



Unser Kind ist gestorben – wie weiter?

Unterstützung für Eltern, die um ein Neugeborenes trauern

Selbsthilfvereinigung von Eltern, die um ein verstorbenes Kind trauern
Association Suisse d'entraide de parents en deuil
in Anlehnung an / d'après «The Compassionate Friends»

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Abschied nehmen	5
Situation im Spital	6
Fragen rund um die Taufe	7
Bestattung	8
Partnerschaft	10
Mögliche Reaktionen des Umfeldes	11
Zeit, um wieder zu sich zu finden	12
Trauer von Geschwistern	15
Eine neue Schwangerschaft	16
Elternkonstellationen	17
Mutterschaftsurlaub	18
Väter	19
Selbsthilfegruppen	20
Adressen	21
Literaturverzeichnis	22

Liebe Eltern, liebe Lesende

Der Tod eines Kindes ist etwas vom Erschütterndsten, was uns in unserem Leben widerfahren kann. Wenn wir ein Kind durch Totgeburt, Frühgeburt, während der Geburt oder nach nur wenigen Lebenstagen verlieren, fehlt ein Teil unserer Zukunft.

Dieser Ratgeber möchte Sie, als betroffene Eltern, dabei unterstützen, langsam wieder im Alltag Fuss zu fassen. Er zeigt Wege auf, die Sie in dieser Situation gehen können und soll eine praktische Hilfe sein, wenn Sie von Trauer überwältigt werden.

Es gibt kein Patentrezept dafür, wie man mit dem Verlust eines Kindes umzugehen hat. Jeder Mensch reagiert anders, jeder geht seinen eigenen Weg und hat seine eigene Art zu trauern. Lassen Sie sich nicht von Aussenstehenden sagen, wie dieser Weg aussieht und wie lange er dauert. Die einen brauchen mehr und die anderen weniger Zeit, um sich mit dem Tod ihres Kindes auseinanderzusetzen und damit weiterzuleben.

Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse und nehmen Sie sich den Raum, den Sie brauchen, um Ihre Trauer auszuleben. Sprechen Sie über Ihr Kind, wenn Ihnen das gut tut, weinen Sie oder ziehen Sie sich zurück, wenn Sie Ruhe brauchen. In diesem Moment gibt es kein richtig oder falsch. Auch für Ihr Umfeld ist es wichtig zu wissen, was Ihnen hilft, wie es Ihnen geht und wo Sie Unterstützung nötig haben.

Oft erhält man von Freunden und Bekannten gutgemeinte Ratschläge, die meist wenig hilfreich oder sogar verletzend sind. Lassen Sie sich davon möglichst nicht beeinflussen. Meist drücken die Menschen in Ihrem Umfeld damit nur ihre eigene Hilflosigkeit aus.

Es ist normal, wenn Ihnen an manchen Tagen alles egal ist, oder wenn Sie plötzlich eine unglaubliche Wut auf Eltern mit lebendigen, gesunden Kindern haben. Auch die verzweifelte Frage nach dem Warum – warum musste ausgerechnet mein Kind sterben, warum auf diese Art und in diesem Moment – lässt sich nicht vermeiden. Auch wenn Sie genau wissen, dass es darauf selten eine befriedigende Antwort gibt.

Die nachfolgenden Seiten sollen Sie auf Ihrem Weg unterstützen und begleiten. Sie sollen Ihnen helfen, aus der Dunkelheit der Trauer wieder zurück ins Leben zu finden. Und sie sollen es Ihnen ermöglichen, wieder Kraft zu schöpfen und Mut für einen Neubeginn zu fassen.

In stiller Verbundenheit Barbara Belgacem-Bürgi, Juni 2021

Im Jahr 1996 hat Barbara Belgacem-Bürgi nach dem Tod von zwei Kindern als Teil ihres Trauerweges die Broschüre 'Wir haben unser Kind verloren ...' verfasst. Mit viel Herzblut und sehr persönlich hat sie ihre Gefühle und Erfahrungen mit anderen betroffenen Eltern geteilt und niedergeschrieben. Frau Belgacem hat die Broschüre freundlicherweise dem Verein Regenbogen Schweiz zur Verfügung gestellt und seither haben unzählige trauernde Eltern darin Rat und Trost gesucht und bestimmt auch gefunden. Heute, nach 25 Jahren, hat sich der Schmerz und die Trauer von betroffenen Eltern nicht verändert. Es sind rein rechtliche und zeitgemässe Aspekte, die anders geworden sind. Aus diesem Grunde hat der Vorstand des Vereins Regenbogen Schweiz die Broschüre im Einverständnis mit Frau Belgacem überarbeitet und den aktuellen Gegebenheiten angepasst.

Der Verein Regenbogen Schweiz dankt Frau Belgacem ganz herzlich für ihr grosses Engagement für die trauernden Eltern und unseren Verein.

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 das Angebot, das Baby nach der Geburt anschauen zu dürfen, im ersten Moment aber auch abgelehnt. Die Mutter ist erschöpft von den Ereignissen der Geburt und der erschütternden Erkenntnis, dass ihr Kind tatsächlich tot ist. Nehmen Sie sich Zeit und sehen Sie dies nicht als endgültige Entscheidung an. Nach einigen Stunden haben Sie vielleicht doch noch das Bedürfnis und die Kraft, Ihr Baby zu sehen. Niemals jedoch sollten Eltern zu einer Entscheidung überredet werden – ihr Wunsch muss in jedem Fall respektiert und akzeptiert werden.

