

HEBAMMENBEGLEITUNG VON FAMILIEN FRÜH VERSTORBENER KINDER

**Hilfestellung für Hebammen von Familien
nach prä- oder perinatalem Kindstod**

Stand: August 2022



UNSERE STERNENKINDER RHEIN MAIN .EV

INHALT

Vorbereitung	4
die Begleitung	7
bei der Geburt	8
nach der Geburt	10
im Wochenbett	12
Pränataldiagnostik	14
Schwangerschaftsabbruch	16
Weitertragen	18
früher „Verlust“	20
Geschwister	23

Liebe Hebammen,

wir sind davon überzeugt, dass Sie Frauen, Paare und Familien ganz wundervoll begleitet und begleiten können. Gleichzeitig führt der Tod am Anfang des Lebens zur emotionalen Überforderung fast aller Beteiligten und macht ratlos. Der Tod bringt Stillstand mit sich. Stillstand, den wir gerade in unserer westlichen Welt nicht kennen. Die betroffenen Eltern befinden sich orientierungslos und ohne jegliche Sicherheit in einer Ausnahmesituation, in der sie wenig handlungsfähig sind. In ihrer Blase ist die Zeit stehen geblieben, sie sind hochsensibel.

Im folgenden Dokument haben wir unsere Gedanken rund um die Hebammenbegleitung gesammelt und niedergeschrieben - was wir aus unserer Erfahrung heraus und unserem Wissenstand nach für unterstützend halten und für betroffene Familien als unterstützend erlebt haben. Es ist uns bewusst, dass diese Sammlung nie vollständig sein wird. Jede und jeder von Ihnen wird im eigenen Hebammenkoffer noch die ein oder andere wundervolle Idee haben. Wenn Sie möchten, teilen Sie sie gerne mit uns unter: info@unsere-sternenkinder-rhein-main.de

Jessica Hefner

Vorstandsvorsitzende von USRM e.V & Begleiterin für Eltern beim Frühtod ihres Kindes sowie mehrfach betroffene Mutter

& Sarah Kemkes

Vorstandsmitglied von USRM e.V. sowie Hebamme und Sterbeamme

VORBEREITUNG

Einer trauernden Person zu begegnen bedeutet, dass sich ein Raum öffnet, in dem wir Zugang zu unserer eigenen Trauer finden. Dieser Raum öffnet sich unbewusst und auch meist, ohne dass wir es spüren und zuordnen können. Kommt eine Anfrage zu Ihnen, könnten Sie sich diese Fragen stellen:

Bin ich im Hier und Jetzt so gut geerdet und bei mir, dass ich diese Begleitung annehmen kann?

Wie gehe ich mit meiner eigenen Trauer um?

Welche Verbindung habe ich zu ihr? Wie äußert sie sich?

Erinnert mich die Situation/ Trauer an eine persönlich erlebte Geschichte? Wie bin ich mit ihr umgegangen? Benötige ich eventuell selber noch Unterstützung bei der Verarbeitung?

Entschließen Sie sich, die Betreuung anzunehmen oder ist die Situation so, dass Sie sich nicht entscheiden können? Wenn Ihre Kompetenz gefordert und gefragt ist, möchten wir Ihnen folgendes mitgeben:

Kommt der Tod in unser Leben, spüren wir deutlich, dass es eine Instanz gibt, die wir nicht beeinflussen können. Es öffnet sich ein stiller, weiter Raum, dem wir nur mit einer großen Demut begegnen können. In der Begleitung und der Konfrontation mit dem Tod wird spürbar, dass es Zustände, Situationen und Räume gibt, in denen wir nicht alles wissen können. Öffnet sich dieser stille Raum, fühlen wir uns handlungsunfähig. Oft gibt es auch erst einmal nichts Aktives zu tun, sondern wir dürfen lernen, zu lauschen. Dabei kann es helfen, sich mit der eigenen Intuition, dem eigenen Glauben, der eigenen Kreativität etc. zu verbinden. Unterstützend dabei ist es, ganz bewusst im Hier und Jetzt anzukommen. Was Sie gut erdet, wissen Sie am besten. Wir haben hier einige Ideen notiert:

● **Dankbarkeitsübungen:** z.B. Dankbarkeitstagebuch (Jeden Tag drei Dinge aufschreiben, für die ich an diesem Tage dankbar bin)

● **Sinneswahrnehmung:** z.B. in die Natur gehen und den Vögeln lauschen – wie viele Vögel kann ich gleichzeitig hören / Sich einen Platz in der Natur suchen, die Augen schließen und 'im Kreis zuhören' – was höre ich rechts von mir, was hinter mir, was links von mir und was direkt vor mir? Danach die Augen öffnen und mit weitem Blick beobachten, was sehe / höre ich?

● **Körperwahrnehmung/ Berührungen:** Den Körper ausschütteln, abklopfen, abstreifen oder z.B. 'Bodyscan'

● **Achtsames Gehen:** Es ist nicht wichtig, wohin ich gehe. Wichtig ist, wie ich gehe. Ich spüre wie meine Fußsohle den Boden berührt und wie der Boden sich anfühlt. Ist er weich oder hart, liegen Steine unter meinen Füßen oder kleine Stöckchen usw.

● **Bewusste Atmung:** Bewusst ein- und auszuatmen hilft dabei, sich auf das Hier und Jetzt zu fokussieren. So ist es durch ein paar tiefe, achtsame Atemzüge möglich im Alltag zu spüren, wie wir uns gerade fühlen und wie es uns geht.

● **Meditation:** Durch diese Form der konzentrierten Aufmerksamkeit ist es möglich einen Zustand tiefer Entspannung zu erlangen, außerdem baut regelmäßiges Meditieren Stress ab und stärkt die Gesundheit.

● **Verbindung mit der Natur:** z.B. Gartenarbeit, Waldspaziergang, Naturmaterialien sammeln, etc.

● **Kreative Auseinandersetzung:** z.B. schreiben, malen, Musik hören, Musik machen, kreativ gestalten, zeichnen etc.

