



SternenEltern Schwaben e.V.

BERATUNG AUFKLÄRUNG ÖFFENTLICHKEITSARBEIT



Wegweiser für Angehörige

©2024 Sterneneltern Schwaben e.V

Urheberrechtlicher Hinweis:

Die in den auf dieser Website bereitgestellten PDF-Dokumenten enthaltenen Texte, Bilder und andere Inhalte sind durch das Urheberrecht geschützt.

Jede Form der unberechtigten Vervielfältigung, Verbreitung, Übertragung, Veröffentlichung oder Bearbeitung dieser Inhalte stellt eine Verletzung des Urheberrechts dar und ist ausdrücklich untersagt.

Bitte beachten Sie insbesondere, dass das Entfernen von Wasserzeichen oder anderen Kennzeichnungen, die auf den Bildern oder Texten innerhalb der PDF-Dokumente angebracht sind, strengstens verboten ist. Diese Kennzeichnungen sind integraler Bestandteil des geistigen Eigentums und dienen dazu, die Rechte der Urheber und Rechteinhaber zu schützen.

Wir behalten uns das Recht vor, bei jeglichen Verstößen gegen das Urheberrecht rechtliche Schritte einzuleiten und Schadensersatzansprüche geltend zu machen.

Sollten Sie Interesse an der Nutzung oder Vervielfältigung von Inhalten aus den PDF-Dokumenten haben, setzen Sie sich bitte vorab mit uns in Verbindung, um die notwendigen Genehmigungen einzuholen.

Wir appellieren an Ihre Sensibilität im Umgang mit geistigem Eigentum und bitten um strikte Einhaltung dieser Bestimmungen, um die Rechte der Urheber zu respektieren und zu schützen.

Mit freundlichen Grüßen



"Trauer braucht einen Anker, der im Sturm Halt gibt,
ein Herz, das Wärme spendet, eine Zuflucht, um
durchzuatmen, und Hände, die festhalten."

Anna-Maria Böswald

Liebe Angehörige,

der Verlust eines ungeborenen Kindes stellt für die betroffenen
Eltern eine unermessliche Tragödie dar.

Als Angehörige stehen Sie oft hilflos daneben, möchten
unterstützen, wissen aber nicht genau wie.

Der Schmerz ist nicht nur der der Eltern, sondern auch Ihrer,
da auch Sie ein Kind verloren haben – sei es als Großeltern,
Tanten/Onkel oder Freunde.

Hier sind einige Punkte, die Ihnen als Angehörige eine
Orientierung bieten können

1. Empathie über Expertise stellen:

Wenn ein Kind stirbt ist Empathie wertvoller als Fachwissen.

Es ehrt Sie, wenn Sie sich nun informieren.

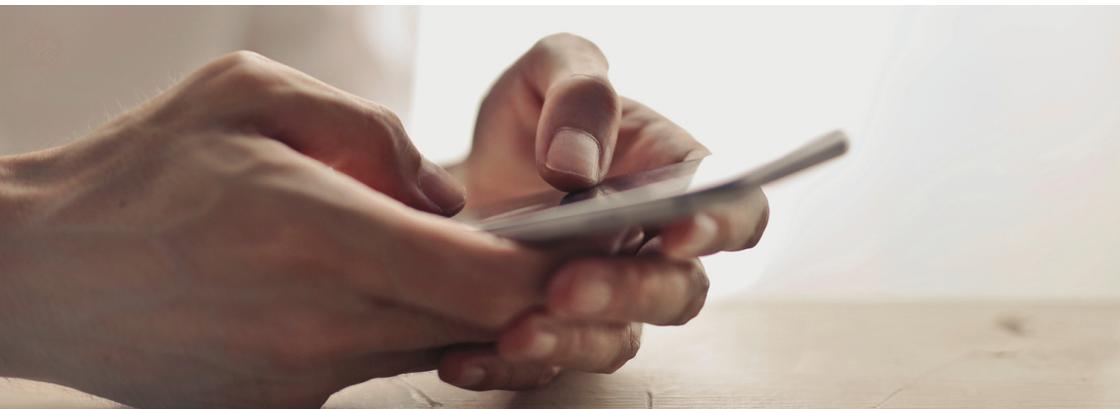
Vielleicht haben Sie sogar einen beruflichen Hintergrund in Psychologie, Seelsorge o.ä.

Doch bitte versuchen Sie niemals, sich als "Fachmann" zu präsentieren.

Der Tod des eigenen Kindes ist so einzigartig und individuell, dass keine theoretische Kenntnis ihn in seiner Tiefe erfassen kann, es sei denn, man hat ihn selbst durchlebt. Das reale Erleben übertrifft hier stets das Wissen aus Büchern

2. Selbst aktiv werden:

Warten Sie nicht darauf, dass die Eltern sich von selbst melden, denn meist werden sie das nicht tun. Werden Sie selbst aktiv, auch wenn Sie vorerst zurückgewiesen werden. Zeigen Sie, dass Sie da sind.