Losgelöst von der Entscheidung der Eltern, sollte immer ein Foto des Kindes gemacht werden. Es wird in der Krankengeschichte aufbewahrt und gibt den Eltern auch später noch die Möglichkeit, ihr Kind zu sehen.

Viele Menschen sind der Überzeugung, dass Rituale in der heutigen Zeit an Kraft verloren haben. Rituale sind jedoch etwas sehr Wichtiges und können in der Trauerverarbeitung überaus hilfreich sein. Sie können Halt geben und eine Möglichkeit bieten, Emotionen auszudrücken. Da jedes Elternpaar und jede Situation anders sind, müssen auch Rituale individuell gestaltet werden. Hier einige Beispiele, die Ihnen vielleicht beim Abschiednehmen helfen:

- Wickeln Sie Ihr Kind und ziehen Sie ihm von zu Hause mitgebrachte Kleider an.
- Legen Sie Ihr Kind selbst in den Sarg.
- Schreiben Sie einen Brief für Ihr Kind.
- Geben Sie Ihrem Kind einen persönlichen Gegenstand mit in den Sarg.

Als Eltern können Sie frei entscheiden, ob Sie Ihr Baby noch für kurze Zeit mit nach Hause nehmen möchten. Sie können dort in Ruhe Abschied nehmen und vielleicht möchten ja auch Familienmitglieder und Freunde Ihr Kind noch sehen. Das Wissen darum, dass auch andere Menschen eine Erinnerung an Ihr Kind haben, kann im Trauerprozess eine wichtige Unterstützung sein.

Nach der Geburt und während des Abschiednehmens haben Sie ausserdem die Möglichkeit, persönliche Erinnerungen an Ihr Kind mitzunehmen:

- eine Haarsträhne des Kindes
- ein Fuss- und/oder Handabdruck
- das Tuch, in dem es eingewickelt war
- eine Kerze, die beim Abschied gebrannt hat
- ein Kuscheltier, das Sie Ihrem Kind ins Bettchen gelegt hatten

Zögern Sie nicht, in Ruhe das zu tun, was Ihnen wichtig ist. Der Moment des endgültigen Abschiednehmens kommt schnell und kann nicht mehr nachgeholt werden. Lassen Sie sich von den erfahrenen Hebammen und den Bestattern beraten und begleiten.

Situation im Spital

Eine Mutter nach der Geburt ist eine Wöchnerin und benötigt entsprechende Pflege und Betreuung, auch wenn ihr Kind gestorben ist. In dieser Situation ist der Aufenthalt in der Wochenbettstation eines Spitals allerdings sehr schmerzhaft. Man hört Babys weinen und im Gang begegnet man Müttern mit Säuglingen oder glücklichen Vätern und Verwandten. Häufig ist das Zimmer ausserdem mit einer Wickelkommode ausgestattet (rooming in).

Für viele Mütter ist es eine Erleichterung, auf eine andere Station verlegt zu werden, im Idealfall in ein Einzelzimmer, das auch dem Partner eine Übernachtungsmöglichkeit bietet. Keine noch so umfassende und liebevolle Pflege im Spital kann jedoch die vertraute Umgebung und Geborgenheit der eigenen vier Wände ersetzen. Eine Nachbetreuung zu Hause durch eine freischaffende und erfahrene Hebamme ist in dieser Situation sicher eine sinnvolle Alternative.

Auch Fachpersonen stossen häufig an ihre Grenzen in Momenten, wenn ein Baby stirbt. Zwar geschieht dies nicht aus Absicht, sondern aus Unsicherheit im Umgang mit betroffenen Eltern. Trotzdem kann dies sehr unangenehm für alle Beteiligten sein. Lassen Sie sich nicht verunsichern und stellen Sie all Ihre Fragen. Sie sind wichtig und sollten klar und ausführlich beantwortet werden.

Pathologie

Beim Tod eines Kindes wird den Eltern eine Autopsie vorgeschlagen. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um dies zu überdenken und sich in Ruhe zu entscheiden. Auf ausdrücklichen Wunsch kann bei einer Autopsie eventuell festgestellt werden, ob ein genetischer Defekt oder eine Krankheit vorliegt und ob dies negative Folgen für eine spätere Schwangerschaft haben könnte. Wenn Sie das möchten, wird Ihnen das Resultat der Untersuchung erklärt. Bei Fragen oder Unsicherheiten wenden Sie sich direkt an die Pflegenden, die Ärzte und Ärztinnen oder die Fachperson der Pathologie. Nach der Autopsie wird Ihnen das Baby zur Bestattung zurückgegeben.

Fragen rund um die Taufe

Was ist eine Nottaufe?

Diese Art der Taufe kommt in einer Notsituation zur Anwendung, zum Beispiel kurz nach der Geburt, wenn ein Kind noch lebt, aber damit zu rechnen ist, dass es sterben wird. Taufen kann in dieser Situation entweder ein/e Seelsorger/in, oder, wenn es sehr schnell geschehen muss, auch eine andere Person – beispielsweise eine Hebamme oder sogar die Eltern selbst. Ist das Kind bereits gestorben, kann es nicht mehr kirchlich getauft werden.

Häufig äussern Eltern jedoch den Wunsch, auch für ein verstorbene Kind so etwas wie eine Taufe oder eine besondere Feier zu gestalten. Eine Feier, um ihm seinen Namen zu geben und das Kind bewusst in den Kreis der Familie aufzunehmen.