● **Vertrauensvolle Gespräche:** Manchmal kann es helfen, die eigene Gedanken und Gefühle in einem vertrauensvollen Gespräch mit anderen zu betrachten.

● **Sport:** Auch körperliche Aktivitäten / Verausgabungen können uns dabei helfen, bei uns selbst anzukommen.

Grundvoraussetzung für eine gute Begleitung ist immer das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit. Dazu gehört auch, dass Sie sich als die Person, die Sie sind, 'Willkommen heißen'. **Alles was in Ihnen ist, darf da sein. Sie als Begleitende:r sind authentisch und geben damit Ihrem Gegenüber die Möglichkeit, dies auch zu sein.** Dazu gehört, dass Sie Ihre Bedürfnisse geklärt haben, um auf die Bedürfnisse der Frau / des Paares voll und ganz eingehen zu können. Zum Beispiel "Ist der Raum, in dem Sie zusammen kommen, stimmig für Sie?" Gibt es etwas zu trinken? / Ist die Temperatur angenehm für Sie? / Braucht es eine Kerze in der Mitte? etc.

Natürlich sind wir uns darüber bewusst, dass die Arbeitsbedingungen in den meisten Krankenhäusern schwierig für Sie als Hebammen sind. Es gibt grundlegende strukturelle Probleme. Gleichzeitig ist es so: Alles was Sie für sich tun, um gut begleiten zu können, wird auch Ihrem Gegenüber guttun. Vertrauen Sie darauf. Wenn Sie sich selbst so annehmen können wie Sie sind, können Sie Ihr Gegenüber mit ihrer/seiner Geschichte, ihrer/seiner Weltanschauung, ihren/seinen Sorgen und Ängsten, mit all ihrer/seiner Wahrheit ohne Vorbehalte akzeptieren. Denken Sie immer daran: **"Ihr Gegenüber ist Experte" - Alles ist wahrhaftig. "Wenn Sie es anders machen als ich es sehe, dann ist es auch richtig". Unterstützend hierbei ist der Respekt vor allem was da ist, da sein wird und da war.**

Spüren Sie als Begleiter:in, dass Sie an Ihre Grenzen kommen, dass Sie etwas nicht wissen oder ähnliches, dann dürfen Sie auch hier ehrlich und authentisch sein und sich selber Hilfe holen / sich weiterbilden / und vieles mehr.

DIE BEGLEITUNG ...

Sollten Sie überraschend und unvorbereitet in eine zu begleitende Situation gelangen, oder sollte Sie die Begleitung persönlich sehr gefordert haben, können Sie das für Sie nachbereiten. Das Wichtigste ist:

Seien Sie sich selber wichtig, nehmen Sie sich und Ihre Bedürfnisse wahr und ernst und versorgen Sie sich gut. **Bei der Begleitung einer früh verwaisten Familie geht es sowohl um die körperlichen Belange der Frau wie auch um die emotionale Begleitung. Die Zeit zwischen der Diagnose und der Beerdigung ist eine ganz besondere Zeit: alles was geschieht, prägt die Erinnerung und Verbindung mit dem Kind; es kann nichts nachgeholt werden.** Wichtig ist es, dass Sie sich darüber bewusst sind, dass Sie den Schmerz nicht nehmen / die Aufgaben nicht lösen und den Trauerweg nicht für die betroffene Familie gehen können. Sie können sie allerdings ein Stück auf diesem Weg begleiten, sie unterstützen und bei Bedarf verschiedene Wege aufzeigen. Dafür reicht es erst einmal aus, einfach da zu sein und den Trauernden ihre eigene Zeit und Form zum Trauern zuzugestehen. Um die Trauernden einen Moment lang begleiten zu können, ist es hilfreich, die bevorstehenden Aufgaben zu kennen. Diese sind unter anderen:

- Die Wirklichkeit des Verlustes begreifen und annehmen
- Die unendliche Stille aushalten
- Annehmen, dass der:die Partner:in anders trauert
- Alle Gefühle, vor allem den Schmerz des Verlustes, zulassen
- Die eigene innere Kraft und Stärke finden
- Sich einem Leben ohne dieses Kind stellen
- Neue Wege für einen neuen Alltag finden
- Einen (neuen) Platz in der Gesellschaft finden
- Sich (wieder) für neue Aufgaben öffnen
- Als Eltern selber gut geerdet sein
- Suizidalität erkennen
- Erst handeln, wenn der Schock überstanden ist
- Annehmen, dass die Welt (der Anderen) sich weiterdreht

Bei der Begleitung ist es ratsam, achtsam auf die Wortwahl und die Sprache zu achten. Denn **Sprache schafft Wirklichkeit**. Worte können verletzen. Manchmal dürfen Sie auch schweigen und die Sprachlosigkeit ausdrücken und manchmal reicht es zu zeigen „**Ich bin da und bleibe, egal was ist, war und sein wird**“. Immer wieder werden Sie dabei viel Geduld brauchen. Sie dürfen vertrauen, dass die Welt sich weiterdrehen wird, auch wenn Sie scheinbar nichts tun können.



