

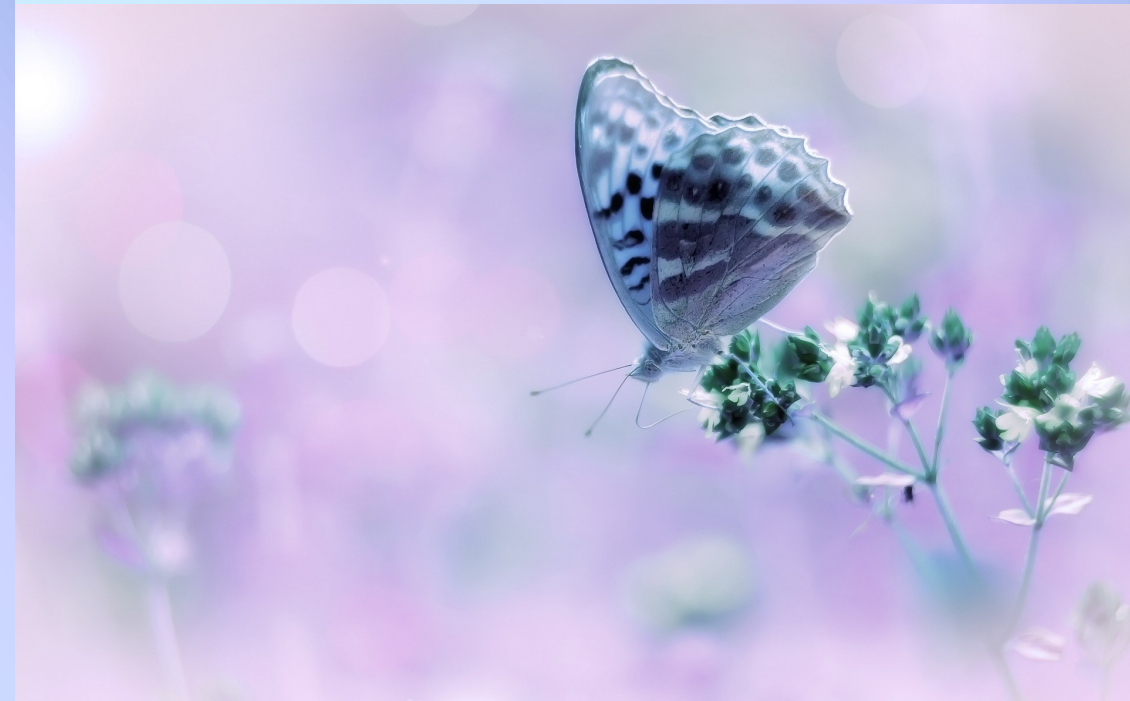


Lied „Winter Bear“ von Coby Grant

A.ö. Krankenhaus St. Vinzenz Betriebs GmbH  
Eine soziale Einrichtung der Barmherzigen Schwestern  
des Hl. Vinzenz von Paul, Zams  
Juli 2022

# Viel zu früh...

Broschüre für Eltern, die ihr Kind  
in der frühen Schwangerschaft  
verloren haben



## Kontaktadressen

- ◆ *Geleitetes Elternforum*  
Jeden ersten Samstag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr  
(außer Schulferien)  
Rennweg 12, 6020 Innsbruck  
Mag. Tomy Mullur, Tel.: 050504/22 285  
Email: lki.seelsorge@tirol-kliniken.at
- ◆ *Hotline des psychosozialen Beratungsservice*  
Tel.: 0664/19 91 991  
Montag bis Freitag 10:00 – 12:00 Uhr
- ◆ *Gesundheitspsychologische Beratung*  
Bezirk Landeck Tel.: 0681/84 85 97 56  
Bezirk Imst Tel.: 0650/96 77 448

## Hilfreiche Seiten im Internet

- ◆ [www.mein-sternenkind.net](http://www.mein-sternenkind.net)  
*Aufzählung verschiedener Angebote im eigenen Umkreis*
- ◆ [www.verein-pusteblyume.at](http://www.verein-pusteblyume.at)  
*umfangreiche Bücherliste*
- ◆ [www.stille-geburt.net](http://www.stille-geburt.net)
- ◆ [www.initiative-regenbogen.de](http://www.initiative-regenbogen.de)
- ◆ [www.veid.de](http://www.veid.de)
- ◆ [www.dibk.at/Themen/Krankheit-und-Sterben/Sternenkinder](http://www.dibk.at/Themen/Krankheit-und-Sterben/Sternenkinder)

Erwarten Sie nicht, dass die Zeit Ihre Erinnerungen einfach auslöscht. Ihre momentanen Gefühle werden Sie noch länger beschäftigen, aber sie werden mit der Zeit leichter zu tragen sein.

