



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
Mai 2022

Viel zu früh...

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



Inhalt

| | |
|---------------------------------|----|
| Möglichkeiten der Behandlung | 4 |
| Rituale | 6 |
| Mit der Trauer leben | 8 |
| Geschwisterkinder | 9 |
| Eigene Bedürfnisse ernst nehmen | 9 |
| Möglichkeit der Beurkundung | 10 |
| Kontaktadressen | 11 |
| Hilfreiche Seiten im Internet | 11 |

Kontaktadressen

- ◆ *Geleitetes Elternforum*
Jeden ersten Samstag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr
(außer Schulferien)
Rennweg 12, 6020 Innsbruck
Mag. Tomy Mullur, Tel.: 05 05 04/22 285
Email: iki.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
Aufzählung verschiedener Angebote im eigenen Umkreis
- ◆ www.verein-pusteblyume.at
umfangreiche Bücherliste
- ◆ www.stille-geburt.net
- ◆ www.initiative-regenbogen.de
- ◆ www.veid.de
- ◆ 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...

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 Angehörigen 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“.

Zudem besteht die Möglichkeit, dass Sie um Unterstützung bei der Seelsorge (0664/600 85 5290) anfragen können.

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

Möglichkeiten der Behandlung

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

- Sind wir über alle geplanten, medizinischen Maßnahmen ausreichend informiert?
- Brauchen wir noch Zeit, um uns innerlich von unserem Kind zu verabschieden, bevor medizinische Maßnahmen ergriffen werden?
- Möchten wir von Mitarbeitern oder Mitarbeiterinnen der Seelsorge oder Psychologie im Krankenhaus begleitet werden?

Zunächst besteht in aller Regel kein Grund zur Eile! Sie werden über die gynäkologische Ambulanz über die weiteren Schritte informiert. Sie können sich entscheiden, ob Sie stationär im Krankenhaus bleiben oder lieber nach Hause gehen.

Stationäre Behandlung im Krankenhaus

Wir versuchen Ihnen nach Möglichkeit, eine möglichst ruhige und geschützte Atmosphäre im Krankenhaus zu schaffen. Natürlich können Sie von Menschen, die Ihnen nahe stehen, begleitet werden.

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 geheimlich 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 unseren Infofolder „Trauer bei Kindern“ mit genaueren Informationen zu diesem Thema zur Verfügung. Fragen Sie bei der Seelsorge nach (0664 600 85 5290).

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, Gespräch).
- 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/einer Psychologen/Psychologin oder Seelsorger/Seelsorgerin 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. 11).

Ambulante Behandlung zu Hause

Wenn Sie sich für eine ambulante Behandlung zu Hause entscheiden, scheuen Sie sich nicht, einen Teil des Schwangerschaftsgewebes aufzubewahren und an einem für sie stimmigen Ort beizusetzen.

In beiden Fällen, ob stationär oder ambulant, mögen Ihnen die nachfolgenden Rituale helfen, Ihrem Sternkind einen würdevollen Platz in Ihrem Herzen zu geben.



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

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 Sternenkinds 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 schöne 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-Exupery)

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.