... BEI DER GEBURT

Eine Geburt ist eine Geburt, dabei spielt die Größe und das Schwangerschaftsalter des Kindes keine Rolle. Die Mutter erlebt den Schmerz der Wehen, die Schwangerschaft ist beendet, die Eltern begegnen ihrem Kind zum ersten Mal. Die Abläufe im Krankenhaus und die damit verbundene Organisation sollte unter dem Personal klar abgesprochen sein. Eltern haben in diesem Moment dafür keine Gedanken frei und sind dazu auch nicht in der Lage. Folgende Punkte halten wir für sinnvoll/hilfreich:

- **ein Team:** Möglichst mit einem Team (Ärzt:in, Pflegepersonal, Hebamme, Psycholog:innen und Seelsorge) begleiten und das Folgepersonal bei Schichtwechsel vorstellen

- **im Kreißsaal:** Frauen, die die Geburt eines verstorbenen Kindes erwarten, möglichst dauerhaft im Kreißsaal begleiten. Dafür, wenn möglich, einen abgelegenen Kreißsaal wählen und nur die nötigsten Personen hereinlassen

- **selbstbestimmte Geburt:** Trotz der Situation eine selbstbestimmte Geburt ermöglichen bzw. solange es keine medizinische Indikation zum Eigreifen gibt, nach Wünschen und Vorstellungen des Paares für den Geburtsverlauf fragen

- **natürliche Geburt:** Die Geburt unabhängig vom Schwangerschaftsstadium so natürlich wie möglich verlaufen lassen, Geburtseinleitung vermeiden

- **Selbstwahrnehmung stärken:** Die Mutter in ihrer Selbstwahrnehmung stärken; zum Beispiel „Vertrauen Sie Ihrem Körper, Sie wissen am besten was gut für ihn ist“ und ihr die Angst vor dem Unbekannten nehmen (vor allem Erstgebärende, die eventuell keinen Vorbereitungskurs gemacht haben aufgrund früher SSW)

- **Partner:in einbinden:** Partner:in unter der Geburt mit in den Prozess einbinden (Partnerin stützen/massieren/halten, Abnabeln, evtl. das Kind waschen/kleiden)

MINDSETTING

Die Geburt kann unabhängig von der Diagnose als eigenständiges und schönes Erlebnis angesehen werden. Seien Sie sich darüber bewusst, dass die Geburt eventuell im Schockzustand erlebt wird. Ebenfalls lässt die Geburt den Tod real werden, v.a. für die Partner:innen.

Auch wenn das Kind verstorben ist, sind zwei Menschen Eltern geworden. Sie können zur Geburt gratulieren

... NACH DER GEBURT

● **Authentisch sein:** Seien Sie auch hier präsent. Zeigen Sie sich authentisch, zeigen Sie die Gefühle, die Sie fühlen und verstellen Sie sich nicht, um den Eltern vermeintlich zu helfen

● **Selbstverständlicher Umgang:** Selbstverständlich (als würde es leben) und liebevoll mit dem Kind umgehen

● **Eltern und Kind:** Hilfestellungen für die erste Begegnung mit dem Kind anbieten. Die Eltern gegebenenfalls langsam an ihr Kind heranführen, bei Berührungängsten ihnen ihr Kind zuerst mit liebevollen Worten beschreiben. Wenn möglich, das Kind der Mutter auf die Brust legen

● **Familienzimmer:** Gemeinsames Übernachten in einem Familienzimmer außerhalb der Wochenbettstation ermöglichen

● **Schutz:** Den Eltern so wenig Kontakt wie möglich mit anderen Schwangeren und neugeborenen Kindern zumuten. Besondere Kennzeichen an der Tür, als Hinweis für das gesamte Krankenhauspersonal z. B.: Stern, Träne

● **Abschiedsraum:** Abschiedsraum im Krankenhaus einrichten und anbieten, evtl. die Seelsorger:innen einbinden

● **Recht der Eltern:** Die Eltern dürfen ihr Kind jederzeit, ungestört und so oft und lange sie möchten, sehen, berühren und halten - unabhängig von der Schwangerschaftswoche und dem Geburtsgewicht. Weiterhin sollten sie darüber aufgeklärt sein, dass sie das Kind mit nach Hause nehmen dürfen

● **Umgang mit der Hülle:** Körper des Kindes, falls es nicht dauerhaft bei den Eltern ist, zeitweise in feuchte Tücher hüllen oder kühlen. Ebenfalls möglich ist die Lagerung mit der Wassermethode

● **Wertschätzung:** Die Geburt sowie die Geburtsleistung der Frau wertschätzen. Weiterhin aussprechen und erklären was als nächstes passiert und den Verlust anerkennen, unabhängig von der Schwangerschaftswoche und dem Geburtsgewicht

● **Abstillen:** Informationen über Abstillen und evtl. Nebenwirkungen geben (Mehr zum Stillen auf der folgenden Seite)

● **Der Name:** Nach dem Namen des verstorbenen Kindes fragen, eventuell dazu ermutigen, einen Namen zu geben. Das Kind beim Namen nennen

● **Erinnerungen schaffen:** Ermutigen Sie die Eltern dazu, Erinnerungen / Existenzbeweise zu schaffen und aufzubewahren. Erinnerungstücke sind sehr kostbare Stützen im Trauerprozess (Fotos z.B. „dein Sternenkind“ und eigene Aufnahmen, Videos, Haarsträhne, Fuß- und Handabdrücke, Geburtskarte, Geburtsurkunde, Nabelschnur, Nabelschnurklammer)

● **Todesursache:** Wenn die Todesursache bekannt ist, erklären Sie diese den Eltern mit verständlichen Worten

● **Wochenbett:** Geben Sie bitte der betroffenen Mutter den Hinweis auf das Recht einer Wochenbettbetreuung und vermitteln Sie eventuell einen Kontakt zu einer Hebamme. Wenn es für Sie möglich ist, bieten Sie Zeit für Gespräche am Wochenbett an, mit dem Wissen um diese besondere Situation. Auch hier ist das Zuhören ein kostbares Gut

RITUALE

Rituale begleiten uns Menschen von Beginn an. Es gibt verschiedene Arten von Ritualen. Sie haben den Zweck, verschiedene Ebenen unseres Daseins miteinander zu verbinden und das über das Materielle, über die Ebene des Körpers hinaus. Ein Ritual ist eine gleichförmig wiederkehrende Handlung, welche sich vom Alltag unterscheidet. Ein Ritual hat einen klaren Anfang, ein klares Ende und vereint in seiner Form Körper, Geist und Seele miteinander. Die Wege von Eltern und Kind sind getrennt, jedoch besteht immer eine Verbindung. Dies ist wichtig, um die Hinterbliebenen gut zu erden und damit Suizidalität vorzubeugen.

