

NICHT ALLEIN

Ein Begleiter für Eltern und Angehörige nach dem Verlust eines Babys Hilfe, Orientierung und Literaturtipps

AKUTPHASE – WAS KANN ICH TUN?

- ✓ Aufgabe **an die Trauernden**: Fragt um Hilfe! Glaubt mir, alle sind froh, wenn sie eine Aufgabe bekommen. Denn auch eure Mitmenschen fühlen sich machtlos und ohnmächtig. Hilfe geben zu dürfen ist ein Geschenk und löst selbst bei den Gebenden Glücksgefühle aus! Ihr müsst da nicht alleine durch.

AKUTE TRAUERPHASE; HILFSANGEBOTE VON ANGEHÖRIGEN:

(bitte nur nach Absprache mit den Trauernden)

- ✓ **Ehrlich und offen miteinander sprechen**: Möchten die Trauernden darüber sprechen oder nicht? Soll über Alltag gesprochen werden oder nicht? Was sind konkrete Wünsche zum Umgang? (Dies kann sich mit der Zeit auch verändern, also ruhig immer mal wieder abklären)
- ✓ Bitte weiterhin **da sein**, nicht aus Angst die Trauernden ausschließen! Das ist mit das Schlimmste. Seid einfach da. Meldet euch auch immer und immer wieder. Vielleicht werdet ihr heute abgewimmelt und morgen auch. Aber übermorgen seid ihr dafür überlebensnotwendig als Kontakt. Es ist schwer, es ist hart und es kann dauern. Aber es wird die Zeit kommen, da werdet ihr sehr gebraucht.
- ✓ **Informationen zusammentragen**, die wichtig sind:
 - für die **Geburt** (Rechtliches; Hypnosen/Entspannungsaudios für eine stille Geburt organisieren; Was für Geburtsoptionen gibt es? Was muss beachtet werden? Wer darf/muss dabei sein? Wie lange ist im Anschluss Zeit mit dem Kind?)
 - **Sternenkindfotograf:in** organisieren. Es gibt deutschlandweit ehrenamtliche Organisationen! Diese Fotograf:innen sind kurzfristig abrufbar
 - Was gibt es für weitere Möglichkeiten, um **Erinnerungen festzuhalten**? (Videos, eigene Fotos, Fuß- und Handabdrücke, Haarsträhne abschneiden und behalten oder in einen Kettenanhänger einarbeiten)
 - **Beisetzungsinformationen** einholen (Pflicht ab 500g Geburtsgewicht in Deutschland): Welche rechtlichen Vorgaben gibt es und was gibt es für Optionen in der Nähe oder außerhalb? (Friedhof, Friedwald, Familiengrabstelle, Seebestattung, Luftbestattung, ...)

- ✓ **Bestattungsinstitut/e** heraussuchen - es kann hilfreich sein, die Auswahl einzugrenzen, um die Trauernden möglichst vor wenige Entscheidungen zu stellen. Das wird alles noch schwer genug. Vielleicht nur zwei bis drei relevante Bestattungsinstitute, die am besten passen. Sollten diese den Trauernden nicht zusagen, kann immer noch mehr zur Auswahl gestellt werden. Je nach Wunsch der Eltern (z. B. bei einer Wasserbestattung) kommen ohnehin nicht viele Institute in die nähere Auswahl.
- ✓ **Psychologische Hilfsangebote** heraussuchen. Sie müssen nicht sofort in Anspruch genommen werden, aber je früher sie da sind, umso besser. Es gibt unter anderem Trauergruppen für verwaiste Eltern, Seelsorger:innen (für den Akutfall), Psycholog:innen, Familienberatungsstellen,...
- ✓ Ist eine **Wochenbetthebamme** vorhanden? Wenn nein und gewünscht, versuche noch eine zu organisieren. Die Hebammen sind schließlich im Wochenbett genauso für die Mamas, nicht nur für die Babys zuständig. Sie können bei der Rückbildung unterstützen (z. B. durch Bauchmassagen), sie sind eine emotionale Stütze und sie sind gut vernetzt, um Hilfsangebote zu vermitteln. Zudem schauen sie auch emotional noch einmal auf die Mütter. Besteht eine Wochenbettdepression? Wie läuft das Abstillen? Wundversorgung und vieles mehr.
- ✓ **Rückbildungskurs** organisieren. Es gibt welche extra für verwaiste Mamas. Dies ist emotional wesentlich erträglicher in dieser Situation und bietet noch einmal die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Alternativ ist vielleicht ein Onlinekurs interessant. Zudem habe ich auch schon öfter gehört, dass einige Hebammen verwaisten Mamas einen exklusiven Rückbildungskurs Zuhause angeboten haben, sofern dies möglich war. Rückbildung ist so wichtig!
- ✓ Anbieten **Telefonate** zu **übernehmen** oder allgemein übernehmen, den Tod des Babys zu verkünden. Vielen Eltern fällt es zu Beginn sehr schwer, diese Worte über die Lippen zu bringen. Behördenanrufe, Geburts- und Todesurkunde anfordern, Arbeitgeber und Gesundheitskasse informieren. Oder einen E-Mailtext vorformulieren, welchen die Eltern dann nur noch abschicken brauchen.
- ✓ **Essen** vor die Tür stellen
- ✓ Im **Haushalt** unterstützen: Abwasch machen, Spülmaschine ein- und ausräumen, staubsaugen, Wäsche abholen und machen, einkaufen, Drogerieartikel besorgen, ...
- ✓ **Spaziergänge** anbieten. Nach draußen gehen. Tageslicht macht so viel mit der Psyche! Auch die Natur an sich kann etwas unglaublich Beruhigendes und Tröstliches haben.
- ✓ ältere **Kinder betreuen**, wenn vorhanden und gewünscht (auch die brauchen emotionale Begleitung und/oder einfach ein offenes Ohr, beziehungsweise auch einfach mal Ablenkung von den schweren Emotionen Zuhause)

