

## Unterstützende Maßnahmen zum Umgang mit trauernden Eltern nach Fehl- oder Totgeburt

Jeder Mensch ist einzigartig. Nicht alle betroffene Eltern trauern auf gleiche Weise. Deshalb ist es notwendig, situationsgerecht die passenden Formen anzuwenden.

- Sich für die Eltern Zeit nehmen und für sie da sein
- Eltern ermutigen Tränen zuzulassen
- Eigene Gefühle nicht verbergen
- Eigene Hilflosigkeit oder Sprachlosigkeit aussprechen
- Den Vater in seiner Trauer nicht vergessen
- Jedem Elternteil die Art u Weise der Trauer lassen; Männer und Frauen trauern anders
- Wenn die Eltern darüber reden möchten, behutsam nach dem fragen, was passiert ist
- Mütter haben eine oft recht schwierige Geburt hinter sich. Für manche ist es ein Bedürfnis, über ihr Geburtserlebnis zu sprechen
- Die Hoffnungsvolle Zeit der Schwangerschaft im Gespräch einbeziehen
- Das verstorbene Kind liebevoll beschreiben
- Gefühle wie Wut, Aggression, Ärger, Angst, Zweifel etc. zulassen
- Durch Aussprechen den Eltern helfen, den Tod als Tatsache zu realisieren
- Mit den Eltern schweigen, wenn sie es wollen
- Die Geschwisterkinder von Anfang an, wenn sie es wollen, einbeziehen
- Bücher, die Eltern helfen können, anbieten
- Adressen von Selbsthilfegruppen bzw. therapeutische Hilfe vorschlagen
- Den Eltern die Unterstützung sichern

### **Worte, die weh tun**

- Ich kann mir denken, wie es Ihnen geht
- Gott sei Dank, ihr habt ja noch eure anderen Kinder
- Geht's Ihnen schon besser?
- Es hat so sein sollen/ es war Gottes Wille
- Stellen Sie sich vor, es wäre behindert geblieben
- Sie haben das Kind ja noch gar nicht richtig gekannt
- Gott sei Dank, haben Sie ja noch andere Kinder

### **Worte, die helfen**

- Lassen Sie sich Zeit
- Ich bin für euch da und höre euch zu
- Das muss schwer für euch sein, ich verstehe es auch nicht
- Ich weiß nicht, was ich sagen soll
- Wollen Sie mir sagen, wie ich Ihnen helfen kann?
- Ich habe Verständnis für Ihre Wut, Trauer, Angst etc
- Wie geht es den Betroffenen (z.B. den Geschwistern, Großeltern etc.)
- Gibt es Menschen, die Sie bei sich haben möchten, die ich kontaktieren kann?

## Gedicht

Kleine Seele, ich lass dich gehn,  
werde ich es auch nie ganz verstehn.  
Du hattest bestimmt deinen Grund dazusein,  
und doch ließest du mich viel zu früh allein.  
Irgendwie fühle ich, dir geht es gut,  
das macht mir Hoffnung, macht mir Mut.  
Kleine Seele, ich lass dich gehn,  
werde ich dich auch nie mehr riechen, fühlen und sehn.  
Du hast mir gezeigt, wie schön die Sterne glühn  
Und wie schön die Blumen blühn.  
Kleine Seele, ja ich lass dich gehn,  
irgendwann werden wir uns bei Gott wieder sehn.  
Ich durfte für kurze Zeit einen Engel tragen,  
dafür möchte ich dir DANKE sagen.  
Danke für die Zeit, die uns blieb,  
mein Liebling, ich habe dich sehr lieb.