Ermutigen Sie die Eltern kulturelle und / oder religiöse Praktiken auszuüben, zum Beispiel: gemeinsames Waschen, Baden, Halten und Ankleiden des Kindes, Fenster öffnen, Spiegel abhängen, Kerze anzünden, beten, salben und gegebenenfalls eine:n Seelsorger:in, Pfarrer:in oder religiöses Oberhaupt anderer Glaubensrichtungen einbeziehen. Weiterhin können Sie die Familie darauf hinweisen, dass sie den Beerdigungsritus mitgestalten können, dafür finden Sie ein extra PDF mit Hinweisen im Download Bereich unserer Webseite.

IM WOCHENBETT

Wünschenswert wäre es, wenn die verwaisten Eltern dieselbe Aufmerksamkeit und regelmäßigen Hausbesuche erfahren dürften, wie auch Mamas und Eltern von sogenannten „Erdenkindern“. Dies ist wichtig, um das Kontinuum des Elternwerdens nicht zu unterbrechen und ein Gefühl von Zugehörigkeit zum Elternsein entstehen zu lassen.

DA SEIN. MITGEFÜHL ZEIGEN. KOMMUNIZIEREN.

Auch wenn das Kind gestorben ist, so sind zwei Menschen Eltern geworden. **Das Kind ist nicht nur gestorben, es wurde auch geboren. Diese Geburt darf genau so gewertschätzt werden wie andere Geburten.** Weiterhin hat auch dieses Kind einen Namen, nach dem Sie fragen können. Wenn dies (noch) nicht so ist, können Sie dazu ermutigen, einen Namen zu geben. Außerdem gilt es im Kontakt zu sein: Mit offenem Herzen zuhören! Helfen, Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. **Geben Sie eine Gelegenheit zum Weinen und den Eltern das Gefühl, dass es in Ordnung ist, in Ihrer Gegenwart ihre Tränen zuzulassen. Die Trauer braucht ein Gegenüber.** Lernen Sie die Geschichte etwaiger früherer Verluste kennen und helfen Sie den Eltern dabei zu reflektieren, wie sie dem Verlust begegnen. Außerdem können Sie immer behutsam nach Erinnerungen, Vorgegangenen, Einzelheiten fragen. **Alle Eltern erzählen gerne von ihrem Kind.**

STILLEN

Ein Kind zu nähren ist ein wichtiger Bestandteil für die Mutter-Kind-Bindung. Den Milchfluss zu spüren oder sogar zu sehen, dass die Milch läuft, bringt häufig einen großen Schmerz mit sich wenn das Kind nicht mehr lebt. In den meisten Fällen wird dies durch die Gabe von Abstilltabletten unterdrückt. Doch weisen die Abstilltabletten starke Nebenwirkungen auf, die

sich vor allem auf die Psyche auswirken. Hierüber können Hebammen aufklären. Die Muttermilch kann im Trauerprozess jedoch auch eingebunden werden. Die Milch kann aufgefangen werden und dem Kind mit in das Grab gegeben werden – ein Geschenk der Mutter an das Kind. Die Mutter hat die Möglichkeit, die Milch zu spenden und damit andere Mütter zu unterstützen. Als weitere Möglichkeit kann sich die Mutter aus der Milch Schmuckstücke anfertigen lassen. Das alternative Abstillen z.B. mit Salbei, Wickeln usw. bietet viele Möglichkeiten. Die Frau und den Körper hierbei zu unterstützen, ist eine wichtige Aufgabe für die begleitende Hebamme.

DEM KÖRPER ETWAS GUTES TUN.

- Hebammenarbeit - Kontrolle des weiblichen Körpers
- Fuß-, Nacken- oder Bauchmassage
- Partnermassagen zeigen
- Entspannungsübungen
- Beim natürlichen Abstillen unterstützen
- Rückbildungsübungen
- Hinweis auf Rückbildungsangebote für verwaiste Mütter
- Körperliche Präsenz, zugewandte Körperhaltung
- Eine Berührung (In Krisenzeiten lassen wir oft mehr Nähe zu)
- Ein warmherziger, offener Blick, Augenkontakt

FÜR DAS SEELISCHE WOHLBEFINDEN SORGEN.

- Erinnerungskiste, Erinnerungsecke gestalten | betrachten
- Gemeinsam bewegen | gemeinsames (erstes?) Rausgehen
- Gemeinsam etwas schaffen | gestalten
- An Ritualen teilhaben, wenn erwünscht oder diese durchführen
- Eigene innere Ressourcen bewusst machen
- Später an den ersten Geburtstag denken (Termin eintragen!)

PRÄNATALDIAGNOSTIK

Wenn Eltern nach einer pränatalen Diagnose entscheiden müssen, ob sie ihr behindertes oder vielleicht nicht lebensfähiges Kind weitertragen werden oder abtreiben lassen, **fühlt sich für sie oft jeder Weg falsch an. Es ist die schwerste Entscheidung, die Eltern treffen müssen.** In dieser äußerst labilen Phase der Schwangerschaft braucht die betroffene Familie Zeit und Unterstützung, um sich mit existenziellen Fragen rund um das Leben und den Tod ihres Kindes auseinanderzusetzen. Als Hebammen sind Sie immer nur für einen Moment Teil der Geschichte. Für Sie wird es irgendwann ein Teil Ihrer Erfahrung sein, **für die Eltern ist es ihr Leben und wird sie immer begleiten.** **Die Eltern sind Experten ihres eigenen Lebens.** Es gilt gemeinsam mit den Eltern auszuhalten, dass es hier keinen guten Rat gibt und abzuwarten, damit die Familie mit genügend Zeit ihren eigenen Standpunkt finden kann, denn diese Entscheidung wird sie ein Leben lang begleiten.

