

WEBSITEN UND INTERNETFOREN

www.familienplanung.de/schwangerschaft/fehlgeburt-totgeburt

Von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

www.land-der-sternenkinder.de

Mit Gedichten, Tipps für Angehörige u.v.m.

www.schmetterlingskinder.de

Umfangreiche Website mit Flyer zum Herunterladen

www.engelskinder.ch

Website samt Forum, teilweise auf schwyzerdütsch

www.eltern.de/foren/fehlgeburt

Forum für Frauen nach einer Fehlgeburt

www.nachabtreibung.de

Forum mit einem extra Teil für Frauen nach einem medizinisch indizierten Schwangerschaftsabbruch

www.miscarriageassociation.org.uk

Info zur Fehlgeburt, Erfahrungsberichte (auf Englisch)

www.uk-sands.org

Unterstützung nach Totgeburt oder Tod kurz nach der Geburt (auf Englisch)

Tipps für Familien und Freunde

Tipps für Angehörige finden Sie in einigen der aufgelisteten Bücher und Websites, insbesondere:

www.land-der-sternenkinder.de/mitmenschen.html

LIEBE MÜTTER, LIEBE PAARE,

immer wieder hören wir von Frauen und Paaren, dass sie vom plötzlichen Tod ihres Kindes während der Schwangerschaft völlig überrollt werden. Sie fühlen sich überfordert und wollen nur noch schnell nach Hause. Dort zeigen sich Trauer, Hilflosigkeit und Fragen.

Eine betroffene Mutter hat diesen Flyer erstellt, den wir Ihnen gerne empfehlen.

Wir hoffen, dass er hilfreich für Sie ist.

Ihre Klinikseelsorgerinnen

Martina Reiser und Christiane Zimmermann-Schwarz

KONTAKTLISTE

www.initiative-regenbogen.de

Website des Dachverbandes von Eltern, die ein Kind kurz vor, bei oder nach der Geburt verloren haben. Plattform für die Suche nach einer Selbsthilfegruppe oder Ansprechpartnerinnen in Ihrer Nähe.

www.rise.care

Sternenkinder-Café Heidelberg

www.hospizverein-vhm.de/sternenkinder

www.schmetterlingskinder-mosbach.de

www.regenbogen-karlsruhe.de

Martina Reiser (kath. Klinikseelsorgerin)

Tel: 06221 56-365 95

E-Mail: martina.reiser@med.uni-heidelberg.de

Christiane Zimmermann-Schwarz (ev. Klinikpfarrerin)

Tel. 06221 56-368 26

E-Mail: christiane.zimmermann@med.uni-heidelberg.de

www.efl.kath-hd.de

Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Merianstraße 1, 69117 Heidelberg

Tel: 06221 24 171, E-Mail: efl@kath-hd.de

www.profamilia-heidelberg.de

Pro Familia

Hauptstraße 79, 69117 Heidelberg

Tel: 06221 184 440, E-Mail: heidelberg@profamilia.de

www.ifz-heidelberg.de

Internationales Frauen- und Familienzentrum Heidelberg e.V.

Theaterstraße 16, 69117 Heidelberg

Tel: 06221 182 334, E-Mail: ifz.hd@t-online.de

Schwangerenberatungsstellen der **Caritas**, **Diakonie**, **donum vitae** und **SkF (Sozialdienst katholischer Frauen)** vor Ort beraten auch in der Trauer.

www.skf-mannheim.de/startseite

Rückbildungskurs für Frauen, deren Kind vor, während oder nach der Geburt gestorben ist.

Selbsthilfegruppe nach Spätabbruch, Tel: 0621 120 80 13

E-Mail: sabine.wessely@skf-mannheim.de

Vielleicht möchten Sie sich an eine Hebamme wenden, die Unterstützung und medizinische Begleitung anbieten kann. Diese Leistung wird von der Krankenkasse bezahlt.



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
HEIDELBERG



ID20966_Medienzentrum Universitätsklinik Heidelberg/Foto_Ausschnitt Abschiedsraum Kinder- und Frauenklinik - Glaskunst: Raphael Seitz



UK
HD

„ICH FINDE KEINEN HERZTON MEHR“.

Diese Worte werde ich nie vergessen. Unser Baby war tot.

Als ich zwei Tage später aus dem Krankenhaus entlassen wurde, war für die Ärzte schon alles vorbei – aber für mich fing es erst an. Mein Bauch war leer, mein Baby war tot – mein erstes Kind, auf das mein Mann und ich uns so gefreut hatten. Meine Welt brach zusammen.

Die Sonne schien, die Welt drehte sich, für alle anderen ging das Leben weiter – nur für mich nicht. Sogar für meinen Mann war unser Verlust schnell abgehakt; scheinbar hatten alle mein Baby vergessen – nur ich nicht.

Immer wieder brach ich in Tränen aus, ich war überempfindlich und verletzlich. Plötzlich sah ich überall Babybüche und Kinderwagen. Die einfachsten alltäglichen Entscheidungen überforderten mich völlig. Meine Arbeit schien mir gänzlich unwichtig angesichts der Tatsache, dass mein Baby tot war. Nach der Arbeit marschierte ich stundenlang durch den Wald, als könnte ich die Verzweiflung, die Wut aus mir herauslaufen.

