

## helfen wollen



*"Meine Freundin / Schwester / Bekannte / Nachbarin / Kollegin / Tochter und ihr Mann / Partner / Freund haben ihr Baby verloren. - Was kann ich tun?"*

Diese Frage wird (mir) immer wieder gestellt, daher widme ich diesem Thema eine Seite.

### Was weh tut

Sprüche, Floskeln wie...

- "Du bist ja noch jung, ..."
- "Du kannst noch viele Kinder haben, ..."
- "Es ist besser so, ..."
- "Besser so, als ein behindertes Kind, ..."
- "Wer weiß, wofür/wozu es gut ist..."
- "Es war doch noch kein richtiges Kind..."
- "Sei froh, dass die Schwangerschaft noch nicht so weit fortgeschritten war, ..."
- "Sei froh, dass du dein Baby noch nicht zu Hause hattest, ..."
- "Ich weiß, wie es dir geht, ich weiß, wie ihr fühlt..."
- "Ich habe von einer Frau gehört, die hat (zwölf Fehlgeburten / drei Totgeburten) gehabt, das ist ja noch viel schlimmer..."
- "Melde dich, wenn es dir wieder besser geht, ..."
- "Genießt euer sorgloses Leben zu zweit, fahrt erst einmal in den Urlaub..."
- "Kinder sind anstrengend, kosten Geld, sind immer krank - überlegt es euch noch einmal..."
- "Du hast doch schon ein lebendes Kind."
- "Wolltet ihr wirklich noch ein drittes/viertes/fünftes Kind?"
- "Schau' nach vorne, blick' nicht nach hinten!"
- "Werde schnell wieder schwanger, dann geht es dir besser."
- "Werde bloß nicht zu schnell wieder schwanger, eine neue Schwangerschaft, ein neues Kind ist kein Ersatz für ein totes Kind."
- "Musstet ihr euch euer totes Kind unbedingt angucken? Das war ein Fehler, es wird euch ewig verfolgen."
- "Steigere dich nicht so in die Trauer hinein."
- "Es wird Zeit, dass du vergisst."
- "Musst du ("etwa") immer noch weinen?"

... trösten nicht, sie verletzen nur noch mehr.

Weitere Sprüche, die sich betroffene Eltern leider viel zu oft hören "müssen":

<http://www.stillgeboren.de/Sammlungen/Spruche/spruche.html>

## Was helfen kann

- für die betroffenen Eltern immer da sein, wenn sie einen brauchen, ihnen zuhören
- immer ein offenes Herz und offene Ohren haben
- die betroffenen Eltern auf ihrem Weg begleiten
- ihre Trauer ernst nehmen
- "Ich weiß nicht, was ich sagen soll."
- "Es tut mir leid."
- "Ich bin hilflos."
- "Ich bin so unsicher, was ich sagen/tun soll."
- "Wir sind traurig mit euch."
- "Melde dich, meldet euch, jederzeit, immer und gerade dann, wenn es dir/euch schlecht geht!"
- "Was kann ich für dich/euch tun?"
- eine stille Umarmung
- ein stummer Händedruck
- eigene Tränen zulassen
- die Trauer nicht "klein reden", nicht durch Floskeln etc.. (siehe oben) zu beschwichtigen versuchen
- das Kind beim Namen nennen, es nicht totschweigen
- an den "Jahrestagen" (Geburts-/Todestag, errechneter Entbindungstermin): Ein Kärtchen schicken, anrufen, ein Blümchen auf das Grab legen (wenn es eins gibt), eine Kerze für das Sternenkind anzünden (nicht nur im ersten Jahr)
- das Buch von Hannah Lothrop bestellen:  
"Gute Hoffnung - jähes Ende", ISBN-13: 978-3466343898.  
Es ist das beste Buch für alle, die ihr Kind während der Schwangerschaft oder kurz danach wieder hergeben müssen, und außerdem hilfreich für die, die für betroffene Eltern da sein, ihnen helfen wollen.
- Der Austausch mit anderen betroffenen Eltern kann sehr hilfreich sein:
- Die Foren der \*Muschel\* empfehlen (<http://www.muschel.net/>) - oder andere Anlaufstellen im Internet.
- Es gibt auch teilweise die Möglichkeit, sich in einer Selbsthilfegruppe auszutauschen (siehe \*Sammlung der Anlaufstellen/SHG\*).
- Geht mit zur Beerdigung - oder an anderen Tagen mit zum Grab.
- Vermittelt den Eindruck, dass in der Trauer alle Gedanken und Gefühle normal sind, dass man sich nicht für bestimmte Gefühle und Gedanken (Wut, Neid, Hass, Schuldgefühle,...) schämen muss.
- Bringt ein Mittagessen vorbei - in der ersten Zeit der Trauer reicht die Kraft oft nicht für Alltäglichkeiten des Lebens.
- Wenn schon ein lebendes Kind da ist - betreut es für einen Vor- oder Nachmittag, damit die Eltern Zeit für sich und ihre Trauer haben.