Falls Sie sich eine solche Feier wünschen, nehmen Sie Kontakt auf mit dem/der Spitalseelsorger/in oder dem/der zuständigen Gemeindepfarrer/in. Je nach Bedürfnis können dabei die Namensgebung, eine Segnung, die Aufnahme in die Familie, ein Gebet oder auch der Abschied im Vordergrund stehen.

Auch ohne Religionszugehörigkeit bleibt das Bedürfnis nach Ritualen bestehen. Mit einer speziell dafür ausgebildeten Person, einem sogenannten Trauerredner oder einer Trauerrednerin, können Sie gemeinsam eine Feier gestalten.

Viele Eltern und Familien erleben solch eine Feier als wichtigen Moment, in dem das Kind offiziell seinen Platz in der Familie einnimmt – auch wenn es dies nicht physisch, sondern emotional tut. Auf diese Weise bekommt auch ein verstorbenes Kind die Möglichkeit, ganz bewusst als Teil der Familiengeschichte anerkannt und wahrgenommen zu werden.

Bestattung

Schon kurz 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. Vielerorts gibt es jedoch sogenannte Grabfelder, in welchen frühverstorbene Kinder begraben werden dürfen. Aufgrund der verschiedenen Friedhof-Reglemente bestehen grosse Unterschiede bezüglich Bestattung, Kosten, Aufhebung der Gräber usw. Ein Bestattungsunternehmen kann Ihnen verschiedene Möglichkeiten aufzeigen und hilft bei entsprechenden Fragen weiter.

In der Schweiz bestehen heute auch Alternativen zum Friedhof. Die Urne kann bei einem Baum in einem Waldfriedhof bestattet oder nach Hause genommen werden. Die Beisetzung der Urne bzw. der Asche darf ebenfalls im eigenen Garten erfolgen. Möglich ist zudem, die Asche in der Natur zu verstreuen, sei es im Wald, in der Luft oder im Wasser. Erkundigen Sie sich nach den bestehenden Möglichkeiten.

Begräbnis, Kremation, Gemeinschaftsgrab

Das Kind bekommt ein eigenes Grab oder wird in einem Familiengrab beigesetzt. Aber auch ein Gemeinschaftsgrab nimmt die Asche Ihres Kindes auf. Es können Andenken oder Spielsachen in den Sarg gelegt werden. Als Eltern können Sie Begräbnis oder Kremation selbst organisieren oder ein Bestattungsinstitut damit beauftragen. Der Unterhalt eines Gemeinschaftsgrabes wird durch die Friedhofsgärtnerei gewährleistet. Im Kanton Bern können die Eltern jederzeit Blumen oder andere Dinge bei einem Gemeinschaftsgrab ablegen. Ein Mitbestimmungsrecht zur Grabgestaltung haben Sie im Falle eines Gemeinschaftsgrabes jedoch nicht. Spielsachen, Blumen oder Andenken werden nach einer gewissen Zeit von der Friedhofsgärtnerei entsorgt.

Machen Sie sich Gedanken darüber, wie und wo Ihr Kind bestattet werden soll und was Ihnen für einen würdevollen Abschied wichtig ist.

Bedeutung des Grabes

Für manche Eltern hat das Grab ihres Kindes eine grosse Bedeutung. Sie haben einen Ort, wo sie hingehen und an dem sie sich ihrer Trauer hingeben können. Manche Eltern schmücken das Grab ihres Kindes mit grosser Sorgfalt und empfinden es als Symbol der Verbundenheit mit ihm.

Andere Eltern verbinden mit einem Grab lediglich Trauer und Schmerz und besuchen es selten oder gar nicht. Sie finden andere Wege, mit ihrer Trauer und dem Tod ihres Kindes umzugehen. Auch hier gilt, es gibt kein richtig oder falsch. Finden Sie Ihre persönliche Art des Trostes und des Erinnerns an Ihr Kind.

Familienbüchlein

Ins Familienbüchlein eingetragen werden Kinder, die vor der 22. Woche lebend geboren werden. Ab der 22. Schwangerschaftswoche werden auch totgeborene Kinder eingetragen. Für früh in der Schwangerschaft geborene und verstorbene Kinder gibt es die Möglichkeit einer Beurkundung, wenn dies die Eltern wünschen.

kindsverlust.ch, die Fachstelle

Rund um den frühen Tod eines Kindes treten in verschiedenen Bereichen Fragen nach der Rechtslage auf. Die Informationsblätter und Broschüren von *'kindsverlust.ch'*, unter anderem die beiliegende Rechtsbroschüre *'ANTWORTEN AUF RECHTLICHE FRAGEN BEIM FRÜHEN TOD IHRES KINDES'* geben Ihnen dazu Auskunft. Wenn Sie zusätzliche Fragen haben, melden Sie sich direkt bei der Fachstelle (www.kindsverlust.ch). Die Mitarbeiterinnen helfen Ihnen gerne weiter.

Partnerschaft

Für eine Partnerschaft ist der Tod eines Kindes eine enorme Belastungsprobe. Häufig erzählen Mütter von einer anfänglichen Nähe und tiefen Verbundenheit mit ihrem Partner. Wenn der Alltag wieder eingekehrt ist, sieht es allerdings oft anders aus.