„Ihr seid noch jung, ihr könntet weitere Kinder haben.“ „Es passiert vielen Frauen.“ Gut gemeinte Trostworte von Familie und Freunden klangen leer und verletzend. Mein Umfeld wünschte sich, ich würde mich ‚normal‘ oder ‚rational‘ verhalten. Nur wusste ich nicht mehr, was ‚normal‘ war. Ich dachte selber, ich würde verrückt.

Nach sechs Wochen hielt ich es allein nicht mehr aus und meldete mich bei einer Selbsthilfegruppe an. Dort fühlte ich mich gleich verstanden, da jede(r) wusste, wie schmerzhaft es ist, ein Kind zu verlieren und welche Probleme dadurch im eigenen Umfeld entstehen können. Manchmal bekam ich Tipps, aber oft hat es einfach geholfen, nicht alleine zu sein.

Auch die Klinikseelsorgerin war eine große Stütze und hat mir dann eine Trauerbegleiterin empfohlen. Diese Therapeutin bat mir Raum für meine Trauer an, gab mir Denkanstöße und versicherte mir manchmal einfach, ich sei normal und nicht verrückt. Ich ging jedes Mal heraus und dachte „die Zeit bis zum nächsten Termin schaffe ich jetzt allein.“ Und das tat ich.

Und jetzt haben auch Sie Ihr Kind verloren ...

Manche Frauen kommen schnell mit dem Verlust klar. Für andere ist die Trauer überwältigend und langwierig. Auch das ist normal.

Ich möchte Sie ermutigen, sich wenn nötig Unterstützung zu holen. Hilfreich kann sein, offen mit Familie und Freunden über den Verlust und die Trauer zu reden. Ein Buch mit den Erfahrungen anderer kann eine Stütze sein. Mag sein, dass der Austausch mit ebenfalls Betroffenen in einem Internetforum Ihnen hilft. Einen noch persönlicheren Austausch bietet eine Selbsthilfegruppe an. Zudem kann professionelle Unterstützung sehr hilfreich sein.

Wichtig ist zu wissen, dass es absolut normal und berechtigt ist, um ein verlorenes Kind zu trauern, auch wenn das Kind bereits in den ersten Tagen oder Wochen der Schwangerschaft stirbt. Dass die Trauer viel länger anhalten kann, als Sie vielleicht erwarten, dass es aber mit der Zeit weniger schmerzhaft wird. Und: dass Sie es nicht allein schaffen müssen.

Dreifach betroffene Mutter (17., 10., 14. Schwangerschaftswoche), mittlerweile auch Mutter von zwei lebenden Kindern.

HILFREICHE RITUALE

- An der Trauerfeier teilnehmen (siehe separater Flyer)
- Dem Kind einen Namen und ihm seinen Platz in der Familie geben
- Erinnerungen wie (Ultraschall-)Bilder oder Fußabdrücke aufbewahren, ein Tagebuch oder Babyalbum anlegen
- Symbole schaffen – eine Kerze gestalten oder ein Bäumchen pflanzen. Ein Schmuckstück anschaffen, eventuell mit dem Geburtsdatum des Kindes gravieren lassen
- Dem Kind einen Brief schreiben
- Am 2. Sonntag im Dezember (‘Worldwide Candle Lighting’) werden weltweit um 19 Uhr Kerzen in Erinnerung an verstorbene Kinder jeden Alters angezündet. So wandert innerhalb eines Tages das Licht rund um den Globus. In manchen Kirchen gibt es Gedenkgottesdienste.

BÜCHER

Gute Hoffnung – jähes Ende: Fehlgeburt, Totgeburt und Verluste in der frühen Lebenszeit.

Begleitung und neue Hoffnung für Eltern

von Hannah Lothrop

ISBN 978-3-466-34389-8

Tief im Herzen und fest an der Hand

von Anna Jakob, Sigrid Frank und Klara Lenzen

ISBN 978-3837045253

Ein Stern, der nicht leuchten konnte:

das Buch für Eltern, deren Kind zu früh starb

von Bruder Klaus Schäfer

ISBN 3-451-05510-4

Nur ein Hauch von Leben: Eltern berichten vom Tod ihres Babys und von der Zeit ihrer Trauer

von Barbara Künzer-Riebel und Gottfried Lutz

ISBN 978-3780609519

Siehe auch: www.initiative-regenbogen.de

Trauern hat seine Zeit:

Abschiedsrituale beim frühen Tod eines Kindes

von Michaela Nijs

ISBN 978-3801718084

Erinnerungen an Dich: Sternenkinder-Gedenkbuch

von Klara Lenzen

ISBN 978-3868580037

Ein Gedenkbuch für Ihr Kind, zum Selbergestalten.

Unendlich ist der Schmerz: Eltern trauern um ihr Kind

von Julie Fritsch und Ilse Sherokee

ISBN 978-3466343362

Gedichte und Plastiken zum Thema Kindesverlust

Himmelskind

von Julia Ruß. SCM R. Brockhaus

ISBN 978-3417260984

Ein Buch für Geschwisterkinder

Siehe auch die Empfehlungen auf den aufgelisteten Websites.