

# Inhalt

Vorwort von <i>Dr. med. Gerd Eldering</i> .....	15
Einführung .....	17
 I Der Weg durch die Trauer .....	 23
 1 Ein Kind verlieren .....	 25
Fehlgeburt: Verlust während der Schwangerschaft .....	26
– Wann spricht man von einer Fehlgeburt? .....	26
– Gründe für eine Fehlgeburt .....	26
– Erleben einer Fehlgeburt .....	28
Totgeburt: Verlust vor oder bei der Geburt .....	30
– Wann spricht man von einer Totgeburt? .....	30
– Gründe für eine Totgeburt .....	30
– Erleben einer Totgeburt .....	30
Neugeborenentod: Unser Kind wird lebend geboren, ist aber nicht lebensfähig .....	32
– Wann spricht man vom Neugeborenentod? .....	32
– Gründe für einen Neugeborenentod .....	32
– Erleben eines Neugeborenentods .....	33
Plötzlicher Kindstod .....	34
Besondere Verlustsituationen .....	36
– Wenn wir nicht wissen, ob und wie unser Kind überlebt – Leben mit möglicher Behinderung .....	36
– Wenn ein Zwillingsskind die Schwangerschaft nicht überlebt .....	37
– Mit einem Tabu belegte Verluste .....	39
– Abbruch einer erwünschten Schwangerschaft .....	39
Methoden vorgeburtlicher Diagnostik – Fluch oder Segen? .....	39
Eine unsagbar schwierige Entscheidung für Eltern .....	42
Die besonderen Umstände dieser Trauersituation .....	45
– Abbruch einer nicht erwünschten Schwangerschaft .....	46
– Freigabe eines Neugeborenen zur Adoption .....	47
– Allein stehende Mütter, die ein Kind verlieren .....	49
– Unfruchtbarkeit .....	51

<b>2 Wenn es uns trifft</b> .....	<b>52</b>
Vom Wesen der Trauer .....	52
– Trauern als Weg .....	54
Eine Zeit des Schocks und gefühlsmäßiger Betäubung .....	54
Was uns bei Tod unseres Kindes im Mutterleib helfen kann ...	56
– Begleitung beim Finden eigener Antworten und uns mit wohlthuenden Menschen umgeben. ....	56
– Von einem unheimlichen Gefühl zum Loslassenkönnen: Um den Prozess wissen. ....	57
– Sich vortasten – sich Zeit nehmen .....	59
– Den Schock überwinden .....	60
– Handlungen vornehmen, die die Verarbeitung einleiten. ...	62
Wissen, was mit uns geschieht. ....	67
– Was geschieht bei einer Fehlgeburt. ....	67
– Die Geburt eines toten Kindes – eine »richtige« Geburt. ...	69
Medikamente – ja oder nein? .....	71
– Ein Kaiserschnitt .....	73
– Unser Kind wird lebend geboren, ist jedoch schwer krank .	74
Der Klinikaufenthalt. ....	75
– Körperliche Nachwirkungen der Geburt .....	75
– Unterbringung in der Klinik .....	77
Kennenlernen und Abschied .....	78
– Bindung und Verlust .....	78
– Kennenlernen – die Bindung vollenden .....	80
Unserem toten Kind begegnen: es anschauen, berühren, halten, mit ihm sprechen .....	80
Der Anblick eines toten Babys .....	83
Familienmitgliedern und uns wichtigen Menschen ermöglichen, unser Kind kennen zu lernen .....	87
Den Abschied einleiten .....	88
– Unwiederbringliche Momente .....	88
– Das Kind »wirklich« machen .....	89
Namensgebung und Taufe .....	89
Der Umwelt ein Zeichen geben .....	91
Beweise für die Existenz des Babys gewinnen .....	93
Was soll mit unserem toten Kind geschehen? .....	95
– Autopsie – ja oder nein? .....	95
– Gedanken und Informationen zur Bestattung .....	96
Die gesetzliche Situation. ....	96
Erfahrungen und Wünsche von Eltern .....	98
– Näheres über die Bestattung .....	100
Bestattungsmöglichkeiten. ....	100
Kosten für eine Bestattung .....	100
Wenn ein eigenes Grab nicht gewünscht oder möglich ist. .	101
– Rituale als Lebenshilfe .....	102