Während Mütter eher das Bedürfnis haben, über ihr Kind und ihren Schmerz zu sprechen, neigen Väter dazu, sich zu verschliessen oder zurückzuziehen. In vielen Fällen wirkt die unterschiedliche Art des Trauerns eher trennend als verbindend. Oft kommt es zu Verstimmungen, das gegenseitige Unverständnis wird grösser und man kapselt sich voneinander ab. Alltagsprobleme bekommen plötzlich einen höheren Stellenwert und viele Paare erleben den Schmerz schliesslich wie eine trennende Wand zwischen einander.

Es ist selten so wichtig wie jetzt, miteinander im Gespräch zu bleiben, die eigenen Bedürfnisse nicht nur wahrzunehmen, sondern dem Partner auch mitzuteilen. Haben Sie Verständnis dafür, dass Ihr Partner anders trauert als Sie selbst.

Wenn es Ihnen als Paar nicht möglich ist, konstruktive Gespräche zu führen, holen Sie sich Hilfe. Sprechen Sie mit Freunden, suchen Sie einen Therapeuten auf oder finden Sie andere betroffene Eltern. Der Kontakt zu Menschen, die Ähnliches erlebt haben wie Sie, wirkt häufig erleichternd und unterstützend.

Oft kehrt der Vater schon nach kurzer Zeit zurück ins Berufsleben. Er muss im Arbeitsalltag sehr bald wieder voll funktionieren und hat wenig Raum, sich mit der neu entstandenen Situation auseinanderzusetzen. Häufig bleibt den Müttern mehr Zeit, um sich neu zurecht zu finden. Das Verhältnis verwaister Eltern zueinander

verändert sich unweigerlich. Manche Paare gehen bewusster miteinander um, im Wissen, wie kostbar das gemeinsame Leben ist. Andere haben plötzlich furchtbare Angst, das Leben oder einander zu verlieren, was die Beziehung stark belasten kann. Achten Sie aufeinander, seien Sie geduldig, holen Sie sich Unterstützung. Sie müssen nicht alles alleine schaffen.

Mögliche Reaktionen des Umfeldes

Der Tod ist in unserer Gesellschaft ein Tabuthema. Meist sind wir über eine Todesnachricht betroffen, wissen leider nicht, wie wir darauf reagieren sollen.

Die Reaktionen auf den Tod Ihres Kindes sind wahrscheinlich extrem unterschiedlich: Manche sind tröstend, andere verletzend und ganz viele liegen irgendwo dazwischen. Eine Todesnachricht ist immer auch eine 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 enorm. Noch schlimmer ist es allerdings, wenn jemand überhaupt nicht reagiert – wenn so getan wird, als wäre gar nichts geschehen. Auch wenn diese Personen sich meist nicht bewusst sind, wie verletzend ihr Verhalten sich anfühlt: Sprechen Sie sie darauf an, wenn Ihnen dies wichtig ist. Hilfslosigkeit ist verständlich und auch in Ordnung, solange die Menschen sich diese eingestehen. Egal wie auf den Tod Ihres Kindes reagiert wird, letztlich zeigt jede Reaktion Ihnen als Eltern, dass Ihr Leid wahrgenommen wird.

Viele Leute verstehen nicht, wie gross die Trauer der Eltern bei einer Fehl-, Früh- oder Totgeburt eines Babys ist. Häufig haben sie den Eindruck, der Verlust eines älteren Kindes müsse doch viel schlimmer sein. Aber der Schmerz um den Tod misst sich nicht am Alter. Es ist immer niederschmetternd, ein Kind zu verlieren.

Auch Erzählungen von anderen schweren Schicksalen durch Freunde, Bekannte oder Verwandte, im Extremfall sogar Äusserungen wie «Warum weinst du denn immer noch so viel? Jetzt ist es doch schon eine Weile her...», zeugen von einer immensen Hilfslosigkeit. Lassen Sie sich Ihren Schmerz nicht kleinreden. Sie allein spüren, welcher Weg für Sie der Richtige ist. Sie allein wissen, was Sie brauchen, um mit dem Tod Ihres Kindes leben zu lernen.

Zeit, um wieder zu sich zu finden

Der plötzliche Tod eines Kindes reisst einem den Boden unter den Füßen weg. Man fühlt sich haltlos, als schwebte man im luftleeren Raum. Manchmal scheint es, als müsste man verrückt werden.

Wenn Sie bereits seit einer Weile wissen, dass Ihr Kind sterben wird (beispielsweise an einer Krankheit), haben Sie unter Umständen schon mit der Trauerarbeit begonnen. Sie stehen mit Ihrer Trauer an einem völlig anderen Punkt. Vielleicht sind die Momente totaler Orientierungslosigkeit bereits vorbei. Die Anspannung und die Zeit des Hoffens sind möglicherweise schon einer gewissen Entspannung gewichen – dem Wissen um das Unabwendbare.

Anders ist es beim plötzlichen Kindstod. Nach dem ersten Schock haben Sie vielleicht das Gefühl, Sie hätten alles nur geträumt. Es kommt Ihnen vor, als wäre dies nur ein schlechter Film, als wäre es gar nicht Ihnen passiert. Sie glauben, Ihr Kind müsste bald wieder aufwachen, Ihnen in die Arme gelegt werden.

Das «Nicht-Wahrhaben-Wollen» kann die erste Phase des Trauerns sein. Dieser Zustand kann einige Stunden, aber auch mehrere Wochen dauern. Irgendwann allerdings werden Sie daraus erwachen, den Tatsachen ins Auge sehen, seien sie auch noch so traurig.