ES GIBT KEIN WEGLAUFEN

Zeit und Entschleunigung sind demnach die wichtigsten und kostbarsten Güter in dieser besonderen Phase. Es gibt keinen Grund, eine sofortige Entscheidung zu treffen. Die Eltern stehen unter Schock und müssen erst einmal begreifen, was gerade passiert. Die Eltern werden immer Eltern dieses Kindes sein, egal wie sie sich entscheiden. Oft gibt es den Impuls, die Schwangerschaft und Geburt schnell hinter sich zu bringen und damit die Situation vermeintlich zu lösen.

ZEIT. ZEIT. ZEIT.

Die Eltern benötigen Zeit, um sich ganz bewusst mit der Krankheit des Kindes auseinanderzusetzen. Ein **großes interdisziplinäres Team** ist hierbei notwendig. **Die Eltern müssen vor allem ergebnisoffen beraten werden.** Als

Hebamme bietet sich hier die Möglichkeit, einen Raum der Stille zu eröffnen, in dem alles sein darf. Die Eltern können in dem Prozess unterstützt werden, sich immer wieder selbst spüren zu können. Verbunden mit der eigenen inneren Mitte werden Entscheidungen getroffen, an denen die Eltern später weniger zweifeln.

Hilfreich kann die BACHELOR Arbeit von Sabine Pabel mit dem Titel "Welche Bedeutung kommt der Hebammenbegleitung nach infauster pränataler Diagnose zu?" sein. Sie kann unter folgendem Link komplett gelesen werden: <https://kidoks.bsz-bw.de/frontdoor/index/index/docId/1093>

BETROFFENE BRAUCHEN ...

- Menschen um sich, die ihnen wertfrei und ergebnisoffen begegnen und darauf vertrauen, dass sie den für sich gangbarsten Weg wählen. Dafür ist es natürlich notwendig, dass sie alle Wege aufgezeigt bekommen haben. Sie brauchen einen Überblick über ihre Handlungsmöglichkeiten und die Konsequenzen, sowie vertiefende Informationen zur Diagnose.
- offene Ohren, die zuhören und so der Wut, Trauer und Enttäuschung, den Ängsten, Ambivalenzen, Befürchtungen und Sorgen Raum geben und offene Arme, die festhalten und trösten und so zeigen, dass Sie den Mut haben, all diese Emotionen mit auszuhalten.
- kleine Zeichen der Anteilnahme, die unaufdringlich signalisieren, dass die betroffene Familie nicht alleingelassen ist.
- gemeinsame Überlegungen, wie sie für dieses Kind Eltern sein können und Ideen, wie sie Erinnerungen an die Schwangerschaft schaffen können (Fotos, Filme, Gedanken aufschreiben, Briefe an das Kind schreiben u.v.m.)
- ein Gegenüber, das ihr ungeborenes Kind auch nach einer zufälligen Diagnose noch als genau das ansieht, was es zuvor bereits war: Ein geliebtes, ersehntes Kind.
- Menschen mit offenen Herzen, die bereit sind, den Weg der Eltern mitzugehen, ihn mitzutragen - ohne zu bewerten, ohne zu bedrängen und die mit ihnen ihre Entscheidungskompetenz stärken. „Vor diese Entscheidung sich gegen sein eigenes Kind zu entscheiden, sollte

Literatur Link

SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH

niemand gestellt werden müssen“, äußerte ein betroffener Vater. Erhält ein Paar die Diagnose, dass das Kind verstorben ist, gibt es keine Entscheidungsmöglichkeiten über das Leben des Kindes. Sich bewusst gegen sein eigenes Kind zu entscheiden, ist mitunter eine der schwersten Entscheidungen im Leben von Eltern. **Bei der Begleitung von Familien mit einem Schwangerschaftsabbruch mit medizinischer Indikation bedarf es der klaren Ausrichtung und Überzeugung, dass Ihr Gegenüber Expert:in ist.**

DIE EIGENE MEINUNG

Die eigene Meinung der begleitenden Person darf die eigene Meinung sein und bleiben. Vor allem wenn sie im Gegenteil zu der Entscheidung der Eltern steht. Sie spielt jedoch im direkten Austausch keine Rolle. Sollten sich vorab oder während der Begleitung persönliche Diskrepanzen auftun, ist es wichtig zu überlegen, ob und wie die Begleitung zum Wohle aller fortgesetzt werden kann. Die Eltern sind gefordert, mit dem Verlust ihres Kindes zu leben und gleichzeitig die Verantwortung für diese Entscheidung immer wieder anzunehmen. Dies ist ein wesentlicher Unterschied in der Begleitung.

BEGLEITUNG RUND UM DIE GEBURT:

Die Antworten, ob die Eltern das Kind nach der Geburt sehen möchten, sind immer sehr individuell. Aus der Erfahrung heraus haben Eltern bei einem Schwangerschaftsabbruch häufig eine größere Hemmschwelle, das Kind zu betrachten, zu berühren oder in den Arm zu nehmen. Die Unsicherheit über das veränderte Aussehen durch eine Fehlbildung lässt zum Teil beängstigende innere Bilder aufkommen. Unterstützend hierbei kann es sein, das Kind nach der Geburt in ein Tuch einzuwickeln, sodass nur kleine unveränderte Bereiche sichtbar sind. Die Eltern können dann in ihrem ganz eigenen Tempo ihr Kind kennen-

lernen. Der Weg, sich dem Kind hinzuwenden, kann begleitet und unterstützt werden, indem Sie als Hebamme das Kind in Tücher wickeln, auf den Arm nehmen und sich erst einmal mit dem Rücken zu den Eltern hinsetzen. Wichtig ist es hierbei, auf Augenhöhe zu sein. So gibt es keine räumliche Trennung und die Eltern können sich annähern.

