



So früh bist du gegangen...

Informationen für Eltern, deren Kind
in der frühen Schwangerschaft
verstorben ist

Liebe Mutter, lieber Vater!

Wir bedauern zutiefst, dass Sie Ihr Kind verloren haben. Die Zeit mit Ihrem Kind war sehr kurz, dennoch hat diese Erfahrung Spuren in Ihrem Leben hinterlassen. Wie Sie mit diesen Erfahrungen umgehen, ist individuell sehr verschieden. Wir möchten Sie dazu ermutigen, Ihren ganz persönlichen Weg zu suchen und zu finden.

Wie gering die Erfahrungen mit Ihrem Kind auch erscheinen mögen, Sie hatten Träume und Pläne mit diesem Baby in Ihrer Familie. Sich von Ihrem Kind mit all seinen Möglichkeiten des Wachsens und Werdens zu verabschieden, braucht Zeit und Raum. Erlauben Sie sich Ihre Trauer.

Jeder Mensch trauert auf seine eigene Weise. Die aufkommenden Trauergefühle können von Gefühlsleere über Reizbarkeit bis hin zu tiefer Traurigkeit reichen und sind völlig normal. Sie werden sich im Lauf der Zeit verringern und in ihrer Intensität abnehmen.

Überlegen Sie sich, was Ihnen gut tut und sagen Sie Ihrem Partner, Freunden oder Verwandten, was Sie sich wünschen.

Rituale können helfen, Abschied zu nehmen und Trauer zu verarbeiten: eine Kerze anzünden, Tagebuch schreiben, an einer Gedenkfeier teilnehmen, ...

Diese Broschüre möchte Ihnen Hilfestellung und Anregungen geben für die Zeit, die nun vor Ihnen liegt.

Wir wünschen Ihnen Menschen an Ihrer Seite, die Ihre Fragen und Gefühle mit Ihnen aushalten und Sie auf Ihrem weiteren Weg begleiten.

*Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
der gynäkologisch-geburtshilflichen Stationen,
der Psychologie und der Seelsorge des
Krankenhauses St. Vinzenz/ Zams*



Einzelne Abschnitte dieser Broschüre wurden in Anlehnung an den Leitfaden „Trauer um die Kleinsten der Kleinen“ mit freundlicher Genehmigung der Schwangerenberatungsstelle Böblingen formuliert.

Wie schütze ich mich?

Dies ist eine wichtige Frage, denn es werden nicht nur verständnisvolle Reaktionen auf Ihre Trauer kommen. Manche Menschen werden vielleicht aus Unwissenheit oder Unsicherheit unsensibel auf den Verlust Ihres Kindes reagieren. „Es war doch noch kein richtiges Kind“ oder „Du kannst ja noch viele Kinder bekommen“ etc. sind Bemerkungen, die unbedacht ausgesprochen werden und häufig als Trost gemeint sind, die aber sehr verletzen können. Machen Sie sich darauf gefasst und überlegen Sie sich, wie Sie reagieren wollen. Jede Ihrer Reaktionen hat Berechtigung, wenn sie Sie schützt.

Wie sag‘ ich es dem Geschwisterchen?

Vielleicht hat schon ein Geschwisterkind von Ihrer Schwangerschaft gewusst 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.

Ein Name für mein Kind

Die Namensgebung erweist sich oftmals als ein wichtiger Schritt im Trauerprozess.

Bei sehr kleinen Kindern, deren Geschlecht noch nicht feststellbar ist, kann ein Name gewählt werden, der sowohl für Buben als auch für Mädchen geeignet ist, oder Sie entscheiden sich für den Namen, den Sie für Ihr Kind gewählt hätten.

Die Namensgebung kann im Rahmen eines kleinen Rituals erfolgen, das unsere Seelsorgerinnen gestalten. Dieses Angebot können Sie auch noch nach der Entlassung aus dem Krankenhaus in Anspruch nehmen. Bitte nehmen Sie dafür bei Interesse direkt mit der Seelsorge Kontakt auf (Tel. 0664/ 600 85 5290).

Einfach mal mit jemandem reden!

Manche Mütter machen die Erfahrung, dass sich emotionale Reaktionen erst einige Wochen nach dem Krankenhausaufenthalt zeigen oder stärker werden und sie belasten. Es kann hilfreich sein, in dieser Phase erneut mit uns Kontakt aufzunehmen. Mitarbeiterinnen der Psychologie und der Seelsorge, aber auch das Stationspersonal nehmen sich gerne Zeit für Sie! Bitte wenden Sie sich zur Terminvereinbarung an die gynäkologische Ambulanz (Tel. 05442/ 600 7310).