## Möglichkeit der Beurkundung

Auf Wunsch besteht die Möglichkeit, eine Urkunde ausstellen zu lassen. Wenden Sie sich bei Interesse an ein Standesamt in Ihrer Nähe. Bringen Sie dazu bitte eine ärztliche Bestätigung mit.



*„...und die Seele spannte  
weit ihre Flügel aus,  
flog durch die stillen Lande,  
als flöge sie nach Haus.“*

*(J. v. Eichendorff)*

## Liebe Eltern!

Wir bedauern zutiefst das unglückliche Ende Ihrer Schwangerschaft. Viele schmerzliche Gefühle und Gedanken werden Sie nun beschäftigen. In den letzten Wochen hat sich im weiblichen Körper viel verändert. Wahrscheinlich haben Sie sich schon Zukunftspläne mit Ihrem Kind ausgemalt. Jetzt sind Sie gezwungen, sich von dieser Zukunft mit dem Kind zu verabschieden. Das tut sehr weh und hinterlässt eine große Leere. Es scheint, als stünde das Leben still...

Wir, die Teams der Gynäkologie, Geburtshilfe, Psychologie und Seelsorge, möchten Sie in dieser schweren Zeit begleiten, unterstützen und beraten – soweit es uns möglich ist und Sie es wünschen.

Es ist schwer zu verstehen was passiert ist und es wird seine Zeit brauchen, um das Geschehene zu verarbeiten. Erlauben Sie sich zu trauern, mit all den damit verbundenen Gefühlen und Gedanken. Lassen Sie Ihre Familie, Geschwister und Freunde daran teilhaben, damit Sie in dieser traurigen Zeit nicht das Gefühl haben, alles allein bewältigen zu müssen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Anregungen geben, wie Sie mit Ihrer Trauer umgehen können. Jeder Mensch trauert auf seine eigene Art und Weise und das ist gut so! Wichtig ist, sich Zeit für den Abschied zu lassen und die Trauer nicht „klein zu reden“.

## Inhalt

Die Zeit im Krankenhaus	5
Abschied nehmen	7
Namensgebung	7
Rituale	8
Die Bestattung meines Kindes	10
Mit der Trauer leben	12
Geschwisterkinder	13
Eigene Bedürfnisse ernst nehmen	13
Möglichkeit der Beurkundung	14
Kontaktadressen	15
Hilfreiche Seiten im Internet	15

## Geschwisterkinder

Vielleicht hat sich auch schon ein Geschwisterkind auf den Nachwuchs gefreut und Sie stehen jetzt vor der schweren Aufgabe, Ihrem Kind die neue Situation zu erklären.

Egal wie alt Ihr Kind ist, es wird spüren, dass etwas passiert ist. Daher ist es nicht sinnvoll, das Geschehene vor dem Kind verheimlichen zu wollen. Versuchen Sie stattdessen, Ihrem Kind die Situation und Ihre Gefühle altersgemäß zu erklären, alle auftauchenden Fragen ernst zu nehmen und ehrlich zu beantworten.

Gerne stellen wir Ihnen bei Bedarf unseren Infofolder „Trauer bei Kindern“ mit genaueren Informationen zu diesem Thema zur Verfügung. Fragen Sie einfach danach.

## Eigene Bedürfnisse ernst nehmen

Auch wenn es zuerst unmöglich erscheint, ist es wichtig, sich neben dem Trauern auch Freude zu erlauben und etwas Gutes zu gönnen. Sprechen Sie mit Ihrem Partner oder Freunden offen über Ihre Wünsche.

- Achten Sie vermehrt auf Ihre momentanen Bedürfnisse und nehmen Sie sich Zeit dafür (z.B. schlafen, weinen, allein sein, ...).
- Wenn Ihnen danach ist, sprechen Sie mit vertrauten Personen über Ihre Gefühle. Sie können Ihre Gefühle aber auch aufschreiben.
- Verbringen Sie bewusst Zeit mit jenen Dingen, die Ihnen üblicherweise Freude bereiten und zur Entspannung dienen (z. B. Lesen, Fernsehen, Sport).

## Mit der Trauer leben

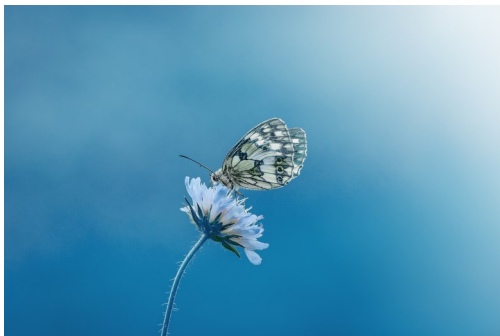
Jeder Mensch trauert auf seine eigene Weise. Auch die Dauer der Trauerphasen ist von Mensch zu Mensch verschieden. Die aufkommenden Trauergefühle können von Gefühlsleere über Reizbarkeit/Wut bis hin zu tiefer Traurigkeit reichen.