Sollten die Eltern äußern, das Kind nicht sehen zu wollen, ist es heilsam, das Kind nicht sofort aus dem Zimmer zu bringen, sondern verdeckt - jedoch im Raum - in einem Körbchen schön zurechtzumachen. Die Trauer ist ein sich stetig wandelnder Prozess. Die Neugierde und Liebe kann schnell überwiegen, das Kind doch sehen zu wollen. Der Schmerz jedoch kann es im selben Moment aber schon wieder ablehnen. Die Eltern nähern sich ihrem Kind schrittweise, Stück für Stück. Es ist möglich, dies von außen wie ein Spiel zu beobachten. Sie können hierbei eine große Stütze sein, indem Sie einen ungestörten Raum gestalten und halten, in dem Stille und Wandel zugleich da sein dürfen. Sollten die Eltern ablehnen, das Kind zu sehen, sollte dies in den nächsten Tagen immer wieder möglich sein und angeboten werden. Damit das Kind möglichst lange ansehnlich bleibt, hat es sich bewährt, das Kind nackig in nasse Tücher zu hüllen. Die Feuchtigkeit hält die Haut frisch, die Wassermethode ist daher ebenso möglich.

WOCHENBETTBEGLEITUNG

Zusätzlich zu den Informationen die wir bereits weiter vorne in diesem Dokument für die Wochenbettbegleitung früh verwaister Mütter gegeben haben, möchten wir hier noch auf folgendes hinweisen: **Eltern, die sich für einen Abbruch entschieden haben, trauern um ihr Kind und die gemeinsame Lebenszeit, gleichzeitig kann bei ihnen die Frage der eigenen Schuld sehr groß sein und ihnen eventuell sogar beim Trauern im Weg stehen.** Ebenso kann es durch dieses innere Schuldgefühl passieren, dass es Hemmungen gibt, über die Todesumstände des Kindes zu sprechen. Hier können Sie als begleitende Hebammen gemeinsam mit den Eltern schauen, wie es möglich werden kann, die schmerzhafteste Erfahrung offen mit dem Umfeld zu teilen und sich von Schuldgefühlen zu lösen.

Lesen Sie gerne auch die Ausgabe DHZ 2/2016 der deutschen Hebammen Zeitschrift mit dem Titelthema „Später Schwangerschaftsabbruch und Fetozid“: https://www.dhz-online.de/shop/21-b-1602.html?store=dhz_deutsch
Entscheidet sich eine Familie zum Weitertragen (maximal Versorgung, Adoption)
Entscheidet sich eine Familie zum Weitertragen (Maximalversorgung, Adop-

Literatur Link

WEITERTRAGEN

tion oder Palliative Geburt) der Schwangerschaft nach pränataler Diagnose, gibt es eine Vielzahl von professionellen Akteur:innen, die zu unterschiedlichen Zeiten und in unterschiedlicher Intensität mit der Familie in Kontakt kommen, so z.B. Gynäkolog:innen, Pränataldiagnostiker:innen, Human- gentiker:innen, Pädiater:innen, Anästhesist:innen, Palliativmediziner:innen, Kinderkrankenschwester und -pfleger:inne, psychosoziale Berater:innen, Seelsorger:innen, Bestatter:innen usw. **In der Anzahl der Akteur:innen spiegelt sich die Komplexität der gesamten Situation wider. Gleichzeitig ist eine kontinuierliche Hebammenbegleitung als Vertrauensperson wünschenswert, ebenso wie eine gute Kooperation, Vernetzung und Absprache untereinander.**

In Abhängigkeit von der eigenen Kompetenz und den Ressourcen sowie den Bedürfnissen des Paares kann eine Vermittlung zu anderen Einrichtungen wie Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen oder Behindertenverbänden bereits jetzt schon sinnvoll sein. **Weiterhin kann es sinnvoll sein, eine Einzelgeburtsvorbereitung anzubieten, da das Zusammentreffen mit 'normalen' Schwangeren oft als schmerzlich erlebt wird.** Gleichzeitig mag es den Wunsch zur Geburtvorbereitung geben, da dies auch als Ritual zwischen der Mutter/ dem Paar und dem Kind erlebt werden kann und den Zugang zum eigenen inneren Bild des Kindes unterstützt. Dies kann durch Meditationen, Fantasiereisen oder Entspannungsübungen geschehen, um bereits in der Schwangerschaft ein Kennenlernen des Kindes zu erleichtern.

ZWISCHEN LEBEN UND TOD

Eltern, die ihr Kind nach einer Diagnose weitertragen, leben in einer Art Zwischenwelt. Alles ist anders, oft jeden Tag von neuem. Auch als Begleiter: in bringt dies besondere Herausforderungen. Es gibt immer wieder neue Situationen und Fragen, mit denen sich die Familie - und damit auch alle um

sie herum - auseinandersetzen wird. Alles verändert sich mit jedem Schritt, der gegangen ist. Während sich die Eltern versuchen auf den Tod vorzubereiten, bereiten sie sich je nach Diagnose auch darauf vor mit dem beeinträchtigten Kind zu leben oder es zur Adoption frei zu geben. Dieser Spagat zwischen Leben und Tod ist sehr herausfordernd. Egal worauf die Familie sich vorbereitet, letztlich werden sie immer nur auf konkrete Ereignisse reagieren können. **Niemand kann eine absolute Sicherheit darüber geben, wie sich ihr Kind und ihre Situation entwickelt.** Auch wenn es sicherlich einer der größten Wünsche der betroffenen Eltern ist. Als Hebamme ist es wichtig präsent zu haben, dass sich vieles im Laufe der Schwangerschaft noch ändern kann, um so die Eltern dabei zu unterstützen, sich auf die aktuelle Situation einzulassen, damit sie immer dann reagieren und entscheiden können, wenn es gegenwärtig erforderlich ist.

KENNENLERNEN UND ERINNERUNGEN SCHAFFEN:

Ein stimmiges Kennenlernen in der Schwangerschaft und evtl. Abschiednehmen kann zu einem kostbaren Schatz werden, der auch nach Jahren tröstet, Kraft gibt und mit großer Liebe und Dankbarkeit an das verstorbene Kind denken lässt. Hierbei können Sie unterstützen und so z.B. dazu motivieren, umfangreiche aktive Erinnerungen zu schaffen (Erlebnisse, Fotos des Bauches, Videoaufnahmen, Gedankentagebuch, Bauchabdruck etc.) Hilfreich kann es sein, sich mit dem Buch „Weitertragen - Wege nach pränataler Diagnose. Begleitbuch für Eltern, Angehörige und Fachpersonal“ von Kathrin Fezer Schadt und Carolin Erhardt-Seidl zu beschäftigen.