<b>3 Die erste Zeit danach</b> .....	109
Eine Zeit des Suchens und Sichsehnsens .....	109
– Starke Gefühle und Vorstellungen überwältigen uns .....	109
– Begreifen wollen .....	111
Was uns helfen kann .....	112
Unsere Gefühle wahrnehmen – damit umgehen .....	114
– Mit Schmerz und Trauer umgehen .....	115
Ausdruck für Schmerz und Trauer finden .....	115
Trost und Linderung finden .....	117
Wenn wir unser Kind nicht gesehen haben .....	119
– Mit Wut und Aggression umgehen .....	120
– Mit Schuld und Groll umgehen .....	122
Weitere Hilfen im Trauerprozess .....	126
– Den richtigen Zeitpunkt wählen .....	126
– Uns Unterstützung holen .....	126
– Uns Erholungspausen in unserer Trauer gönnen .....	127
– Antworten auf Fragen finden .....	128
– Trost finden .....	129
– Die Erfahrungen neuer Dimensionen des Seins .....	130
– Eine Stützgruppe besuchen .....	132
Die vergessene Trauer des Vaters .....	134
Trauernde Paare .....	137
– Beziehungen verändern sich .....	140
– Sexualität nach dem Verlust eines Kindes .....	143
– Anregungen für Paare im Umgang miteinander .....	145
Kinder und Tod .....	147
– Die Trauer von Geschwistern .....	147
– Unterschiedliche Altersstufen .....	151
– Praktische Hilfen für den Umgang mit Geschwisterkindern .....	154
Nahebringen, was geschehen ist .....	154
Das tote Baby kennen lernen – Hilfe zu be-greifen .....	155
Abschied nehmen .....	157
– Unser Alltag mit Kindern in der Trauerzeit .....	158
– Kindgemäßes Verarbeiten .....	159
Interaktion mit unserem sozialen Umfeld .....	162
– Die Trauer der Großeltern .....	162
– Uns umgebende Menschen .....	163
 <b>4 Die Trauer dauert an</b> .....	 165
Eine Zeit der Desorientierung und Verwandlung .....	165
– Trauer als persönliche Erfahrung .....	165
Die individuelle Situation .....	165
Aus dem Gleichgewicht geworfen sein .....	168

– Trauer: eine anhaltende Belastung für den ganzen Menschen . . . . .	170
– Zu immer tieferen Antworten finden – unsere Werte ändern sich . . . . .	171
Was uns in dieser Zeit helfen kann . . . . .	172
– Mich meinem Körper zuwenden . . . . .	173
Gesunde Lebensführung. . . . .	173
Ernährung. . . . .	175
Bewegung . . . . .	177
Ruhe, Entspannung und Hilfen zum Schlafen . . . . .	180
Wärme . . . . .	184
Massage und ganzheitliche Körperarbeit . . . . .	185
– Unsere Gefühle brauchen immer noch unsere Aufmerksamkeit. . . . .	186
– Unsere Geschichte erzählen als Orientierungshilfe . . . . .	187
– Die Kraft der inneren Bilder . . . . .	188
– Kreativität heilt . . . . .	191
– Die Wiederentdeckung der Spiritualität. . . . .	192
– Heilung auf natürlichem Weg . . . . .	196
– Natürliche Heilmittel. . . . .	197
Aromatherapie – Harmonisieren und stabilisieren durch ätherische Öle . . . . .	198
Die Bach-Blütentherapie . . . . .	200
Die Kalifornischen Blütenessenzen . . . . .	202
Mehr über Naturheilmittel . . . . .	203
Wenn wir in der Trauer »stecken bleiben« . . . . .	204
– Unerledigte Aufgaben . . . . .	204
– Positive Gedanken formulieren . . . . .	206
– Wann ist therapeutische Hilfe notwendig? . . . . .	209
<b>5 Die Wunden heilen . . . . .</b>	<b>210</b>
Eine Zeit der Erneuerung und neuer Hoffnung. . . . .	210
– Abschießen, um neue Anfänge zu ermöglichen . . . . .	210
Wollen wir es wieder versuchen? . . . . .	214
– Sich Zeit lassen . . . . .	214
– Folgeschwangerschaften nach einem Verlust. . . . .	215
– Unser Baby ist da . . . . .	217
– Wir bekommen kein weiteres Kind . . . . .	218
Der Erfahrung einen Sinn geben – an Trauer wachsen . . . . .	218

<b>II Trauernde begleiten</b> .....	221
<b>6 Heilender Umgang mit Trauernden</b> .....	223
Prinzipielle Informationen über den Trauerprozess .....	223
Was Trauernden gut tut und was sie brauchen. ....	225
– Praktische Hilfestellungen .....	225
– Passende Worte .....	228
Was Trauernden wehtut oder schadet .....	229
– Unpassendes Verhalten. ....	229
– Die üblichen Phrasen. ....	229
<b>7 Die Betreuung in der Klinik</b> .....	230
Ein Brief, der eine Klinikroutine veränderte .....	230
Erfahrungen aus der Praxis für die Praxis. ....	233
– Trauerbegleitung: Aufgabe und Verantwortung .....	233
– Praktische Hinweise für die Betreuung von Eltern bei Totgeburt, Fehlgeburt und Neugeborenentod .....	234
Klinikaufnahme. ....	234
Begleitung während der Geburtsarbeit. ....	237
Entbindung und postpartale Betreuung. ....	240
Klinikaufenthalt. ....	245
Ambulante Nachbetreuung. ....	247
– Ein ganz wichtiges Foto .....	247
– Fehlgeborene Babys in der Klinik belassen .....	248
– »Nährende« Berührung .....	248
– Meditative Begleitung der Gebärenden bei einer Totgeburt. ....	249
– Sich kultureller, religiöser und ethnischer Traditionen bewusst sein .....	250
Die Situation des Betreuungspersonals .....	251
– Ein Trauerteam gründen .....	254
Kommentare, die zum Nachdenken anregen .....	255
<b>8 Die Betreuung nach dem Verlassen der Klinik</b> .....	257
Verschiedene Möglichkeiten der Begleitung .....	257
– Die ambulante Weiterbetreuung durch die Klinik .....	257
– Die Weiterbetreuung durch niedergelassene ÄrztInnen ...	258
– Die häusliche Betreuung durch eine niedergelassene Hebamme .....	258
– Seelsorgerische Betreuung .....	259
– Psychotherapeutische Begleitung .....	259
Wissenswertes für die Begleiter .....	260
– Prinzipien und Vorgehensweisen in der Trauerbegleitung. .	260
– Eine kontinuierliche Betreuung .....	261