Wenn Sie realisieren, was passiert ist, fühlen Sie sich wahrscheinlich erst einmal leer, unfähig zu handeln. Es scheint alles sinnlos, fühlt sich an wie ein schwarzes Loch, aus dem es kein Herauskommen gibt. Manchmal ist der Wunsch, dem Kind zu folgen, mit ihm zu sterben, sehr stark. Vielleicht erscheint er Ihnen als Ausweg, um der Heftigkeit Ihrer eigenen Gefühle zu entkommen. Oft holen Ihr/e Partner/in oder Ihre Kinder Sie zurück in die Realität – sie zeigen Ihnen, wie sehr Sie gebraucht werden.

Vielleicht können Sie sich im Alltag nur schlecht konzentrieren, fühlen sich wie gelähmt oder spüren eine tiefe Unruhe. Möglicherweise haben Sie das starke Bedürfnis etwas zu tun, ohne jedoch zu wissen was. Manche Eltern verlieren anfangs jegliches Zeitgefühl, bei anderen beginnt mit dem Tod des Kindes eine neue Zeitrechnung: «Heute hätte unser Mädchen zur Welt kommen sollen.» oder «Heute wäre unser Junge zwei Monate alt.»

Manche Eltern stellen fest, dass sie das Bedürfnis haben, laut zu weinen oder ihre Wut hinauszuschreien. Leben Sie diese Gefühle aus! Oft verschaffen Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele damit Erleichterung. Es kommt aber auch vor, dass sich Eltern wie ferngesteuert vorkommen – sie funktionieren, ohne dabei das Geringste zu empfinden. Es gibt Zeiten, in denen Sie aggressiv sind und es nicht ertragen, andere Eltern mit ihren Kindern zu sehen. In anderen Momenten werden Sie von der Trauer niedergedrückt, haben kaum die Kraft, Ihren Alltag zu bewältigen. Sie ertragen es nicht, wenn eine Mutter mit ihrem Kind schimpft. Haben den Eindruck, sie realisiere ihr Glück nicht, ein gesundes Kind zu haben.

Vielleicht haben Sie ständig das Gefühl, Ihr Baby irgendwo zu sehen oder zu hören. Viele Eltern haben ihr Kind nie weinen gehört. Meist ist es für sie besonders schwer, ein weinendes Baby zu sehen oder zu hören. Möglicherweise haben Sie sogar das Gefühl, niemals wieder ein Kind in die Arme nehmen zu können, weil der Schmerz einfach zu gross ist. All diese Phasen der Trauer gehen irgendwann vorbei und der Tag wird kommen, an dem Sie Ihr Leben wieder geniessen können. Der Gedanke an Ihr Kind wird Sie immer begleiten, anfangs mit grossem Schmerz, später mit Sehnsucht oder Wehmut. Dieses Kind wird immer ein Teil Ihres Lebens, Ihrer Geschichte sein.

In der ersten Zeit nach dem Tod ihres Kindes neigen Eltern häufig zu Schuldgefühlen – die Mütter oft stärker als die Väter. Sie neigen dazu, Schuld am Tod ihres Kindes auf sich zu nehmen, den Fehler bei sich zu suchen: «Hätte ich doch bloss...» oder «Warum habe ich nicht...». Diese Reaktion ist häufig und normal. Man möchte wissen, warum ein Kind sterben musste, will verstehen, was passiert ist. Suchen Sie in solchen Momenten das Gespräch mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin oder der Hebamme. Stellen Sie all Ihre Fragen, ziehen Sie einen Kinderarzt, eine Kinderärztin bei. Lassen Sie sich erklären, wieso es zur Früh- respektive Fehlgeburt gekommen ist oder beanspruchen Sie eine genetische Abklärung. Auch wenn es wahrscheinlich nicht auf all Ihre Fragen eine Antwort gibt, diese Gespräche sind wichtig und helfen Ihnen dabei, Ihr Selbstwertgefühl wieder zu stärken.

Auch verwaiste Eltern sind Eltern. Auch wenn Ihr Kind nicht mehr lebt, ist es Ihr Kind. Wie oft hören wir im Alltag die Frage: «Haben Sie Kinder?». Wenn Sie antworten, beziehen Sie Ihr verstorbene Kind ruhig mit ein, benützen Sie seinen Namen: «Ja, aber unser Baby ist leider kurz nach der Geburt gestorben». Je nach Situation wird das Gespräch weitergeführt und Sie merken sofort, mit wem Sie darüber sprechen möchten und mit wem nicht. Auch verstorbene Kinder haben ein Anrecht auf einen Platz in unserer Familie. Es ist wichtig, dass Sie als Eltern dies anerkennen und sich mit der Situation auseinandersetzen. Sicher werden Sie hin und wieder auf den Ausgang Ihrer Schwangerschaft angesprochen und wie es denn nun Ihrem Kind gehe. Wenn Sie sich dieser Frage stellen und Ihre Geschichte erzählen, hilft Ihnen das mit der Zeit wahrscheinlich dabei, Ihren Schmerz zu verarbeiten.

Vielen Eltern hilft es ausserdem, eine Anzeige zu verschicken, welche Geburts- und Todesanzeige zugleich sein kann. Damit zeigen Sie: Unser Baby war hier, ist aber leider nicht geblieben. Es genügen wenige Zeilen, zum Beispiel «Am 12. Mai 2019 ist unsere Tochter Noémie geboren. Leider hat sie nur drei Tage gelebt. Wir sind unendlich traurig». So haben Sie das Gefühl, Ihr Baby anerkannt, es nicht einfach verschwiegen zu haben.

