

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 Zwillingkind die Schwangerschaft nicht überlebt.....	37
– Mit einem Tabu belegte Verluste.....	39
– Abbruch einer erwünschten Schwangerschaft.....	39
Methoden vorgeburtlicher Diagnostik – Fluch oder Segen? Eine unsagbar schwierige Entscheidung für Eltern.....	39 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

2	Wenn es uns trifft	52
	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 wohltuenden 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

3 Die erste Zeit danach	109
Eine Zeit des Suchens und Sichsehns.	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
 4 Die Trauer dauert an	 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
5 Die Wunden heilen	210
Eine Zeit der Erneuerung und neuer Hoffnung.	210
– Abschließen, 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

II Trauernde begleiten	221
6 Heilender Umgang mit Trauernden	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
7 Die Betreuung in der Klinik.	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
8 Die Betreuung nach dem Verlassen der Klinik	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
9 Seelsorgerischer Umgang mit Trauernden	276
– 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
10 Eine Stützgruppe für trauernde Eltern gründen	283
– Selbsthilfe-Initiativen im deutschsprachigen Raum	284
– Das Modell der SHARE-Gruppen	285
– Richtlinien	286
– Gestaltung der Gruppentreffen	288
– Zusammenarbeit mit der Klinik	290
11 Der Umgang mit Tod in der Geburtsvorbereitung	291
– 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
12 Trauerbegleitung durch Beerdigungsunternehmen	298
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 <i>von 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