

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.stillgeboren.de

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)

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

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

Dachverband von Eltern, deren Kind vor, bei oder nach der Geburt verstorben ist. Plattform für die Suche nach einer Selbsthilfegruppe oder Ansprechpartnerinnen in Ihrer Nähe.

www.veid.de

Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland

www.bethanien-sternenkinder.de

Sternenkinder-Café Heidelberg

www.hospizverein-vhm.de/sternenkinder

www.sternenkinderzentrum-odenwald.de

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 (evang. Klinikseelsorgerin)

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 kath. Frauen)** vor Ort beraten auch in der Trauer

www.skf-mannheim.de

Rückbildungskurs für Mütter, deren Kind vor, während oder kurz nach der Geburt verstorben ist.

Selbsthilfegruppe nach Spätabbruch, Tel: 0621 120 80 13

E-Mail: iuv-stelle-pnd@skf-mannheim.de



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
HEIDELBERG

UKOM/Universitätsklinikum Heidelberg | Foto_Ausschnitt Abschiedsraum Kinder- und Frauenklinik | Glaskunst_Raphael Seitz © Clara Seitz | Foto_© Martin Dückek



„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 Verzweigung, 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 einen 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 978-3466343898

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

Unendlich ist der Schmerz: Eltern trauern um ihr Kind
von Julie Fritsch und Ilse Sherokee
ISBN 978-3466343362
Gedichte und Plastiken zum Thema Kindesverlust

Lilly ist ein Sternkind
von Heike Wolter
ISBN 978-3902647115
Bilderbuch für Geschwister mit Hilfen für Eltern

Sternenschwester. Ein Buch für Geschwister und Eltern von tot geborenen Kindern
von Doris Meyer
ISBN 978-3940529978

Als Frau Trauer bei uns einzog
von Anke Keil
ISBN 9783736502833

Trauernde Eltern. Wie ein Paar den Verlust eines Kindes überlebt
von Nathalie Himmelrich
ISBN 978-3952452707

Mein Sternkind - Begleitbuch für Eltern, Angehörige und Fachpersonen nach Fehlgeburt, stiller Geburt oder Neugeborentod
von Heike Wolter
ISBN 978-3902647481
Sehr umfangreich!

Siehe auch die Empfehlungen auf den aufgelisteten Websites.