Diese Symptome sind völlig normal und können bei Ihnen in den nächsten Wochen oder Monaten auftreten. Sie werden sich im Laufe der Zeit verringern.

Dazu bedarf es allerdings Zeit. Zeit um das Geschehene zu verstehen und als einen Teil Ihres Lebens zu integrieren.

Wenn Ihre Symptome Sie stark belasten oder ihren Alltag vollkommen einnehmen, haben Sie den Mut, sich professionelle Hilfe zu holen.

Sie können sich jederzeit für ein Gespräch mit einem oder einer Psycholog:in oder Seelsorger:in des Krankenhauses über die gynäkologische Ambulanz (05442/600 7310) anmelden. Sie haben aber auch die Möglichkeit, sich Hilfe bei den Beratungsstellen der ÖGK oder des Landes Tirol zu holen (Kontaktadressen siehe S. 15).



## Die Zeit im Krankenhaus

Manche Menschen haben das Bedürfnis, die traurige Nachricht erst noch ein wenig zu bedenken und zu erfassen, bevor medizinische Maßnahmen irgendeiner Art ergriffen werden. Wir möchten in dieser schwierigen Lage weitgehend auf Ihre Wünsche eingehen. Sie haben Zeit, sich darüber klar zu werden, was jetzt für Sie wichtig ist:

- Sind Sie über alle geplanten, medizinischen Maßnahmen ausreichend informiert?
- Brauchen Sie noch Zeit, um sich innerlich von Ihrem Kind zu verabschieden, bevor medizinische Maßnahmen ergriffen werden?
- Möchten Sie von Mitarbeiter:innen der Seelsorge oder Psychologie im Krankenhaus begleitet werden?

Zunächst besteht in aller Regel kein Grund zur Eile! Wenn Sie ausreichend Zeit hatten, den ersten Schock zu verarbeiten, werden Sie über die gynäkologische Ambulanz auf der gynäkologischen Station aufgenommen.

Wir versuchen Ihnen nach Möglichkeit, eine ruhige und geschützte Atmosphäre zu bieten. Die Mitaufnahme einer Begleitperson ist möglich und natürlich können Sie all jene Menschen, die Ihnen nahestehen, auf unserer Station besuchen, wenn Sie dies wünschen.

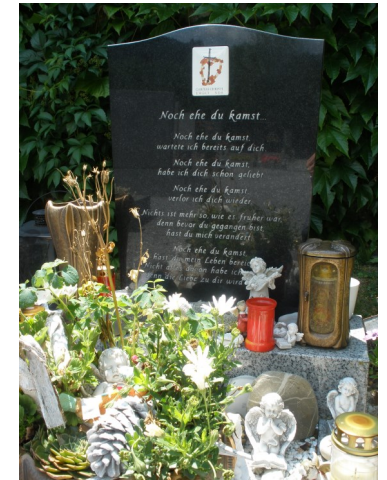
Die Kosten übernimmt das Krankenhaus. Sollten Sie diese Form der Bestattung wünschen, benötigen wir eine Beisetzungserklärung, die Sie noch im Krankenhaus unterschreiben können.

### Bestattung und Termine

Die Bestattung im Sternenkindergrab findet zweimal jährlich, im Mai bzw. im Oktober, statt.

Bis zur Beisetzung verbleiben die Kinder in der Pathologie.

Den nächsten Termin für die Gedenkfeier in Zams können Sie dem Beiblatt entnehmen oder bei der Seelsorge (0664/600 85 5290) erfragen.



In einigen Gemeinden gibt es Gedenk- und Grabstätten für Sternenkinder. Vielleicht gibt es auch in Ihrer Gemeinde eine solche Möglichkeit.

*Erinnerungen sind kleine Sterne,  
die tröstend in das Dunkel unserer Trauer  
leuchten.*



*Nichts, was dem Herzen kostbar ist,  
kann jemals verloren gehen,  
wenn wir es in die Obhut der Liebe geben.*

## Die Bestattung meines Kindes

### Allgemeine Info

In Tirol können Kinder, egal wie klein bzw. schwer sie sind, bestattet werden. Für Kinder über 500g besteht eine Bestattungspflicht. Wenn Ihr Kind bestattungspflichtig ist, besteht die Möglichkeit einer:

- Bestattung im Einzelgrab
- Bestattung im Familiengrab
- Bestattung im Sternenkindergrab

Wenn Ihr Kind nicht bestattet werden muss (unter 500g), Sie es aber bestatten lassen wollen, bestehen ebenfalls die drei oben angeführten Möglichkeiten.