Es gibt viele Arten und Methoden, mit der Trauer umzugehen. Während manche Menschen Halt im Gespräch finden, schnürt es anderen die Kehle zu. Die einen empfinden es als hilfreich, ihre Gedanken niederzuschreiben, anderen fehlen die Worte. Das Schreiben eines Tagebuchs kann dabei helfen, den bereits zurückgelegten Weg der Trauer wahrzunehmen. Es kann Mut machen, nach vorne zu blicken und den Schmerz nicht zu verdrängen, sondern ihn anzunehmen.

Manchmal hat man das Gefühl, es geschafft zu haben und stark zu sein. Aber es braucht wenig und Erinnerungen werden wieder wach, der Schmerz und die Trauer brechen von Neuem auf. Trauerarbeit benötigt eine Menge Kraft, Energie und viel Zeit. Lassen Sie sich nicht drängen, sondern leben Sie Ihre Trauer so aus, dass es für Sie als Eltern stimmt. Eines Tages werden Sie vielleicht erstaunt feststellen, gelacht zu haben und es wird Sie befremden. Und schon haben Sie Schuldgefühle und fragen sich, wie Sie jetzt lachen können, wo Ihr Kind doch tot ist.

Irgendwann werden Sie kein schlechtes Gewissen mehr haben, wenn Sie sich den angenehmen Dingen des Lebens zuwenden. Ihre Konzentrations- und Denkfähigkeit kehren wieder zurück. Sie werden merken, dass Ihre Frage nach dem «Warum» nie restlos geklärt werden kann. Und wenn sie jemand beantworten könnte, es würde Ihnen Ihre Trauer doch nicht abnehmen. Ihr Leben hat sich mit dem Tod Ihres Kindes unwiderruflich verändert und Sie sich mit ihm. Sie haben gelernt mit dem Schmerz zu leben und diese Erfahrung als Bestandteil Ihres Lebens anzunehmen.

Trauer von Geschwistern

Der Tod ist für alle Hinterbliebenen sehr schmerzhaft. Natürlich möchte man den hinterbliebenen Kindern diese Erfahrung ersparen. Aber es ist wichtig, die Kinder einzubeziehen, ihnen die Situation zu erklären und sie auf ihre Art trauern zu lassen. Erklären Sie den Kindern, soweit es möglich ist, warum das Geschwisterchen gestorben ist. Kinder verdienen Respekt und Ehrlichkeit. Nur so können sie einen gesunden Umgang mit dem Tod erlernen.

Vermeiden Sie kurze Sätze wie «es ist eingeschlafen» oder «es war krank». Sprechen Sie ausführlich und altersentsprechend mit Ihren Kindern. Beantworten Sie ihre Fragen. Ermöglichen Sie den Kindern das Nachspielen des Verlustes. Gerade kleine Kinder lassen immer wieder ihre Puppe oder ihr Stofftier sterben und begraben es anschliessend liebevoll. Viele Kinder verarbeiten auf diese Weise ihre Trauer.

Oft hilft es den Kindern auch, wenn sie ihr Geschwisterchen vor der Beerdigung sehen. Es verwirrt sie, wenn das Baby einfach fort ist, ohne dass sie es anschauen oder anfassen konnten. Geben Sie ihnen die Möglichkeit, sich zu verabschieden, wenn sie das möchten. Es ist aber auch wichtig, Kinder in diesem Moment nicht zu drängen oder zu zwingen. Es kann sein, dass es ihnen Angst macht, das tote Geschwisterchen anzuschauen. Seien Sie geduldig, sprechen Sie ihnen Mut zu und lassen Sie Ihre Kinder in diesem Moment auf keinen Fall allein.

Auch bei einer Beerdigung sollten die grösseren Geschwister dabei sein können, wenn sie dies wünschen. Seien Sie allerdings nicht enttäuscht, wenn Ihre Kinder nach dem Tod ihres Geschwisters schnell wieder zur Tagesordnung übergehen. Kinder durchleben zwar die gleichen Trauerphasen wie Erwachsene, trauern aber anders.

Lassen Sie Ihre Kinder über ihre Gefühle reden. Besonders wenn Sie merken, dass sie Ängste haben, über die sie nicht sprechen wollen oder können, schneiden Sie das Thema von sich aus an. Die Angst, auch die eigenen Eltern oder andere nahestehende Personen zu verlieren, ist jetzt besonders gross. Wenn Sie dem Familienalltag nicht gewachsen sind, schicken Sie Ihre Kinder nicht weg, sondern holen Sie sich Hilfe von einer vertrauten Person. Kinder fühlen sich verlassen, wenn die Eltern sich in ihrem Schmerz zurückziehen und der Eindruck entsteht, das tote Baby sei wichtiger als sie. Auch hier können Freunde und Verwandte hilfreich sein. Zudem gibt es Trauergruppen speziell für Kinder und Jugendliche.

Es ist vielleicht auch hilfreich für Sie, den nachgeborenen Kindern das tote Geschwisterchen nicht zu verschweigen, sondern sie im Wissen aufwachsen zu lassen, dass da noch jemand mehr zur Familie gehört. Versuchen Sie dies auf eine natürliche Art und Weise zu tun, ohne dabei Ihren Kindern das Gefühl zu geben, als Ersatz zu dienen. Seien Sie darum besorgt, all Ihre Kinder als ebenbürtige Individuen anzusehen. So lernen Kinder schon von klein auf, dass der Tod ebenso zum Leben gehört wie viele andere Dinge auch.