- ✓ **offenes Ohr, bloße Anwesenheit**, eine Schulter zum Anlehnen anbieten.
Es kann auch gemeinsam einfach ein Film geschaut werden (vielleicht etwas mit wenig Handlung; nicht zu sehr Aufreibendes) oder, wenn das alles zu viel ist und reden auch nicht geht, vielleicht etwas vorlesen. Ein Buch, eine Zeitschrift, die Zeitung, ...
- ✓ **Massieren** - Bauchmassage zur Rückbildung oder Nackenmassage um Anspannung zu lindern und Nähe zu schenken kann kleine Wunder wirken
- ✓ Auch **an den Partner / die Partnerin denken**. Diese Person muss zwar nicht im Wochenbett liegen, ist aber genauso von der Trauer betroffen und kann ebenfalls eine (Wochenbett-)Depression bekommen. Was hilft ihm/ihr, um Gefühle zu bewältigen und eventuell auch Wut, Frust und Erschöpfung loszulassen?
Gemeinsame körperliche Aktivität kann viel im Körper ausrichten und ist für die Psyche sehr gesund. Angestaute Emotionen werden freigesetzt. Auch kreatives Tun ist sehr bereichernd. (Im Buch "Die Geschenke meiner Tochter" von Hannah Kaiser gehen sie und ihr Partner auf einen Schrottplatz, der offiziell anbietet, dass sie mit einem Hammer und anderen Werkzeugen auf ein Auto einschlagen dürfen. Sie beschreibt dies als sehr befreiend!)
- ✓ Später kann es auch helfen, gemeinsam die **Grabstelle** des Babys zu besuchen.
- ✓ An **Geburtstagen** oder zu **wichtigen Festen** (vielleicht Weihnachten) ist es für die Eltern schön, wenn an sie gedacht wird und sie spüren dürfen, dass sie "heute" nicht alleine sind. Keine Angst haben, Wunden aufzureißen. Sie sind ohnehin da und die Eltern werden an ihr Baby denken. Aber es ist doch einfach schöner, wenn man weiß, das Baby bleibt bei allen in Erinnerung. Das ist unheimlich tröstlich.

LITERATUR UND MEDIEN

Erwachsenenliteratur:

- "Du kamst still" von Claudia & Robert Ludwig
- "Die Geschenke meiner Tochter" von Hannah Kaiser
- "Diesmal geht alles gut – zuversichtlich in die neue Schwangerschaft" von Angelika Markom
- „Das Geburtsbuch“ von Nora Imlau (Dieses Buch hat mir rückwirkend noch einmal so viel erklärt, nach meiner 1. Geburt. Es behandelt auch kurz stille Geburten und ist sehr einfühlsam geschrieben. Für nachfolgende Geburten kann es unglaublich Mut machen)

Kinderliteratur:

- "Lotte - deine Sternenschwester" von Viktoria Alsmann (ab 3 Jahren)
- „In meiner Welt“ von Sabine Bohlmann (ab 4 Jahren)
- „Wieso? Weshalb? Warum? Band 42 – Abschied, Tod und Trauer“ von Patricia Mennen (ab 4 Jahren)
- „Geht Sterben wieder vorbei?“ von Mechthild Schroeter-Rupieper (ab 5 Jahren)
(Darin sind typische Kinderfragen von Fachleuten beantwortet, bei denen ich selber die Antwort nicht wusste. Super hilfreich auch für mich als trauernde Erwachsene! Ich kann es sehr empfehlen.)

Medien und Online-Angebote:

- Frei zugängliche **Meditation** zur stillen Geburt: <https://bit.ly/stillegeburt> - bei weiteren Fragen gerne an info@die-friedliche-geburt.de wenden.
- **Schriftliche Geburtsberichte** von Sternenkind-Eltern (Filter „Sternenkind“): <https://die-friedliche-geburt.de/erfahrungen/textberichte/?filters=sternenkind&page=1>
- Die „**Die Friedliche Geburt**“ App: Hypnosebereich „Sternenkinder“ mit **Meditationen** für eine stille Geburt. Dieser Bereich richtet sich an alle, die nach passender auditiver Begleitung in dieser schweren Zeit suchen. Der gebuchte Online-Kurs ist hierfür notwendig, da die Techniken des Kurses genutzt werden und das Kurswissen gebraucht wird.
- **Interviews** mit Sternenkind-Mamas über ihre stillen Geburten: <https://die-friedliche-geburt.de/podcast/?search=Sternenkind&page=1>
- **Podcast Interview mit Hebamme** Doro Subh über die Begleitung von stillen Geburten: <https://die-friedliche-geburt.de/podcast/309-sternenkind-kleine-stille-geburt/>
- „Dein **Hebammenpodcast rund um kleine und stille Geburten**“ von Hebamme Doro Subh: <https://www.podcast.de/podcast/1067819/sternenkindliebe>