– Die Trauersituation einschätzen . . . . .	261
– Unterstützung während der vier Phasen der Trauer . . . . .	261
– Die fünf Aufgaben zur Trauerverarbeitung . . . . .	264
– Positive Bedingungen für Gespräche . . . . .	266
– Typisches Trauerverhalten . . . . .	266
– Beachtung von Grundbedürfnissen . . . . .	267
– Bewertung der Effektivität des Stütznetzwerks Trauernder . . . . .	268
– Wissen um Ressourcen im Umkreis . . . . .	268
– Außergewöhnliche Erfahrungen von Trauernden . . . . .	268
Medizinische Überwachung während der Trauerzeit . . . . .	269
– Erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten . . . . .	269
– Sparsamer Einsatz von Medikamenten bei Trauernden . . . . .	270
Der ungesunde, komplizierte Trauerprozess . . . . .	271
– Varianten ungesunder Trauer . . . . .	271
– Indikatoren für therapeutische Intervention . . . . .	272
– Trauertherapie . . . . .	273
Die Betreuung bei Folgeschwangerschaften nach einem vorangegangenen Verlust . . . . .	274
<b>9 Seelsorgerischer Umgang mit Trauernden . . . . .</b>	<b>276</b>
Die Frage der Taufe und Beerdigung . . . . .	276
– Die Gefühle einer Mutter . . . . .	276
– Die Erfahrungen eines Pfarrers . . . . .	277
– Eltern sehen die Sache anders . . . . .	278
– Kraftvolle Rituale . . . . .	279
Die Begegnung mit Trauernden . . . . .	280
– Die Sache mit dem Glauben . . . . .	281
– Wie SeelsorgerInnen zusätzlich helfen können . . . . .	281
<b>10 Eine Stützgruppe für trauernde Eltern gründen . . . . .</b>	<b>283</b>
Selbsthilfe-Initiativen im deutschsprachigen Raum . . . . .	284
Das Modell der SHARE-Gruppen . . . . .	285
– Richtlinien . . . . .	286
– Gestaltung der Gruppentreffen . . . . .	288
Zusammenarbeit mit der Klinik . . . . .	290
<b>11 Der Umgang mit Tod in der Geburtsvorbereitung . . . . .</b>	<b>291</b>
Das Thema Verlust ansprechen – oder besser nicht? . . . . .	291
– Wie kann das Thema Verlust in die Geburtsvorbereitung einfließen? . . . . .	292
– Umgang mit Paaren nach einem vorangegangenen Verlust . . . . .	293

Wenn es eines der Paare aus der Geburtsvorbereitungsgruppe trifft .....	294
– Wie kann die Geburtsvorbereiterin stützen? .....	294
– Wie kann die Gruppe stützen? .....	295
<b>12 Trauerbegleitung durch Beerdigungsunternehmen .....</b>	<b>298</b>
Der Einfluss der Bestatter .....	298
– Eine ethische Fragestellung .....	298
Wie Bestatter zur Trauerverarbeitung beitragen können .....	299
– Wissen über diese spezielle Situation ist nötig .....	299
– Was sich als hilfreich erwiesen hat .....	299
 Nachwort von <i>Sr. Jane Marie Lamb</i> .....	 304
Dank .....	308
Anhang .....	311
Rechte von Eltern, wenn ein Baby stirbt .....	313
Rechte des Babys .....	315
Fragebogen 1 – für Eltern .....	316
– Was ist meine besondere Trauersituation? .....	316
Fragebogen 2 – für BetreuerInnen .....	319
– Persönliche Erfahrungen mit und Haltung gegenüber Sterben und Tod .....	319
Anregungen zur Meditation .....	322
Trauerrituale .....	326
Weitere liturgische Texte, Gebete, Lieder .....	329
Ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung .....	334
Unterstützung, Information, Ressourcen, Bezugsquellen. . .	335
Literatur .....	352