Ebeso hält das Forum „Weitertragen“ Informationen bereit und kann für die Betroffenen eine gute Möglichkeit sein, um sich auszutauschen: <https://www.weitertragen-verein.net>

Literatur Tipp

Link | Forum

„KLEINE“ GEBURTEN

Wenn ein Kind in den ersten Wochen der Schwangerschaft versirbt, erleben die Frauen sehr häufig eine Diskrepanz zwischen Eigenwahrnehmung und Fremdwahrnehmung. Meist erfahren die Frauen und Paare aufgrund eines Ultraschalls von der Diagnose. Die Anzeichen des Körpers stehen noch auf Schwangerschaft. Die Frauen verlieren dabei oft das Vertrauen in ihren Körper. Hier benötigt es Aufklärung, dass das Immunsystem einen individuellen Zeitraum braucht, um zu verstehen und zu reagieren. Aufgrund dieser Diskrepanz entsteht bei den Frauen häufig das Bedürfnis, schnell zu handeln und der Wunsch nach einer Curettage steigt. In dieser Zeit ist es von großer Bedeutung, das Selbstvertrauen und die Eigenwahrnehmung der Frau zu stärken und zu unterstützen.

VERSCHIEDENE WEGE

Nach der Feststellung eines Abortes stellt sich für die betroffene Mutter die Frage, wie es weitergeht. Es gibt verschiedene Wege und die Entscheidung liegt bei ihr. Der eine Weg ist die Einweisung in eine Klinik, wo voraussichtlich schnellstmöglich eine Curettage vorgenommen wird – gleichzeitig gibt es meistens die Möglichkeit zu warten, bis der Körper das Baby von allein gehen lässt. Grundsätzlich ist zu sagen, dass die Geburt im 1. Trimenon ein von der Natur aus vorgesehener Werdegang von Schwangerschaft und Geburt ist. Der Körper kann den Fötus meistens ohne Komplikationen gebären. Einen Grund zur Sorge gibt es erst einmal nicht. Solange es keine starken Blutungen, EUG oder Blasenmole gibt und das Kind nicht aufgrund eines mütterlichen Infekts verstorben ist. Die betroffenen Eltern brauchen Zeit um sich in Ruhe über alle Wege zu informieren und um der Trauer Raum zu geben. Das wichtigste was man diesen Menschen kann, in diesem Moment ist Mitgefühl und Zeit.

Auch hier gilt: Nicht im Schock handeln und Entscheidungen treffen. Aufklären, Dasein und Begleiten. Eine Vollnarkose, die im Zustand des Schocks durchgeführt wird, kann sich zu einem seelischen Trauma entwickeln! Vereinzelt wird in Büchern und dem Internet von dem Winterschlafphä nomen gesprochen. Im Ultraschall ist keine Herzaktion sichtbar, im abwartenden Handeln zeigt sich dann jedoch, dass das Kind sich trotzdem weiter entwickelt. Verlieren Frauen in dieser Zeit ihr Kind, werden sie häufig von Schuldgefühlen geplagt. Hebammen können hierbei aufklären und Ängste nehmen.

Egal welchen Weg die Frau wählt, es steht ihr Hebammenhilfe zur Begleitung zu, denn diese ist während und nach einer Fehlgeburt eine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen und privaten Krankenversicherungen. Weiterhin kann es gut für die betroffene Mutter sein, ein kleines Wochenbett für sich in Anspruch zu nehmen, sich krankschreiben zu lassen und in Ruhe zu heilen.

NACH DER KLEINEN GEBURT

Die ganz kleinen Kinder können entweder in einer Gemeinschaftsbeisetzung beerdigt werden oder aber auch privat zu Hause. Dies ist leider noch abhängig von dem Ort und den zuständigen Personen. Weitere Hinweise finden Sie in unserem Dokument zum Thema Bestattung und Abschied.

Viele Frauen verspüren den Wunsch nach einer schnellen zweiten Schwangerschaft. Sie haben das Bedürfnis, sich um etwas zu kümmern, da das Kontinuum `Mutter werden` unterbrochen wurde. Die Hormone sind auf Kümmern eingestellt. Hier können Körper-Übungen und Eigenwahrnehmungsübungen mit der Frau durchgeführt werden, um den Wunsch der Mutter bewusst wahrzunehmen. Verstehen Frauen diesen Vorgang, können sie ihren inneren Wunsch anders in ihr Leben integrieren.

ERINNERUNGEN

Bei einem frühen Verlust gibt es in der Regel nicht ein einziges greifbares Erinnerungsstück, eventuell ist das Kind noch nicht einmal im Mutterpass vermerkt. Es kann für die betroffene Mutter sehr hilfreich sein, gemeinsam Erinnerungen zu schaffen, so zum Beispiel:

- Ermutigen Sie die Betroffenen zur Namensgebung. Wenn das Geschlecht des Kindes noch nicht erkennbar ist, können sich die Eltern von ihrem inneren Bild und ihren Gefühlen leiten lassen oder einen geschlechtsneutralen Namen wählen.
- Tragen Sie die Schwangerschaft in den Mutterpass ein.
- Es kann eine Erinnerungsschachtel gestaltet und befüllt werden. Vielleicht gab es schon ein Ultraschallbild, das darin Platz finden kann? Eventuell kann es sinnvoll sein dieses zu kopieren, denn die Farbe verblasst mit der Zeit. Ebenso kann ein Brief darin Platz finden, den die Eltern an ihr kleines Kind schreiben.
- Weisen Sie auf eine mögliche Dokumentation beim Standesamt hin. Die Neuregelung in § 31 der Personenstandsverordnung gibt Eltern von Fehlgeburten die Möglichkeit, ihr Kind beim Standesamt dauerhaft dokumentieren zu lassen und ihm damit auch offiziell eine Existenz zu geben.
- Sie können die Eltern ermutigen ein Abschiedsritual zu gestalten oder jemanden dafür empfehlen. Es kann z.B. ein Stein beschriftet werden, um diesen auf ein Grab der Familie oder an einen anderen passenden Ort zu legen.

