Ihres Kindes – Sie brauchen sich dafür nie zu entschuldigen.

Unterstützen Sie Ihre Partnerin dahingehend, Ihre Verwandten und Bekannten, Eltern, Gotte und Götti ins Spital einzuladen. Wenn Ihr Baby noch keinen Namen hatte – suchen Sie sich jetzt einen aus.

Auf viele Fragen wissen auch Sie keine Antwort, das Warum und Wieso können Sie nicht ergründen. Sie sollten versuchen, das Unfassbare anzunehmen und damit in der Partnerschaft zu leben.

Lesen auch Sie diesen Ratgeber, er kann Ihnen viele Hinweise geben und macht Sie auf Sachen aufmerksam, woran Sie vielleicht in diesem Moment nicht denken.

Selbsthilfegruppen/Gesprächsgruppen

Der Austausch mit andern betroffenen Eltern kann etwas sehr Wertvolles sein. Menschen, die ebenfalls ein solch traumatisches Ereignis durchlebt haben, kennen ihren Leidensweg und wissen, wovon sie sprechen. Oft tut es einem gut, als Frischbetroffene andere Elternpaare zu sehen, bei welchen das Ereignis schon etwas zurückliegt. Auch wenn die Schicksale nicht vergleichbar sind, sieht man, dass es auch wieder aufwärts geht.

Die Treffen finden in der Regel monatlich statt.

Wenn Sie das Bedürfnis haben, über Ihr Kind und Ihre Erfahrungen mit andern

Betroffenen zu sprechen, sind Sie gerne willkommen. Die Gesprächsgruppe ist ein Ort, wo sich betroffenen Eltern austauschen können und auf gegenseitiges Verständnis und Vertrauen zählen können.

Es liegt jedoch an Ihnen, aktiv zu werden und sich bei uns zu melden. Die Gruppen des Regenbogens Schweiz sind so organisiert, dass die Gruppenbegleiterinnen den Spitalern einen Brief mit Kontaktadressen zu Händen der Patientinnen abgeben. Ihre Personalien und Ihre Geschichte wird uns nicht mitgeteilt. Wir melden uns nur dann bei Ihnen, wenn Sie dies ausdrücklich wünschen und wir somit in den Besitz Ihrer Anschrift kommen.

In jedem Fall sind wir für Sie da.

Die Gruppe kann auch als Anlaufstelle für Pflegepersonal und Ärzte dienen, da sie sich im Umgang mit frischbetroffenen Eltern oft hilflos fühlen. Auf Wunsch werden die Eltern von uns im Spital besucht und begleitet.

Vielleicht haben Sie später einmal die Energie, in Ihrer Umgebung eine Gruppe aufzubauen. Wenden Sie sich dafür an das Sekretariat des Regenbogen Schweiz. Es wird ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Adressen

Kontaktadressen: Barbara Wirthner-Bürgi
Rütiweg 115, 3072 Ostermundigen
031 932 47 08

Herausgeber: Verein Regenbogen Schweiz
Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers

Bezug des Ratgebers und Auskunft über Kontaktadressen (ganze Schweiz):

Verein Regenbogen Schweiz,
Postfach, 3297 Leuzigen
Tel. 0848 085 085
info@verein-regenbogen.ch
www.verein-regenbogen.ch
www.lifewith.ch

Literaturverzeichnis

Gute Hoffnung – jähes Ende

(Hannah Lothrop, Kösel Verlag)

Wenn eine Schwangerschaft glücklos endet und Eltern ihr Baby verlieren, fühlen sie sich oft isoliert und alleingelassen. Dieses Buch will Eltern durch ihre schmerzliche Erfahrung hindurch begleiten. Anhand vieler persönlicher Aussagen Betroffener wird ihnen vermittelt, dass sie mit ihren Gefühlen und Verhaltensweisen nicht alleine sind.

Nur ein Hauch von Leben

(Barbara Künzer-Riebel / G. Lutz, Ernst Kaufmann Verlag)

Neben zahlreichen Fachleuten kommen in diesem Buch sechs Mütter und Väter zu Wort, die aus ihrer Sicht den Tod eines Babys und die grosse Trauer um diesen «kleinen Tod» schildern.

Tief im Herzen und fest an der Hand

(Anna Jakob, Sigrid Frank, Klara Lenzen, Books on Demand GmbH)

Dieses Buch erzählt die ergreifende Geschichten dreier Mütter, deren erstgeborene Kinder zwischen der 29. und 41. Schwangerschaftswoche tot zur Welt kamen.

Still geboren

(Maureen Grimm, Anja Sommer, Panama Verlag)

Der Tod begegnet uns in unserer Gesellschaft meist still und im Verborgenen. Insbesondere wenn Kinder während der Schwangerschaft, bei der Geburt oder kurz danach sterben, bleibt diese Erfahrung in starken Massen tabuisiert. Ein einfühlsames Buch zum frühen Kindstod.

Mit der Trauer leben

(Herbert Scheuring, Echter Verlag)

Dieses Buch beschreibt, wie die Trauer das Leben verändert und wie es gelingen kann, mit der Trauer zu leben. Es stellt unterschiedliche Personen vor, die berichten, was sie belastet und was ihnen geholfen hat.

Dieser Ratgeber ist kostenlos.

Zur Deckung der Unkosten freuen wir uns sehr über eine Spende und danken Ihnen von Herzen.

Spendenkonto: Regenbogen Schweiz PC 87-40941-2 (Vermerk: Ratgeber)