Zudem sind Sie herzlich zur Gedenkfeier (siehe Beiblatt) eingeladen. Wenn Sie eine Erinnerung, ein Foto oder ein anderes Symbol haben, das Sie dem Sternenkindergrab begeben wollen, wenden Sie sich bitte an die Seelsorge (0664/600 85 5290) oder an das Bestattungsinstitut Dellemann (05442/62 373).

### Sternenkindergrab - was ist das?

Hier im Krankenhaus St. Vinzenz besteht die Möglichkeit, Kinder in einem Sternenkindergrab auf dem Friedhof in Zams beisetzen zu lassen. Die Kinder werden in einem kleinen Sarg, in dem jedes Sternenkind einen separaten Platz bekommt, beigesetzt. Das Grab liegt auf dem Friedhof von Zams an der Friedhofsmauer Richtung Volksschule.

## Abschied nehmen

Als kleines Ritual zur Verabschiedung besteht auf der gynäkologischen Station die Möglichkeit, sich einen Stein auszusuchen und diesen mit Namen, Geburtsdatum und eventuell Ihren Gedanken zu beschriften. Dieser Stein kommt in ein „Erinnerungsglas für die Kleinen“ und wird bei der zweimal jährlich stattfindenden Gedenkfeier für Sternenkinder mit in die Kirche genommen.

## Namensgebung

Eine Namensgebung erweist sich oftmals als wichtiger Schritt im Trauerprozess. Der Name eines Menschen hat sehr viel mit Identität zu tun. Jemanden beim Namen zu nennen vermittelt Wertschätzung.

Vielleicht hatten Sie in der Schwangerschaft schon einen Namen für Ihr noch ungeborenes Kind. Wenn Sie uns diesen Namen mitteilen, werden wir Ihr Kind gerne beim Namen nennen.

Die Namensgebung sowie eine Segnung Ihres Kindes kann im Rahmen eines kleinen Rituals erfolgen, das unsere Seelsorger:innen gestalten. Dieses Angebot können Sie auch nach der Entlassung aus dem Krankenhaus in Anspruch nehmen. Bitte kontaktieren Sie dafür bei Interesse direkt die Seelsorge (0664/600 85 5290).

## Rituale

Eine Form mit Trauer umzugehen, sind Rituale. Sie können beim Prozess des Abschiednehmens helfen und Trost spenden. Sie finden hier einige Anregungen und Ideen.

\*\*\*

### Erinnerungskistchen zusammenstellen

Gestalten Sie für sich eine kleine Schachtel, ein kleines Kistchen und geben Sie Erinnerungsstücke Ihres Sternenkindes hinein. Das kann ein Ultraschallbild, eine Kerze, eventuell ein Bild von Ihnen in der Schwangerschaft oder anderes sein.



### Einen Brief oder ein Gedicht schreiben

Eine hilfreiche Möglichkeit, den Verlust zu verarbeiten, ist einen Brief oder ein Gedicht für das Sternenkind zu schreiben. Bringen Sie das, was Ihnen in den Sinn kommt zu Papier. Diese Zeilen können nur für einen selbst geschrieben werden, manchmal tut es auch gut, sie mit anderen zu teilen.

\*\*\*

### Ein Schmuckstück als Erinnerung

Viele Frauen finden es tröstlich, ein Symbol, das für das Sternenkind steht, am Körper zu tragen. Zum Beispiel in Form einer Kette oder eines anderen Schmuckstücks. Lassen Sie Ihr Herz sprechen, welches Symbol für Ihr Kind das passende ist.

## Eine Kerze gestalten

Eine Kerze spendet Licht und ist ein Zeichen für Hoffnung. Vielleicht möchten Sie eine Kerze für Ihr Sternenkind gestalten und diese als Zeichen der Verbundenheit an besonderen Tagen (z.B. am errechneten Geburtstag) immer wieder entzünden.

\*\*\*

### Einen Stern taufen

*„Wenn du bei Nacht den Himmel anschaust, so ist es dir,  
als leuchten tausend Sterne,  
weil ich auf einem von ihnen wohne...  
und wenn du dich getröstet hast,  
wirst du froh sein,  
mich gekannt zu haben.“*  
(Antoine de Saint-Exupéry)

\*\*\*

### Ein Bäumchen pflanzen

Vielleicht haben Sie die Möglichkeit, im eigenen Garten einen Baum in Erinnerung an Ihr Sternenkind zu pflanzen. So wie die Verbindung zu ihrem Sternenkind nie abreißen kann, so ist auch der wachsende Baum mit seinen starken Wurzeln ein Zeichen für Beständigkeit.

\*\*\*

### Einen Erinnerungsplatz gestalten

Manchmal helfen Erinnerungsplätze, um der Trauer einen Ort zu geben. So ein Erinnerungsplatz kann im Garten, im Haus oder an einem lieb gewordenen Ort in der Natur sein.