Hilfreich kann folgendes umfangreiches Dokument von [kindsverlust.ch](https://www.kindsverlust.ch) sein, wenngleich es sich auf das Schweizer Recht bezieht. https://www.kindsverlust.ch/wp-content/uploads/2019/10/Kindsverlust-ch_Fehlgeburt_A5_RZ_WEB.pdf

Literatur Link →

GESCHWISTER

Wenn betroffene Eltern bereits Eltern lebender Kinder sind, braucht es auch hier Aufmerksamkeit. Den Eltern stellen sich ganz verschiedenen Fragen, so z. B. wieviel Raum dieses besondere Geschwisterkind einnehmen kann und soll und auch wie das lebende Kind in die Prozesse eingebunden werden kann. Bis ungefähr zum 5./6. Lebensjahr sind Kinder mit der Reinheit ihrer Seele so stark verbunden, dass der Tod zur Normalität des Lebens gehört. Er ist Teil unserer Welt. Erst durch unseren kulturellen Umgang lernen Kinder, dass der Tod ein Tabu ist. Wissend, dass Kinder spüren, wenn es den Eltern nicht gut geht, können Sie als Hebamme dazu ermutigen offen zu sprechen und gegebenenfalls dabei unterstützen. Werden Kinder davon abgehalten die verstorbenen Kinder zu sehen, aus der Hoffnung heraus sie zu beschützen, können sie die Realität oft nicht begreifen. Ihre innere Wahrnehmung und das äußere Verhalten bringt sie in einen Zwiespalt und je nach Lebensalter kann es passieren, dass sie das Gefühl bekommen "Ich bin falsch" oder "Ich bin schuld".

Kinder, egal welchen Alters, kennen den Tod. Die Natur hat uns die Fähigkeit gegeben, zu trauern und so den Verlust zu verarbeiten. Kinder tun dies instinktiv und überraschen uns Erwachsene somit immer wieder. Nicht nur die Eltern sind Eltern geworden, sondern auch die Geschwister große Schwester oder großer Bruder. Auch sie müssen einen Verlust verarbeiten und das können sie auf ihre ganz eigene Art und Weise. Die Aufgabe als Hebamme ist es hier, die Geschwisterkinder zu benennen und einzuladen. Für viele Eltern ist dieser Gedanke erst einmal fremd. Können die Eltern selber die Trauer der Kinder nicht begleiten, gibt es die Möglichkeit diese 'Aufgabe' zu delegieren und eine vertraute Person und oder eine Fachperson an die Seite der Kinder zu stellen. Ladet die Kinder ein und lasst euch überraschen. Weitere Hinweise befinden sich in unserem Geschwister Dokument.

SO KÖNNEN SIE UNS UNTERSTÜTZEN

EHRENAMTLICHE TÄTIGKEIT

Wir suchen ehrenamtliche Hilfe in den unterschiedlichsten Aufgabenbereichen. Ein Ehrenamt zu übernehmen ist für alle Beteiligte eine Bereicherung. Bei dieser Art des Gebens erhalten wir Geschenke von nicht messbarem Wert. Es tut gut, zu helfen. Unterstützen Sie uns gerne bei der Verteilung unseres Infomaterials, der Planung, dem Aufbau oder der Betreuung von Info-Veranstaltungen, im Bereich Fundraising, Marketing oder Social Media – und helfen Sie so mit, das Thema Sternenkinder bekannter zu machen. Was auch immer Ihnen liegt, wir können Ihre Hilfe gebrauchen.

Melden Sie sich gerne:

info@unsere-sternenkinder-rhein-main.de

NETZWERKTREFFEN FRÜHER KINDSTOD RHEIN MAIN

Sie arbeiten bereits innerhalb des Themenfeldes des frühen Kindstodes (während Schwangerschaft, Geburt und erster Lebenszeit) im Rhein-Main-Gebiet und haben Lust gemeinsam zu wachsen? Alle drei Monate trifft sich das Ende 2020 gegründete Netzwerk früher Kindstod (Rhein-Main) zum gemeinsamen Austausch. Weil wir gemeinsam mehr erreichen können und voneinander lernen.

Egal ob Sie als Berater:in, Trauerbegleiter:in, Seelsorger:in, Hebamme, Ärzt:in, Doula; Bestatter:in arbeiten oder aus einem Bereich kommen, den wir noch nicht präsent haben, schreiben Sie uns gerne eine Mail und werden Sie Teil unseres Netzwerks.

Betreff „Netzwerktreffen“ an:

info@unsere-sternenkinder-rhein-main.de

SPENDEN

Unsere Arbeit finanziert sich aus Spenden und Fördergeldern von Mitgliedern. Wir freuen uns darüber, wenn Sie unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen.

Spendenkonto

Frankfurter Volksbank

IBAN: DE27 5019 0000 7000 0196 79

BIC: FFVBDEFF

MITGLIEDSCHAFT

Für wenig Geld ist eine Mitgliedschaft möglich und dem Verein so regelmäßig zu helfen. Unsere Mitgliedsbeiträge sind wie folgt:

Einzelmitgliedschaft: 20 € im Jahr

Familienmitgliedschaft: 30 € im Jahr

Fördermitgliedschaft: min. 31 € im Jahr

Alle Beiträge sind Mindestbeiträge, die freiwillig erhöht werden können. Füllen Sie den Mitgliedsantrag gerne direkt aus:



Vielen Dank
für ihre Unterstützung!



UNSERE STERNENKINDER
RHEIN MAIN E.V.

Gemeinschaft zur Begleitung von Familien
beim Fröhntod ihres Kindes

www.unsere-sternenkinder-rhein-main.de