3. Praktische Hilfe anbieten:

Bieten Sie konkrete Hilfe im Alltag an, wie Einkaufen, Kochen, Waschen oder die Betreuung von Geschwisterkindern.

4.. Kleine Aufmerksamkeiten:

Auch kleine Gesten wie Kuchen vor die Tür stellen, Blumen, Kerzen oder Gedenkkarten können Trost spenden und zeigen, dass Sie an die Eltern denken.

5. Gemeinsam erinnern:

Schauen Sie gemeinsam Bilder des verstorbenen Kindes an und nennen Sie es beim Namen. Geben Sie dem Kind einen Platz in Ihrer Mitte.

6. Zuhören ohne Urteil:

Hören Sie den Eltern zu, unterbrechen Sie nicht, selbst wenn sie dasselbe wiederholt erzählen. Aktives Sprechen ist ein wichtiger Verarbeitungsprozess.



7. Urteilsverzicht:

Urteilen Sie nicht und
Seien Sie auch langfristig für die Eltern da, besonders auch an
Tagen wie Geburts- und Jahrestagen des Kindes .
Geben Sie keine gut gemeinten Ratschläge. Jeder geht
individuell mit seinem Schicksal um.

8. Keine Erwartungen stellen:

Stellen Sie keine Erwartungen an die Eltern. Trauer braucht Zeit
und endet nie. Respektieren Sie ihre individuellen Wege.

9. Offen ansprechen:

Weichen Sie den Eltern nicht aus. Sprechen Sie sie an und
fragen Sie, ob sie über ihr Kind sprechen möchten. Jegliches
Ausweichen verstärkt die Isolation der Eltern.

10. Trauer ernst nehmen

Nehmen Sie die Trauer und den Verlust ernst. Vergleiche
sollten vermieden werden.



11. Langfristige Unterstützung zeigen:

Seien Sie auch langfristig für die Eltern da, besonders an besonderen Tagen wie Geburts- und Jahrestagen des Kindes.

12. Fingerspitzengefühl bei anderen Kindern:

Verhalten Sie sich einfühlsam, vor allem bei Kontakt mit anderen Kindern/Babys/Schwangeren. Verstehen Sie, wenn die Eltern Schwierigkeiten haben, ein Neugeborenes /Schwangere anzusehen.

13. Besuche am Grab:

Besuchen Sie das Grab des Kindes, eventuell mit kleinen Aufmerksamkeiten.

Diese Wertschätzung wird von Eltern sehr berührend empfunden.

14. Gedenken an besonderen Tagen:

Denken Sie an den Geburtstag des Kindes, senden Sie eine Karte oder besuchen Sie gemeinsam das Grab. Zeigen Sie, dass das Kind nicht vergessen ist.

15. Zeigen Sie Ihr Mitgefühl:

Zeigen Sie den Eltern, dass Sie an ihr Kind denken, auch ohne Anlass. Kleine Gesten wie das Anzünden von Kerzen und ein Bild davon an die Eltern senden, können viel Trost spenden.

16. Vermeiden Sie Floskeln:

Vermeiden Sie vorgefertigte Floskeln, da diese oft unbeabsichtigt verletzen können. Hören Sie einfach zu, halten Sie ggf. die Hand und seien Sie da.

17. Gespräche über die Zukunft vermeiden:

Vermeiden Sie Gespräche über die Zukunft, da dies für die Eltern oft schwer zu ertragen ist. Konzentrieren Sie sich auf den Moment.





18. Wiederholtes Erzählen akzeptieren:

Akzeptieren Sie, dass die Eltern möglicherweise dasselbe wiederholt erzählen. Im Ausnahmezustand bemerken sie oft nicht, dass sie es bereits getan haben, oder es ist für sie so wichtig, dass sie es wiederholen müssen. Zeigen Sie weiterhin Verständnis und hören Sie geduldig zu genervt zu reagieren.

19. Trauer in Wellen:

Beachten Sie, dass Trauer in Wellen kommt – nicht denken, dass sie vorbei ist oder es den Eltern gut geht, nur weil sie positive Momente erleben, lachen können, etc.

Bitte halten Sie dann *nicht* Abstand oder werden unachtsam. Trauer um ein Kind dauert lebenslang und kommt in Wellen. Sie ist nicht voraussehbar oder planbar. Oft reicht ein kleiner, auch undefinierbarer, Trigger um Eltern in Schockstarre oder tiefe Traurigkeit zu versetzen.

Zeigen Sie weiterhin Ihre Unterstützung und Ihr Verständnis, auch wenn scheinbar gute Phasen auftreten oder überwiegen.