Eine neue Schwangerschaft

Nach dem ersten Schock wünschen sich viele Eltern so schnell als möglich wieder ein Baby. Sie hoffen, damit die entstandene Leere zu füllen und ihren Schmerz zu lindern. Sprechen Sie als Paar über diese Gefühle, geben Sie Ihren Wünschen und Ängsten Ausdruck. Vielleicht denken Sie beide gleich darüber und finden einander im Gespräch. Es kann aber auch sein, dass es sich für Ihre Partnerin/ Ihren Partner anders anfühlt, dass sie/er mehr Zeit benötigt, mehr Raum braucht für die Trauer. Es ist wichtig, dass Sie eine neue Schwangerschaft auch als solche akzeptieren. Das nächste Kind ist kein Ersatz für das Verstorbene, sondern ein anderes Menschlein, das zu Ihnen kommen möchte. Es ist eine eigene Persönlichkeit und möchte auch als solche wahrgenommen und behandelt werden.

Eine neue Schwangerschaft lässt manchmal auf sich warten. Für viele Frauen beginnt in diesem Moment ein neuer Leidensweg. Sie fragen sich, ob sie überhaupt in der Lage sind, ein lebendiges und gesundes Kind zur Welt zu bringen. Sie fragen sich, ob sie vielleicht unfruchtbar geworden sind und werden jeden Monat von ambivalenten Gefühlen überfallen. Zum einen sind sie enttäuscht, nicht schwanger zu sein, zum andern sind sie erleichtert, den Weg einer weiteren Schwangerschaft noch nicht gehen zu müssen. Der Wunsch nach einem Kind kann so stark sein, dass die Frauen sich völlig 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, sich Ihr Leben wieder ohne Kind einzurichten und der Kinderwunsch lässt nach. Aus Angst, noch einmal eine so schreckliche Erfahrung durchmachen zu müssen, lehnen manche Paare den Gedanken an ein eigenes Kind irgendwann ganz ab. Einige versuchen es mit einer Adoption, für andere ist die Familienplanung abgeschlossen und sie gestalten ihr Leben ohne Kinder. Stellt sich Jahre später doch noch Nachwuchs ein, sind die Ängste oft nicht mehr so dominant wie in der ersten Zeit nach dem Tod des Babys.

Eine neue Schwangerschaft ist jedoch oft von der Angst überschattet, alles noch einmal erleben zu müssen und am Schluss wieder ohne Kind dazustehen. Versuchen Sie trotzdem, diese Schwangerschaft ganz bewusst zu erleben und zu geniessen. Es ist wichtig, in dieser Zeit gut begleitet zu sein, medizinisch wie auch psychologisch. Eine verständnisvolle Hebamme und eine ärztliche Fachperson sind von grosser Bedeutung. Sie sollten Ihnen gut zuhören und Ihre Sorgen ernst nehmen. Zögern Sie nicht, Hilfe zu suchen und um Erklärungen zu bitten. Achten Sie aber auch auf Ihren psychischen Zustand. Nützen Sie die Unterstützung von Familie, Freunden oder Eltern mit gleichen Erfahrungen sowie therapeutische Möglichkeiten. Stellen Sie Ihre Bedürfnisse in den Vordergrund und nehmen Sie diese ernst!

Elternkonstellationen

Paare, die zum Zeitpunkt einer Schwangerschaft erst kurze Zeit gemeinsam unterwegs sind, werden beim Verlust ihres Kindes mit weiteren Problemen konfrontiert. Manche Menschen in ihrem Umfeld sind vielleicht davon ausgegangen, dass

das Kind sowieso nicht geplant oder gewollt war, dass die Eltern doch «froh sein könnten», nun mehr Zeit zu zweit zu haben. So kommt für diese Paare – zu ihrer grossen seelischen Belastung – auch noch der Kampf um die Anerkennung als rechtmässige Eltern dazu.

Einer alleinerziehenden Mutter wird ebenfalls kaum Trauer zugestanden. Im schlimmsten Fall wird ihr sogar nahegelegt, sie solle dankbar sein, dass ihr diese immense Aufgabe erspart worden sei. Sie hat keinen Partner, mit dem sie ihre Trauer teilen kann und tut sich unter Umständen sehr schwer damit, ihre Trauer auszuleben.

Auch homosexuelle Frauen, die ein Kind verlieren, sind oft in einer schwierigen Situation. Schlimm genug, dass es noch immer Menschen gibt, die sich an dieser Art der Partnerschaft stören. Beim Tod eines Kindes erleben sie im bösartigsten Fall auch noch gehässige Kommentare, die die Schwangerschaft als «sowieso nicht normal» verurteilen. Auch in diesem Fall werden die Eltern in ihrem Trauerprozess gehemmt.

Wenn es in Ihrem näheren Umfeld niemanden gibt, mit dem Sie vertrauensvoll sprechen können, wenden Sie sich an eine Beratungsstelle oder einen Therapeuten. Versuchen Sie keinesfalls, Ihre Trauer zu verdrängen oder ganz allein bewältigen zu wollen. Dies kann zu ernststen psychischen Problemen führen.

Mutterschaftsurlaub

Auch als verwaiste Mutter sind Sie schonungsbedürftig und befinden sich im Wochenbett. Es gibt Situationen, bei denen Sie Anrecht auf Mutterschaftsurlaub haben. Zögern Sie deshalb nicht, bei Ihrem Arbeitgeber nachzufragen.