Es ist schwer, den "richtigen Rat" zu geben, weil es nicht den einen Weg durch die Trauer hindurch gibt.

Vielen hilft es, zu reden - aber nicht allen.

Mir war es damals so unendlich wichtig, alles über Christopher zu erzählen - ganz wenige Menschen haben sich nach ihm, nach seiner Geburt, seinem Aussehen erkundigt.

Nach drei Wochen wollte keiner mehr von meiner Trauer hören...

## Was ich noch wichtig finde:

In der ersten Zeit ist man oft sehr instabil.

Heute mag ich nur in Ruhe gelassen werden, für mich alleine sein - morgen brauche, suche ich vielleicht Austausch, möchte ich vielleicht reden, reden, reden...

Nur - dann habe ich vielleicht allen gesagt, ich mag nicht reden, und keiner hört mir zu...

Vereinbart mit den Eltern eines Sternkinde, dass ihr sie täglich - oder alle zwei, drei Tage - anruft.

In der Trauer ist man oft wie gelähmt, da fällt es oft schon schwer, zum Telefonhörer zu greifen und von sich aus Hilfe zu holen.

## Wenn der Abschied noch bevorsteht

Nach vielen Hinweisen von betroffenen Eltern und aufgrund meiner eigenen Erfahrungen habe ich den \*Abschied vom Kind\* erstellt.

Er ist auf der \*Muschel\* im Netz ({LINK FEHLT}) und kann auch als \*.pdf-Dokument\* downgeloadet werden ({LINK FEHLT}).

Es gibt nur den einen Abschied, unwiderruflich.

Es ist so wichtig, dabei alles zu tun, wonach man sich sehnt.

Was man versäumt, ist nicht nachholbar, wird einem immer oder zumindest eine lange Zeit fehlen.

## medizinisch indizierter Schwangerschaftsabbruch

Möglicherweise ist nach einem schlimmen Befund aus der Pränataldiagnostik die Broschüre "Schlechte Nachrichten nach vorgeburtlicher Diagnostik - Eine Begleitschrift für Frauen und Paare, die einen Schwangerschaftsabbruch in Erwägung ziehen." hilfreich.

Sie wurde herausgegeben vom "Verein zur Förderung psychosozialer Aspekte der Humangenetik e.V."

Weitere Infos sind auf der Seite <http://www.vpah.de/> (unter dem Punkt "Aktivitäten").

Ich wünsche euch viel Kraft bei der Begleitung der Sternkinder-Eltern - bei der Begleitung eurer Freundinnen, Schwestern, Bekannten, Nachbarinnen, Kolleginnen, Töchter und ihrer Partner!

© Constanze Tofahrn-Lange (<http://www.muschel.net/>)

Stand: 21. Januar 2007