20. Respekt für individuelle Entscheidungen:

Respektieren Sie die persönlichen Entscheidungen der Eltern und setzen Sie ihnen niemals Ihre eigene Meinung auf. Achten Sie darauf, dass Ihre Unterstützung von Verständnis und Empathie geprägt ist, auch wenn Sie die Entscheidungen der Eltern möglicherweise nicht nachvollziehen können.

21. Selbstbestimmung unterstützen:

Vermeiden Sie die Einschätzung, dass die Eltern geistig oder körperlich nicht einsatzfähig sind.

Geben Sie den Eltern Raum für ihre eigene Entscheidungsfindung und ermutigen Sie sie dazu, selbstbestimmt zu handeln. Dies ist wichtig für die Trauerverarbeitung.

Orientieren Sie sich dabei am Montessori-Prinzip:

"Hilf mir, es selbst zu tun."



Wahrnehmung der Vatertrauer/Co-Eltern-Trauer*

Es ist wichtig, die Trauer des Vaters nicht zu übersehen.

Obwohl er, anders als die Mama, das Kind nicht geboren hat, ist er dennoch der Vater, und sein Schmerz ist real.

Stellen Sie nicht nur Fragen zum Wohlbefinden der Mutter, sondern erkundigen Sie sich auch einfühlsam nach seinen eigenen Emotionen und Bedürfnissen.

Sein Trauerprozess ist individuell und verdient genauso viel Aufmerksamkeit und Mitgefühl wie der der Mutter.

Nehmen Sie sich Zeit, um seine Gefühle und Gedanken zu verstehen.

Ermutigen Sie ihn, darüber zu sprechen, und bieten Sie ihm einen sicheren Raum, um seine Trauer zu teilen.

Die emotionale Unterstützung für den Vater ist genauso bedeutsam wie für die Mutter. Männer und Väter sind in der Regel in ihrer Trauer zurückhaltender. Die traditionelle Rolle des Beschützers führt oft dazu, dass Männer Schwierigkeiten haben, die Tatsache zu akzeptieren, dass sie ihre Familie in diesem Fall nicht vor dem Verlust bewahren konnten. Väter neigen dazu, ihre Trauer zu unterdrücken und fordern selten von selbst Aufmerksamkeit oder Unterstützung ein. Achten Sie besonders darauf, einfühlsam nachzufragen und Raum für den Ausdruck ihrer Gefühle zu schaffen.

*Der Textinhalt gilt auch für Co-Partner im Co-Parenting. Für bessere Verständlichkeit lassen wir spezielle Anredeformen weg.

Geschwisterkinder wahrnehmen:

Vergessen Sie sie nicht.

Sie trauern ebenfalls und benötigen Unterstützung. Zeigen Sie Verständnis für ihre Gefühle und bieten Sie Trost an. Trauer bei Kindern äußert sich oft anders als bei Erwachsenen.

Kinder können verschiedene Reaktionen zeigen, die sie nicht unmittelbar mit Trauer in Verbindung bringen würden.



Dazu gehören z.B. aggressives Verhalten, Rückzug, Aufmerksamkeitsdefizite, ein starker Gerechtigkeitsinn, Bettnässen oder vermehrte Fürsorge für andere. Es ist wichtig, aufmerksam und einfühlsam auf die Bedürfnisse der Geschwisterkinder einzugehen

Kinder stellen von Natur aus viele Fragen, um ihre Umgebung zu verstehen. Seien Sie immer ehrlich in Ihren Antworten.

Kinder haben feine Antennen und bemerken Veränderungen in der Atmosphäre.

Vermeiden Sie es, Trauer, Tränen oder Veränderungen vor Kindern zu verbergen, da sie dadurch das Gefühl haben könnten, dass Trauer etwas "Böses" ist.

Ziehen Sie Kinder in den Prozess mit ein, lassen Sie sie mitentscheiden und nehmen Sie sie aktiv in den Verarbeitungsprozess mit ein.

Kinder lernen durch "BE"-Greifen, daher ist es wichtig, ihnen Möglichkeiten zu bieten, sich zu verabschieden und ihre Trauer auf ihre eigene Weise zu verstehen und auszudrücken. Achten Sie darauf, dass Kinder sich nicht ausgegrenzt fühlen, und ermöglichen Sie ihnen, das verstorbene Geschwisterchen auf ihre Weise zu erleben, wenn sie dies wünschen.

BITTE: Dem Kind nie das Geschwisterchen streitig machen indem man es z.B. "Einzelkind" nennt oder das verstorbene Geschwisterkind unterschlägt.



Die doppelte Trauer der Großeltern

Die Großeltern erleben eine einzigartige, doppelte Form der Trauer.