Die Beisetzung meines Kindes

Im Krankenhaus St. Vinzenz achten wir die Würde jedes Lebens, ganz gleich, wie alt es werden durfte. Deshalb stehen wir Müttern und Vätern in ihrem Abschiednehmen bei.

Für ein Kind, das so klein war wie das Ihre, besteht in Tirol keine Bestattungspflicht. Wenn Sie es wünschen, können Sie Ihr Kind in einem bestehenden Familiengrab beisetzen lassen. Ansonsten wird Ihr Kind im Kindergrab auf dem Friedhof Zams beigesetzt.

Die Kosten für die Bestattung im Kindergrab trägt das Krankenhaus, die Finanzierung einer individuellen Bestattung im Familiengrab oder Ihrem Heimatwohntort müssen Sie selbst übernehmen.

Bis zur Bestattung verbleibt Ihr Kind im Krankenhaus.

Die Bestattung findet zweimal jährlich (in der Regel am letzten Dienstag im Mai bzw. Oktober) statt.

Die Kinder werden in einem gemeinsamen Sarg, in dem jedes Baby einen separaten Platz bekommt, beigesetzt.

Die ökumenische Trauerfeier für Ihr Kind gestaltet der katholische Seelsorger der Pfarre Zams in Zusammenarbeit mit den Seelsorgerinnen des Krankenhauses.

Zu dieser Feier mit anschließender Beisetzung sind Sie und Ihre Angehörigen und Freunde herzlich eingeladen, ganz gleich, welcher Glaubensrichtung Sie angehören. Die Trauerfeier mit Liedern, Worten und Gebeten gibt Raum für einen gemeinsamen, aber auch für Ihren ganz persönlichen Abschied von Ihrem Kind.

Sollten Sie die Mitfeier eines Geistlichen Ihrer Konfession/Religion wünschen oder eigene Gedanken, Texte oder Lieder in die Feier einbringen wollen, teilen Sie uns das bitte mit. Wir werden das gerne ermöglichen.

**Die nächste Trauerfeier und Bestattung
findet am**

**um 14:00 Uhr
in der Pfarrkirche Zams statt.**

Hilfreiche Angebote

Geleitetes Elternforum

Jeden ersten Samstag im Monat,
15:00–17:00 Uhr (ausgenommen Schulferien)
Rennweg 12; 6020 Innsbruck
Mag. Tomy Mullur, Tel. 050504 22285
Email: seelsorge.klinik@tilak.at

Hotline des psychosozialen Beratungsservice der TGKK: Tel. 0664 1991991

Montag bis Freitag 10.00–12.00 Uhr

Gesundheitspsychologische Beratungsstelle des Landes Tirol im KH Zams

Mag. Ing. Cornelia Handle; Tel. 0650 7086067
Mi 16:00–20:00 Uhr

Literatur

H. Lothrop: **Gute Hoffnung–jähés Ende**. Begleitbuch für Eltern, die ihr Baby verlieren und alle, die sie unterstützen wollen. München 2011

K. Schäfer: **Spuren kleiner Füße**. Erste Hilfe nach dem Tod eines Kindes. Freiburg 2012.

H. Wolter: **Mein Sternchenkind**. Begleitbuch für Eltern, Angehörige und Fachpersonen nach Fehlgeburt, stiller Geburt oder Neugeborenen-tod. Salzburg 2012.

Links

www.glueckloseschwangerschaft.at

www.stille-geburt.net

www.initiative-regenbogen.de

Kontakt im Krankenhaus Zams

Gynäkologisch/geburtshilfliche Ambulanz

Ambulanzzeiten: Mo–Fr 08:30–12:00 Uhr

Tel. 05442/ 600 7310 bzw. 600 7311

Außerhalb der Ambulanzzeiten:

05442/ 600 4610 (Gynäkologie)

Email: gynaekologie@krankenhaus-zams.at

Impressum:

A. ö. Krankenhaus St. Vinzenz Betriebs GmbH

Konzept/Text: © Sr. Mag. Barbara Flad, DGKS Andrea Geiger,

Primar Dr. Mark, Mag. Judith Schaller, DGKS Alexandra Struc