Eine Ruhepause nach dem Tod Ihres Kindes ist wichtig. Sie gibt Ihnen die Möglichkeit, körperlich zu heilen und sich Zeit für Ihre mentale Gesundheit zu nehmen. Viele Frauen finden es weniger unangenehm, ihr Anrecht auf Mutterschaftsurlaub geltend zu machen, als von einem Arzt krankgeschrieben zu werden.

Detaillierte Informationen betreffend Mutter- und Vaterschaftsurlaub entnehmen Sie der beiliegenden Rechtsbroschüre von *kindsverlust.ch*.

Väter

Der Vater erlebt den Tod seines Kindes meist zusammen mit der Mutter. Da er das Kind aber nicht gebären kann, hat er eine ganz andere Rolle als sie. Oft muss er als Vermittler zwischen der Mutter und dem Pflegepersonal, bzw. den Ärzten dienen und ist bei Entscheidungen auf sich selbst gestellt. Meist muss er sich um schnell anfallende Entscheidungen kümmern (Autopsie ja/nein, Benachrichtigung der Angehörigen, Organisieren der Beerdigung etc.), für seine Trauer bleibt wenig Zeit. Und das, obwohl seine Gefühle genauso intensiv sind, wie die der Mutter.

Häufig sind Väter geschockt oder wie gelähmt von der Situation und machen sich unglaubliche Sorgen um die Mutter. Es ist schwierig, bei so viel eigener Trauer und Angst, der Partnerin die nötige Unterstützung zu geben. Wenn Sie die Möglichkeit haben, bleiben Sie bei Ihrer Partnerin so viel Sie können und suchen Sie das Gespräch mit ihr. Der Trauerprozess beginnt am Wochenbett und ist auch nach der Kremation oder Beerdigung noch lange nicht abgeschlossen.

Als Vater sollten Sie alles daransetzen, dass das verstorbene Baby möglichst sofort zur Mutter gebracht wird. So können Sie gemeinsam Abschied nehmen. Auch wenn dieser Moment extrem schmerzt, er hat oft etwas sehr Inniges und Verbindendes für ein Paar. Sie haben als Vater genau das gleiche Recht auf Ihre Trauer wie die Mutter. Weinen Sie über den Verlust Ihres Kindes, lassen Sie Ihren Gefühlen freien Lauf.

Wenn Ihre Partnerin das möchte, laden Sie Verwandte und Bekannte, Eltern, Gotte und Götti ins Spital ein. Wenn Ihr Baby noch keinen Namen hat – suchen Sie jetzt gemeinsam einen aus. Stellen Sie Ihre Fragen an Ärzte oder Hebammen, lernen Sie aber auch damit umzugehen, dass es nicht auf alles eine Antwort gibt. Vielleicht finden Sie in diesem Ratgeber erste hilfreiche Unterstützung.

Selbsthilfegruppen / Gesprächsgruppen

Der Austausch mit anderen 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 gut, als frischbetroffenes Elternpaar andere Paare kennenzulernen, bei welchen das Ereignis schon etwas zurückliegt. Auch wenn die Schicksale nicht direkt miteinander vergleichbar sind, ist es doch beruhigend zu sehen, dass es irgendwann wieder aufwärtsgeht.

Die Treffen der Selbsthilfegruppen des **Vereins Regenbogen Schweiz** finden in der Regel monatlich statt. Wenn Sie also das Bedürfnis haben, über Ihr Kind und Ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen zu sprechen, sind Sie herzlich willkommen. Die Gesprächsgruppe ist ein Ort, an dem sich betroffene Eltern austauschen und auf gegenseitiges Verständnis und Vertrauen zählen können. Es liegt jedoch an Ihnen, aktiv zu werden und sich bei uns zu melden.

Vielleicht haben Sie später einmal die Energie, in Ihrer Umgebung eine neue Selbsthilfegruppe aufzubauen oder im Vorstand des Vereins mitzuarbeiten. Wenden Sie sich an das Sekretariat des Vereins Regenbogen Schweiz. Man wird Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Informationen

Bezug der Broschüre und Auskunft über Kontaktadressen (ganze Schweiz):

Verein Regenbogen Schweiz
Postfach
3297 Leuzigen
Tel. 079 489 22 98

info@verein-regenbogen.ch
www.verein-regenbogen.ch
www.lifewith.ch

Herausgeber

Verein Regenbogen Schweiz

Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers

Originalausgabe 1996 *'Wir haben unser Kind verloren ...'*
von Barbara Belgacem-Bürgi

Überarbeitete Ausgabe 2021 Verein Regenbogen Schweiz

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 in ihrer schmerzlichen Erfahrung begleiten. Anhand von vielen persönlichen Aussagen Betroffener wird ihnen vermittelt, dass sie mit ihren Gefühlen und Verhaltensweisen nicht allein 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. Sie schildern den Tod eines Babys und die grosse Trauer um diesen Verlust aus ihrer Sicht.

«Tief im Herzen und fest an der Hand»

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

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

«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 das Teilen dieser Erfahrung häufig ein Tabu. 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 ihr zu leben. Es stellt verschiedene Betroffene vor, die berichten was sie belastet und was ihnen geholfen hat.



Dieser Ratgeber ist kostenlos.

Zur Deckung der Unkosten sind wir froh über eine Spende und danken Ihnen von Herzen dafür.

Spendenkonto: Verein Regenbogen Schweiz
PC 87-40941-2
IBAN CH14 0900 0000 8704 0941 2
(Vermerk: Ratgeber)