Neben dem Verlust ihres geliebten Enkelkinds sehen sie auch ihr eigenes Kind, die Eltern des Verstorbenen, unter diesem unermesslichen Schmerz leiden.

Diese doppelte Belastung ist emotional überwältigend.

Die Großeltern brauchen spezielle Unterstützung und Verständnis, da sie oft hilflos sind, die Trauer ihrer eigenen Kinder zu lindern. Es ist wichtig, den Großeltern Raum für ihre individuelle Trauer zu geben und ihnen die Möglichkeit zu bieten, offen über ihre Gefühle zu sprechen.

Wenn Sie selbst Großeltern sind, erlauben Sie sich, diese Gefühle zuzulassen und seien Sie achtsam mit sich selbst.

Aktive Hilfe für Großeltern kann das Teilen von Erinnerungen an das Enkelkind, gemeinsame Besuche am Grab oder einfach nur das Zuhören zu ihren Gedanken und Emotionen beinhalten.

Die doppelte Trauer der Großeltern ist eine komplexe emotionale Herausforderung, und jede Form der Unterstützung kann dazu beitragen, diesen schweren Weg etwas leichter zu machen.

Grundlagen:

Triggerpunkte im Alltag:

“IHR Alltag ist unser Trigger!”

Verwaiste Eltern sind tagtäglich Momenten ausgesetzt, die für alle anderen normaler Alltag sind.

Ein Einkauf im Drogeriemarkt, in dem überall Babyartikel präsent sind.

Die Fernsehwerbung ,mit Windeln, Spielzeug, etc, das Bringen des Geschwisterkindes in die Kita – überall begegnen ihnen schwangere Frauen. Kinderwägen.

Ein Arztbesuch, das Wetter, ein gesprochener Satz, ein Wort, ein Lied, ein Luftballon, ein Spielplatz, eine glückliche Familie – in all diesen Situationen wird einfühlsames Verständnis von Angehörigen benötigt.

Für Eltern, die den Verlust eines Kindes erlebt haben, können solche Alltagssituationen unfassbar schmerzhaft Trigger sein. Eine unterstützende Begleitung in diesen Momenten ist von unschätzbarem Wert für die betroffenen Eltern.

Das allerwichtigste jedoch:

**Sprechen Sie den Verlust
niemals klein:**

Es ist entscheidend, den Verlust niemals zu bagatellisieren, selbst wenn die Trauer oder die Dauer der Trauer für Sie möglicherweise schwer verständlich ist.

Vermeiden Sie Aussagen wie:

"Gott sei Dank hast du noch eins",

"Du bist ja noch jung",

"Beim nächsten Mal klappt es bestimmt",

"Gleich weitermachen, sonst wird der Abstand zum großen Geschwisterchen zu groß",

"Sei froh, dann kannst du durchschlafen/in Urlaub/hast weniger Stress als ich/bleibst schlank",

"Es war ja noch kein richtiges Kind",

"Sei froh, dass das Kind nicht schon länger gelebt hat",

"Das Kind wird durch deine Liebe in den Himmel getragen",

"Ohne Kind ist doch auch schön"

– die Liste lässt sich endlos fortsetzen!

WICHTIG:

Jedes Kind, egal ob lebendig oder tot, egal wie groß oder klein, IST und BLEIBT das KIND der Eltern und das GESCHWISTERKIND von Bruder oder Schwester.

Respektieren Sie die Einzigartigkeit und Bedeutung jedes Kindes in der Familie.

Liebe Angehörige,

wir hoffen, dass Ihnen diese Punkte helfen können, sich sicherer im Umgang mit den betroffenen Eltern zu fühlen.

Ihre Unterstützung bedeutet viel, und gemeinsam können Sie durch dieses schwere Schicksal gehen.

Haben Sie Mut, Halt zu geben. Es lohnt sich!

Für Fragen oder Gespräche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Bilder:

www.canva.com

Licensor's authors: Juan Moyano, FotoDuets, ipuwadol, peterschreiber.media,
Aramyan, Lolostock, Adrienne, Xesia, Michael Collection

Sterneneltern Schwaben e.V.
Abt-Röls-Str. 13
86660 Tapfheim

Tel.: + 49 (0)160 / 350 86 47
E-Mail: info@sterneneltern-schwaben.de
Web: www.erinnerungsreich-arijon.de

Spendenkonto:
SternenEltern Schwaben e.V.

Spendenkonto
Raiffeisen - Volksbank Donauwörth

IBAN: DE61 7229 0100 0000 8425 40
BIC: GENODEF1DON



oder



©2024 Sterneneltern Schwaben e.V

Alle Inhalte dieser Broschüre, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Sterneneltern Schwaben e.V.

Bitte fragen sie uns, falls Sie die Inhalte dieser Broschüre verwenden möchten. Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert) macht sich gem §§ 106 ff UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG)