

Liebe Mama, lieber Papa ...

INFORMATIONEN FÜR ELTERN, DEREN KIND
IN DER SCHWANGERSCHAFT, BEI DER GEBURT
ODER IM WOCHENBETT VERSTIRBT.



Und ich glaube, das ist **das Schwierige** in der Situation: Für die anderen dreht sich die Welt weiter, aber die eigene bleibt stehen. Und keiner bekommt es mit. Und man versucht, irgendwie **weiterzumachen**.

KATHRIN (STERNENKINDMAMA)

Hallo

... du hast gerade erfahren, dass dein kleines, ungeborenes Kind nicht mehr lebt oder die Geburt nicht überleben wird bzw. unmittelbar nach der Geburt versterben wird. In dieser emotionalen Ausnahmesituation, in der du dich gerade befindest, möchte dir diese Broschüre eine kleine Handreichung sein, damit du dich ein bisschen besser orientieren kannst.

Du findest hier Informationen, was mit dir und deinem Baby passiert, welche Möglichkeiten du hast, welche Rechte euch zustehen, und einige Anregungen für deinen Trauerweg.

KLEINE GEBURT

Kinder, die vor Erreichen der Lebensfähigkeit im Bauch versterben, werden zu den Kleinen Geburten gezählt. In Italien gelten dabei 180 Tage als Richtwert, in Deutschland, Österreich und der Schweiz ein Geburtsgewicht unter 500 Gramm.

WENN EIN HERZCHEN AUFHÖRT ZU SCHLAGEN

Erste Schritte

Wenn das Herzchen aufgehört hat zu schlagen und du die traurige Gewissheit hast, dass dein Kind nicht mehr lebt, stehen dir mehrere Optionen offen: Du kannst eine „natürliche“ Fehlgeburt abwarten, du kannst eine „natürliche“ Fehlgeburt durch geburts-einleitende Medikamente stimulieren oder du kannst einen operativen Eingriff („Kürettage“) vornehmen lassen. Für einige Frauen ist es tröstlicher, eine „natürliche“ Kleine Geburt abzuwarten, für andere kann es erleichternd sein, durch das operative Eingreifen zu wissen, wann die Kleine Geburt stattfindet und wann sie „vorbei“ ist. Wichtig ist, dass du eine Entscheidung triffst, die sich richtig für dich anfühlt und mit der du auch in Zukunft leben kannst. Je nach Situation und Art des Verlustes (z. B. ob bereits eine Blutung eingesetzt hat oder ob es noch kein Fehlgeburtsgeschehen gibt) hast du unterschiedliche Möglichkeiten. Frage deine Ärztin oder deinen Arzt, welche Optionen du hast.

Nimm dir Zeit

In den meisten Fällen besteht kein Grund zur Eile. Auch wenn du vielleicht das Gefühl hast, es „schnell hinter dich“ bringen zu wollen, und sich das Kind, auf das du dich so gefreut hast, möglicherweise plötzlich wie ein Fremdkörper anfühlt – nimm dir Zeit, um diese Entscheidung zu treffen! Die Zeit, die du dir jetzt nimmst, und damit die Wichtigkeit, die du diesem Kind und dir einräumst, wird dir auf deinem weiteren Weg das Gefühl geben, nichts überstürzt, sondern richtig und überlegt gehandelt zu haben. Und hab keine Angst, ein verstorbenes Embryo bzw. einen verstorbenen Fötus in einer geschlossenen Fruchtblase setzt keine „Leichengifte“ frei und bedeutet kein unmittelbares Gesundheitsrisiko für dich. Spüre in dir nach, wieviel Zeit du dir und dem Kind für den Abschied geben möchtest.

Der Moment, als ich das **Herzchen** hörte, war sehr, sehr emotional. Weil dieser positive Schwangerschaftstest dann auf einmal ein Mensch ist. Und einen Menschen zu **verlieren** oder ein Herz, das in einem schlägt, ist **anders**, als einfach eine Blutung zu haben, wie man sie jeden Monat hat.

LISA MARIA (STERNENKINDMAMA)

DIE „NATÜRLICHE“ KLEINE GEBURT

Ein Sternchen gebären

Ich warte ab

Besteht keine medizinische Dringlichkeit, dann kannst du deinem Körper Zeit geben, bis er selbst die Gebärmutter aktiviert, damit das Geburtsgeschehen in Gang kommt. Das kann einige Tage bis Wochen dauern. Das wird jetzt vermutlich sehr überfordernd auf dich wirken, weil das Warten schwierig und die Unsicherheit vor der Kleinen Geburt groß ist, aber nimm dir trotzdem Zeit, die Entscheidung zu treffen. Du kannst jederzeit deine Meinung ändern und die medikamentösen oder operativen Möglichkeiten in Anspruch nehmen. Wichtig ist, dass du in der Zeit nicht alleine bist. Neben vertrauten Personen (wie deinem Partner, deiner Partnerin oder einer Freundin) sollte deine Hebamme bzw. medizinisches Fachpersonal in Rufnähe bzw. erreichbar sein.

Ich nehme geburtseinleitende Medikamente

Durch die Einnahme von geburtseinleitenden Medikamenten wird die Gebärmutter stimuliert und die Kleine Geburt ausgelöst. Die Einnahme der Medikamente macht das Geburtsgeschehen planbar(er), weil zumeist ein paar Stunden später die Blutung einsetzt, die über mehrere Stunden bis Tage gehen kann.

Wie geht eine "natürliche" Kleine Geburt vonstatten?

Eine Kleine Geburt ...

... beginnt mit einer Blutung und geht in wehenartige Schmerzen über, die sich wie starke Menstruationsschmerzen anfühlen können. Manche Frauen beschreiben einen Druck auf den Enddarm, krampfartige Unterleibsschmerzen und auch Rückenschmerzen – aber die Symptome und die Intensität können von Frau zu Frau variieren.

★ Setzt die Blutung ein, kannst du eine Hand oder ein Gefäß unter dich halten, um das Kind aufzufangen (damit es z. B. nicht in die Toilette fällt). Du kannst es in ein Behältnis geben und ins Krankenhaus bringen. Manchmal wird der kleine Embryo in seiner Eihülle geboren, je nach Alter kann man ihn aber nicht immer sehen.

★ Es kann sein, dass du während der Kleinen Geburt Blutklumpen verlierst, die so groß wie deine Handfläche sind. Nach der Geburt können Blutungen oder Schmierblutungen noch einige Tage und in selteneren Fällen einige Wochen andauern.

★ Lass dich von Fachpersonen (Arzt/Ärztin, Hebamme) begleiten bzw. stelle sicher, dass jemand stets erreichbar ist, denn während einer Kleinen Geburt können Schmerzen auftreten, die ggf. mit einer adäquaten Schmerztherapie behandelt werden können. Nach der Kleinen Geburt klingen die Schmerzen in der Regel schnell ab.

Der Verlust des Kindes kann so **abgründig tief** gehen, den Boden unter den Füßen wegreißen und dazu führen, dass vertraute Bewältigungsstrategien zusammenbrechen. Viele Eltern erleben einen kognitiven Zustand der Fassungslosigkeit, begleitet von lähmender Hilflosigkeit, Verzweiflung, dem Gefühl von Kontrollverlust, Wut, Schuldgefühlen, Unverständnis oder auch einem Zustand der Gefühllosigkeit und Taubheit.

KATHRIN KUPPELWIESER (HEBAMME | EEH-FACHBERATERIN)

DIE KÜRETTAGE

Ein Sternchen wird geboren

Ich mache eine Kürettage

Durch eine Kürettage werden die kindlichen und placentaren Anteile aus deiner Gebärmutter entfernt. Der Eingriff findet in der Regel unter Vollnarkose statt und dauert im Schnitt nur fünf bis zehn Minuten.

- ★ Nach einer Kürettage ist es nicht mehr möglich, dein kleines Kind zu sehen. Du kannst das medizinische Personal bitten, vor dem Eingriff ein Ultraschallbild von deinem Sternchen zu machen, damit du eine bildliche Erinnerung hast.
- ★ Nach dem Eingriff können einige körperliche Beschwerden wie ziehende Schmerzen, ähnlich den „typischen“ Menstruationsbeschwerden, auftreten. Auch das variiert jedoch von Frau zu Frau.

SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH NACH AUFFÄLLIGER PRÄNATALDIAGNOSTIK

In der Trauer unterscheiden sich Schwangerschaftsabbrüche bei erwünschten Schwangerschaften nicht von anderen Formen des Verlustes wie Kleinen oder Stillen Geburten. Aber Betroffene leiden meist zusätzlich unter der Schuldfrage, dem Stigma und der Einsamkeit.

- ★ Der Austausch mit liebevollen und unterstützenden Menschen kann eine wichtige Stärkung sein. Wahrscheinlich ist aber nicht von allen Familienmitgliedern und Freund*innen zu erwarten, dass sie sich mit der Komplexität und Individualität der Entscheidung zurechtfinden, und es kann passieren, dass auch verletzende Bemerkungen fallen. Der Austausch mit außenstehenden Personen bzw. professionellen Dienstleister*innen und Therapeut*innen kann helfen, mit dieser gefühlten Einsamkeit zurechtzukommen.

An eine Aussage denke ich bis heute: „Du darfst trauern.“

ASTRID (STERNENKINDMAMA)

TRAUER UM EIN FRÜHES STERNCHEN

Ein Kind in der Schwangerschaft zu verlieren ist für werdende Eltern eine schmerzliche Erfahrung. Vielleicht bist du selbst überwältigt und überrascht von deinem Trauererleben, weil du dir das nicht erwartet hättest. Die Trauerreaktionen variieren von Mensch zu Mensch: Manche stehen recht rasch wieder auf, klopfen sich den Staub von den Hosen und machen weiter, andere brauchen mehr Zeit. Auch wenn es bei Kleinen Geburten keinen rechtlichen Anspruch auf Mutterschutz gibt, ist es wichtig, dass du dir die Zeit nimmst, die du für deine Erholung brauchst. Dafür kannst du dich von deinem Arzt oder deiner Ärztin krankschreiben lassen. Versuche, deine „Auszeit“ nicht von gesellschaftlichen Erwartungshaltungen abhängig zu machen — denn gerade bei frühen Verlusten fehlt oft das Verständnis für die Trauer der Eltern —, sondern spüre in dir nach, was du brauchst, wie es dir geht, wieviel Zeit du brauchst, was dir guttut.

In jedem Fall solltest du dich sofort ins Krankenhaus begeben, wenn ...

- ... du starke Bauchkrämpfe und Schmerzen hast, die über Stunden andauern.
- ... du sehr viel Blut verlierst.
- ... du Fieber und Krankheitsgefühle entwickelst.
- ... du einen übelriechenden Ausfluss hast.
- ... du Angst und Unsicherheiten hast, denen du nicht mehr beikommen kannst.

STILLE GEBURT UND PALLIATIVE GEBURT

Kinder, die nach Erreichen der Lebensfähigkeit im Bauch versterben, werden zu den Stillen Geburten gezählt. In Italien gilt ein Kind nach 180 Tagen Schwangerschaft, in Deutschland, Österreich und der Schweiz mit einem Geburtsgewicht von mindestens 500 Gramm als stillgeborenes Kind.

Manchmal wird hingegen im Rahmen der Pränataldiagnostik klar, dass das Kind möglicherweise noch während der Schwangerschaft, aber spätestens während der Geburt oder als Neugeborenes sterben wird, weil seine Krankheit so schwerwiegend ist, dass sie mit dem Leben nicht vereinbar ist. Eine solche Geburt, bei der die Ankunft zugleich Abschied sein wird, nennt man Palliative Geburt.

DIE STILLE GEBURT

Ein Sternchen gebären

Wenn dein Baby in der fortgeschrittenen Schwangerschaft verstorben ist, kann es durch eine „normale“ vaginale Geburt oder per Kaiserschnitt auf die Welt kommen. Außer in Notsituationen wird dir das medizinische Personal eine „natürliche“ Geburt nahelegen. In diesem Ausnahmezustand der Fassungslosigkeit und Betäubung wird es für dich sehr wahrscheinlich erstmal unvorstellbar sein, das Kind auf „natürlichem“ Wege zur Welt zu bringen. Es ist sehr wichtig, dass du dir für deine Entscheidung Zeit nimmst.

★ Eine „natürliche“ Geburt kann hilfreich für den Trauerprozess sein, sie ermöglicht ein bewusstes Gebären und Abschiednehmen. Viele Frauen erleben das Geburtsergebnis losgelöst von dem Verlustschmerz und fühlen im größtmöglichen Schmerz auch die größtmögliche Liebe für das Kind und den mütterlichen Stolz, die Geburt erlebt und bewältigt zu haben.

★ Der Geburtsvorgang eines verstorbenen Babys gestaltet sich (sofern keine medizinischen Probleme vorliegen) wie bei einem lebenden Kind. Vielleicht hattest du bestimmte Vorstellungen, wie die Geburt ablaufen sollte, und schaffst es, gemeinsam mit der Hebamme und dem Fachpersonal die Geburt so zu gestalten, wie du es dir gewünscht hast. Trau dich, deine Fragen, Unsicherheiten und Wünsche zu äußern.

★ Die Schmerzen der Geburt können durch eine Schmerztherapie gelindert werden.

Ich kann jetzt im Nachhinein sagen, dass ich unendlich **dankbar** bin, dass ich eine „**natürliche**“ **Geburt** geschafft habe, obwohl es für mich zuerst unvorstellbar gewesen ist.

CRISTINA (STERNENKINDMAMA)

DIE PALLIATIVE GEBURT

Ein Sternchen in den Himmel begleiten

Wenn dein Kind so schwerwiegende Krankheiten oder Fehlbildungen hat, dass sie auf Dauer nicht mit dem Leben vereinbar sind, stehen dir zwei Wege offen: Du kannst die Schwangerschaft beenden oder du kannst die Schwangerschaft weitertragen und dich auf eine Palliative Geburt vorbereiten. So überlässt du deinem Kind die Entscheidung, wann es gehen möchte.

Wir brauchen einen Plan

Es ist wichtig, dass du zusammen mit deinen Ärzt*innen und Hebammen den Geburtsverlauf besprichst und planst. Trau dich, Ängste, Unsicherheiten und Wünsche anzusprechen, damit deine individuellen Wünsche, soweit es möglich und medizinisch sinnvoll ist, berücksichtigt werden können.

Unsere Zeit mit dir

In vielen Fällen ist nicht absehbar, wie lange dein Kind die Geburt bzw. nach der Geburt überlebt. Es ist sinnvoll, sich im Vorfeld Gedanken zu machen, was du dir für das kurze Leben deines Babys wünschst. Gemeinsam mit den Ärzt*innen kannst du besprechen, welche Maßnahmen sie treffen sollen und welche nicht. Zusätzlich kannst du dir überlegen, wen du bei der Geburt bzw. nachher dabeihaben möchtest (z. B. deine Mutter, deine Schwester, eine Freundin). Du kannst die kurze und kostbare Zeit mit deinem Baby verbringen: Du kannst es anschauen, berühren, streicheln, halten. Dein Baby darf auch im Sterben bei dir sein. Auch nach seinem Tod musst du dich nicht gleich von ihm verabschieden, sondern darfst dir deine Zeit für den Abschied nehmen.

Wie geht Sterben?

Der Sterbeprozess ist leise, still und wird in vielen Fällen von Eltern als „friedlich“ beschrieben. Das ärztliche Team wird sicherstellen, dass dein Baby in der Zeit, in der es lebt und stirbt, keine Schmerzen ertragen muss. Wir alle wissen nicht, wie sich Sterben anfühlt. Doch Menschen, die dem Tod schon sehr nahe waren und eine sogenannte „Nahtoderfahrung“ hatten, berichten von innerem Frieden und einem kaum zu beschreibenden, positiven Erleben. Diese Berichte geben uns die tröstliche Vermutung, dass wir vor dem Sterben keine Angst zu haben brauchen, und dass auch dein kleines Kind in Frieden gegangen ist oder gehen darf.

Wenn **Kinder** ihre schwere Krankheit oder die durch eine Komplikation aufgetretenen Schäden nicht überleben können, dann **schaffen** sie es, **loszulassen**. Es ist eine Behauptung, die ich nicht begründen kann, aber ich bin überzeugt, dass Kinder loslassen können.

DR. HUBERT MESSNER (FACHARZT FÜR NEONATOLOGIE A.D.)

NACH DER GEBURT

Ein Sternchen ist geboren

Ich schau dich an und halte dich

Viele Menschen haben Angst vor dem Anblick von Verstorbenen, aber durch die Erfahrungen von Sternenkindeltern wissen wir, dass es von großer Bedeutung ist, wenn du dein Kind anschaust, es hältst, mit ihm Zeit verbringen und dich von ihm verabschieden kannst. Wenn du große Angst vor dem Anblick hast, kannst du das medizinische Personal bitten, dein Baby zu beschreiben. Seine Haarfarbe, sein Näschen, seine Händchen. Vielleicht nimmt dir das deine Unsicherheiten und deine Neugier wird größer als deine Angst.

Wie wird es aussehen?

Babys, die im Bauch der Mutter verstorben sind, haben eine sehr empfindliche Haut, aber keine „unansehnliche“. Je nachdem, wie lange der Tod zurückliegt, kann die Haut faltig aussehen (wie nach einem Bad) oder bereits Flecken haben, die an „blaue Flecken“ oder an einen Sonnenbrand erinnern. Die Lippen sind manchmal kirschrot, fast so, als würden sie Lippenstift tragen. Die Erfahrungen von Sternenkindeltern zeigen, dass auch bei Fehlbildungen das Baby durch die liebenden Augen der Eltern betrachtet wird und die körperlichen Auffälligkeiten in den Hintergrund rücken.

Jetzt möchte ich dich sehen

Auch wenn du dein Baby erst nicht sehen magst, kommt vielleicht einige Stunden später der Wunsch in dir hoch, dass du es trotzdem möchtest. Hab keine Angst, danach zu fragen! Das sind die einzigen Momente, die du mit deinem Baby in physischer Präsenz haben kannst.

Bilder von dir

Es sollten auf jeden Fall Fotos von deinem Baby (und von dir mit deinem Baby) gemacht werden. Auch wenn du diese Bilder erst vielleicht gar nicht anschauen magst, kommt möglicherweise irgendwann der Moment, wenn du froh bist, sie zu haben. Das Fotografieren kann vom Krankenhauspersonal oder von professionellen Sternenkindfotograf*innen übernommen werden. Beides ist kostenlos. Fotograf*innen können über die deutsche Stiftung „Dein Sternenkind“, die auch in Südtirol tätig ist, angefragt werden (Nummer: +49 62579185009).

Erinnerungen schaffen

Es ist wichtig, dass Erinnerungen geschaffen werden, denn diese wirst du brauchen. Um deine Trauer zu teilen, um an dein Kind zu denken, um das Erlebte „greifbar“ zu machen und in Erinnerung zu behalten. Neben Fotos kann z. B. ein Fußabdruck gemacht werden oder, falls es schon Haare hat, beispielsweise eine kleine Haarsträhne abgeschnitten werden.

In Gottes Hand

Du kannst dein Kind taufen oder segnen lassen oder rituellen Handlungen anderer Religionen Raum geben.

Wenn Milch und Tränen fließen

Mit der Ablösung der Plazenta wird ein hormoneller Prozess initiiert, der nach der Geburt zur Brustdrüsenanschwellung – auch Milcheinschuss genannt – führt. Sich auch noch damit auseinandersetzen zu müssen, ist für die meisten Frauen eine zusätzliche Belastung, die sie so schnell wie möglich „hinter sich“ bringen wollen. Durch sogenannte Laktationshemmer lässt sich der Milchbildungsprozess unterbinden. Für einige Mamis mag der medikamentöse Weg der richtige sein, für andere ist das natürliche Versiegenlassen der Milch ein hilfreicher Aspekt in der Trauerbewältigung.

Stilles Wochenbett

Das Wochenbett ist eine Zeit der Erholung und diese Erholung braucht der Körper nach der Geburt. Rechne mit sechs bis acht Wochen, bis dein Körper sich mit der erneuten Umstellung wieder zurechtfindet. Auch Sternenkindmamas tut Rückbildungsgymnastik gut – aber einen „regulären“ Kurs zu besuchen, ist keine Option. Inzwischen werden daher auch online Rückbildungskurse für Sternenkindmamas angeboten, die neben Bewegung auch Begleitung und Austausch mit anderen Betroffenen bedeuten.



Es ist wichtig, sich den **Raum** und die **Zeit** zu geben, in denen die Trauer sein darf. Und dann, irgendwann, merkt man, dass es besser geworden ist.

BIRGIT (STERNENKINDMAMA)

DIE FRAGE NACH DEM WARUM

Obduktion

Eine Obduktion des Babys und des Mutterkuchens oder der kindlichen und plazentaren Anteile kann Sinn machen, um offene Fragen zu klären: Warum ist das Baby gestorben? Welches Wiederholungsrisiko besteht? Diese Fragen zu klären, kann bei der Trauerbewältigung helfen und eine gewisse Entlastung von möglichen (andauernden) Schuldgefühlen bringen. Sie können auch die Entscheidung für die weitere Familienplanung und Folgeschwangerschaften erleichtern, beispielsweise über den Ausschluss einer Erbkrankheit. Allerdings findet eine Obduktion zwar sehr oft, aber leider nicht in allen Fällen Antworten auf diese Fragen. Und auch das ist zu bedenken: Manchmal muss man trotz Obduktion mit dem Unwissen darüber, was passiert ist, weiterleben können. Auch wenn aus medizinischer Sicht die Wahrscheinlichkeit, etwas zu finden, umso größer ist, je zeitnaher die Untersuchung stattfindet, ist es wichtig, dass du dir einen vernünftigen Zeitrahmen für diese Entscheidung gibst.

Was machen die mit dir?

Eine Obduktion ist wie eine OP: Es wird ein Schnitt gemacht und eine Gewebeprobe entnommen. Manchmal muss auch gar nicht geschnitten werden und es reicht, wenn eine Bildgebung gemacht wird. Frage deine Ärzt*innen, was genau gemacht wird und wo ggf. geschnitten werden muss, damit du eine Entscheidung treffen kannst, ob ihr einen solchen Eingriff für euer Kind möchtet oder nicht. Einer würdevollen Beerdigung steht nach einer Obduktion nichts im Weg. Aus religiösen Gründen spricht im katholischen Glauben nichts gegen eine Obduktion.

Darf ich dich nachher nochmal sehen?

Im Prinzip spricht nichts dagegen, aber bitte kläre das mit dem Krankenhaus und dem oder der Bestatter*in ab, ob das auch in eurem Fall möglich ist.

Wie siehst du nachher aus?

Nach der Obduktion werden die Schnitte wieder vernäht und das Kind in die von dir ausgesuchten Kleidchen gekleidet. Den Kindern sieht man die Obduktion in der Regel nicht an, meistens verdecken Kleidchen und Mützchen die Schnitte.

Recht auf Nichtwissen

Es ist dein Recht, dein Kind nicht zur Obduktion freizugeben. Wichtig ist, dass dir klar ist, dass diese Entscheidung unwiderruflich ist. Nimm dir daher Zeit für die Entscheidung.

Das Baby wird **würdevoll** betreut,
auch im Tod und während der Obduktion.

DR. HUBERT MESSNER (FACHARZT FÜR NEONATOLOGIE A.D.)

PFIATI, MEIN KLEINES STERNCHEN

Anregungen für die Trauerbewältigung

Während der Schwangerschaft hast du über deine Vorstellungskraft und Gefühlswelt eine liebevolle Bindung und Beziehung zu deinem Baby aufgebaut. Die Stärke dieser vorgeburtlichen Bindung spiegelt sich proportional in der Intensität deiner Trauer wider. Und nicht nur von deiner Liebe und Vorfreude, sondern auch von deiner Persönlichkeitsstruktur, von erlernten Mustern, verinnerlichten Vorstellungen und deinem sozialen Umfeld hängt es ab, wie du den Verlust deines Sternchens erlebst und verarbeitest. Vielleicht können dir die folgenden Überlegungen kleine Hilfestellungen in deiner Trauer sein.

Der Schock, den der Verlust eines Kindes erzeugt, kann bewältigt werden, wenn wir den auftauchenden Gefühlen gestatten, da zu sein, und uns ihnen tröstend zuwenden. Trost schaut für jeden von uns ein wenig anders aus. Aber bereits die Tatsache, dass ich mich in meinen Gefühlen ernst nehme und mir diese nicht verbiete oder sie „weg haben“ möchte, erzeugt Trost.

VERENA STERNBACH (PSYCHOTHERAPEUTIN | STERNENKINDMAMA)

Ruhe sanft, mein Kind

Bei Kleinen Geburten darfst du selbst entscheiden, ob und wie du dein Sternenkind beerdigen möchtest. Du kannst es bei dir zu Hause, in deinem Garten, in der Natur oder auf dem Friedhof bestatten. In Italien dürfen auch Kinder unter der 20. SSW beerdigt werden, wenn du innerhalb von 24 Stunden nach der Geburt beim lokalen Sanitätsbetrieb einen Antrag auf Bestattung einreichst und ein ärztliches Attest beilegst, wo das (vermutete) Gewicht und Alter angeführt sind. In vielen Friedhöfen gibt es inzwischen auch Gemeinschaftsgräber für Sternen Kinder. Für stillgeborene Kinder gilt das normale Bestattungsrecht.

Dein Name in unserem Herzen

Seinem Sternchen einen Namen zu geben, würdigt die Existenz des Kindes und erleichtert die Erinnerung in Gesprächen und Gedanken. Auch wenn in Italien Kinder vor der 28. Schwangerschaftswoche (noch) kein Namensrecht besitzen und es (noch) nicht möglich ist, sie beurkunden zu lassen, kannst du deinem Kind einen Namen geben. Wenn das Geschlecht noch nicht erkennbar war, kannst du dich von deinem Bauchgefühl leiten lassen. Stillgeborene Kinder haben hingegen ein Namensrecht und eine Meldepflicht.

Brüderchen und Schwesterchen

Falls es Geschwisterkinder gibt, darf auch ihnen die Möglichkeit gegeben werden – sofern sie das wünschen und es überhaupt möglich ist –, ihr Geschwisterchen zu sehen und sich von ihm zu verabschieden. Kinder gehen zumeist unbefangen mit dem toten Geschwisterchen um und wollen es in der Regel auch berühren. Wenn Kinder im Kindergarten- bzw. Grundschulalter mit dem Thema Tod in Berührung kommen, beschäftigen sie meistens vier Fragen: Kann mir das auch passieren? Habe ich es verursacht? Kann ich es aufhalten oder verändern? Und wer wird sich um mich kümmern? Es kann hilfreich für das Kind sein, dass man diese Dinge anspricht und Antworten darauf parat hat, auch wenn das Kind nicht explizit danach fragt: Dir kann nicht dasselbe passieren. Du und niemand von uns hat Schuld daran. Du und niemand von uns kann das ändern. Wir bleiben bei dir.

Jemand gab mir den Ratschlag: „Gib dem Kind einen Platz in der Wohnung. Kauf etwas, was symbolisch für dieses Kind steht und gib ihm Raum.“ Und das habe ich gemacht und es hat mir sehr geholfen. Weil wir haben ja kein Grab, wir haben ja nichts, außer ein Bildchen.

KATHRIN (STERNENKINDMAMA)

Du warst wirklich

Wenn ein Sternchen so früh und leise wieder geht, sind wenige greifbare Spuren seiner Existenz da. Sichtbare Erinnerungen zu schaffen unterstützt das liebevolle Gedenken: Beispielsweise eine kleine Gedenkecke einrichten, das Ultraschallbild einrahmen, eine Zeichnung anfertigen lassen, ein kleines Kuschtierchen für das Kind zu besorgen. Erinnerungen dürfen diesen Platz bekommen, sie müssen nicht in einer Kiste im Keller verschwinden, um die Trauer zu „bewältigen“.

Was mir auch hilft, ist mich immer wieder daran zu erinnern, wer ich bin. Weil ich bin die Mama von Dominik. Es hilft mir, mir bewusst zu machen, dass ich eine Mama bin. Auch wenn ich kein Baby zu Hause habe und keinen Kinderwagen schieben darf: Ich bin trotzdem eine Mama.

CRISTINA (STERNENKINDMAMA)

Wann werde ich wieder glücklich sein?

Die Trauer um ein ungeborenes Kind erleben Sternchenkindeltern in unterschiedlicher Intensität, deshalb kann Trauer auch in ihrer Ausprägung sehr unterschiedlich aussehen. Die eine weint viel, der andere zieht sich eher zurück, die eine braucht viel Ruhe, der andere stürzt sich in Arbeit. Auch die Dauer der Trauer kann sehr unterschiedlich sein: Für einige dauert sie nur einige Tage, andere trauern einige Monate, andere ein Jahr. Inzwischen wissen wir, dass Trauer nicht (wie lange angenommen) in Phasen kommt und auch, dass Trauer nicht „erledigt“ ist, sobald die affektiven Bindungen zu der verstorbenen Person aufgelöst sind. Trauer ist ein Transformationsprozess, der sowohl Bindung als auch Loslösung beinhaltet. Die Erinnerung an dein Kind und die Bindung zu deinem Sternchen kann lebenslanglich fortbestehen – und das ist völlig „normal“: Denn in einigen Studien konnte inzwischen gezeigt werden, dass der Bindungserhalt hin zum Sternchenkind und die Anerkennung dieser Bindung gesunde Bewältigungsmechanismen sind.

Der Verlust des ungeborenen Kindes kann ein lebenslanger **Prozess** sein, der sich immer mal wieder augenblickhaft in Trauergefühlen ausdrücken kann. Er bleibt ein **individueller Weg**, der sich als weiter Bogen über Geburtstermintage, Jahrtage, Erinnerungstage, Familientage, Hoffnungen, Orte und Gefühle spannt.

IRENE THERESIA VOLGGER (TRAUERBEGLEITERIN)

Ist das alles meine Schuld?

Nein. Aber auch wenn es rational den meisten Sternchenkindeltern zumeist klar ist, dass sie nur das Beste für das Kind wollten und sie keine Schuld trifft, haben viele das Gefühl von Schuld. Auch wenn das zunächst paradox klingt, hilft das Gefühl der Schuld gegen das kaum auszuhaltende Gefühl der Ohnmacht. Das Klammern an die eigene Schuld setzt das schwer zu begreifende Erleben des Todes in eine „logischere“ Dimension und täuscht eine Selbstwirksamkeit vor, die in der Realität nicht existiert hat: Hätte ich dieses oder jenes gemacht, dann wäre mein Kind nicht gestorben. Bis man so weit ist, den Verlust zu akzeptieren und die Wahrheit der eigenen Ohnmacht zu ertragen, kann der Schuldgedanke helfen, das Geschehen in ein „logischer“ erscheinendes Narrativ zu setzen. Mit der Zeit sollte ein Loslösen von der Schuldidee jedoch gelingen (evtl. mit professioneller Hilfe und durch Austausch mit anderen Betroffenen), um eine Aussöhnung mit sich und dem Geschehenen möglich zu machen.

Man geht immer wieder alles durch, um zu sehen, wo ein Fehler gewesen sein könnte. Und man fragt sich als Frau: Bin ich genug? Kann ich's überhaupt? Kinder in die Welt setzen? Doch Schuld und Scham werden kleiner, wenn man darüber spricht und man mitbekommt, wie viele Eltern das erleben.

KATHRIN (STERNENKINDMAMA)

Meine Trauer, deine Trauer, unser Verlust

Auch wenn ihr als Paar das Kind verloren habt, so trauert mit großer Wahrscheinlichkeit jede*r von euch unterschiedlich. Bei Männern steht häufig die Sorge um die Partnerin im Vordergrund und viele versuchen, die soziale Erwartungshaltung, der „Starke“ zu sein, zu erfüllen. Seid nachsichtig mit euch, denn die eigene Trauer mit der des Partners oder der Partnerin zu vergleichen und daraus Schlüsse zu ziehen (z. B. dass ihm das Kind „nicht so wichtig war“), wird der Individualität der Trauer nicht gerecht.

Wir verlieren es genauso. Wir **trauern** vielleicht **anders**, aber wir verlieren es **genauso**.

ALEX (STERNENKINDPAPA)

Unser Ritual für dich

Rituale helfen, das Unbegreifbare durch Handlungen und Symbole greifbarer zu machen – für sich selbst, aber auch für andere, die man dadurch am Verlust teilhaben lässt (z. B. durch eine Verabschiedungsfeier). Vielleicht möchtest du eine Feier für dein Sternchen veranstalten, ein Bäumchen pflanzen, Luftballone steigen lassen – oder dir deine eigenen Rituale für euer Kind ausdenken.

Körperwahrnehmung

Vielleicht willst du mit deinem verletzten und erschrockenen Körper nach der Geburt eines Sternkinde erstmal nicht mehr viel zu tun haben. Einerseits, weil du alle Hände voll mit den innerpsychischen Vorgängen zu tun hast, und andererseits, weil du deinem Körper möglicherweise mit Enttäuschung und erschüttertem Vertrauen begegnest. Es mag erstmal sekundär scheinen, sich um den eigenen Körper zu kümmern, aber weil Körper und Geist sich gegenseitig beeinflussen, ist es hilfreich für die Trauerbewältigung, das Vertrauen in den eigenen Körper und das körperliche Wohlbefinden Schritt für Schritt wiederherzustellen. Das kann dir z. B. durch Bewegung, Massagen, Meditationen gelingen.

„Ihr seid doch noch jung.“ „Wer weiß, wozu es gut ist.“

In deinem Schmerz wirst du auf Leute treffen, die dich verstehen und dir helfen können. Aber es wird auch Menschen geben, deren eigene Ängste und Unsicherheiten, im Umgang mit so einem frühen Tod, zu unangebrachten Sprüchen führen. Auch wenn es nicht aus Boshaftigkeit passiert, so kann es doch verletzen und dich Kraft kosten. Der Austausch mit anderen Sternkindeltern kann ein geschützter Raum sein, wo du vorurteilsfrei auf andere Sternkindeltern triffst, die dich in deinem Schmerz verstehen.

Das nächste Kind

Medizinisch spricht nichts dagegen, dass eine Frau wieder schwanger wird, sobald sie sich körperlich und seelisch wieder bereit dazu fühlt. Abhängig von den Trauerhythmen und Zukunftsvorstellungen kann es ein bisschen dauern, bis man als Paar bereit ist, wieder gemeinsame Pläne zu entwickeln. Folgeschwangerschaften gehen zumeist mit ambivalenten Gefühlen wie Freude und Traurigkeit, Hoffnung und Angst einher. Es ist wichtig, dass du dich gut begleiten lässt, damit es dir gelingt, die Schwangerschaft so gelassen und zuversichtlich wie möglich zu bewältigen.



Freiwillig würde niemand sagen: „Ja, ich bin jede zehnte Frau, die das mitmacht, damit's die anderen neun nicht erleben müssen.“ Aber wenn wir's verstehen, auch solche Erfahrungen zu begreifen als etwas, wo in all dem Schmerz und der Trauer auch **Liebe** und **Freude** gefunden werden konnte und dieses schöne Geschöpf mit Liebe wahrgenommen wurde, dann wird es zu einer Erfahrung, die unserer Seele guttut.

DR. SONIA PRADER (FACHÄRZTIN FÜR GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE)

HOLE DIR BITTE IN JEDEM FALL HILFE, SPRICH MIT DEINER ÄRZTIN ODER DEINEM ARZT ...

... wenn du das Gefühl hast, an deiner Trauer zu verzweifeln, und du auch nach Wochen keinen „Trauerfortschritt“ erlebst.

... wenn dich Gedanken an Selbstmord oder Selbstverletzung immer wieder anspringen und nicht loslassen.

... wenn du unsicher bist, ob das noch „normale Trauer“ oder schon eine Depression ist.

... wenn du nicht mehr oder nur schwer in den Schlaf findest oder Panikattacken entwickelst.

... wenn du in der Folgeschwangerschaft das Gefühl hast, dass dich deine Ängste konsumieren oder du unsicher bist, ob du eine Schwangerschaftsdepression entwickelst.

Es ist wichtig, sich den **Raum** und die **Zeit** zu geben, in der die Trauer sein darf. Und dann, irgendwann, merkt man, dass es **besser geworden ist.**

BIRGIT (STERNENKINDMAMA)



Und wenn du dich **getröstet** hast,
wirst du **froh** sein, **mich** gekannt zu haben.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Weiterführende Informationen:

Die Informationen in dieser Broschüre stammen aus dem Buch „Sternenkinder – Wissen und Trost“ von Dr. Barbara Plagg und Jörg Oschmann, M.A. (Hrsg.), erschienen im Athesia-Tappeiner Verlag, 2023. Dort findest du weiterführende Informationen.

Unter dem Link www.sternenkinder.it findest du eine Liste mit Ansprechpartner*innen und Informationen für Südtirol.

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Institut für Allgemeinmedizin und *Public Health* (an der Claudiana)



In Kooperation mit:



Konzeption: Dr. Barbara Plagg und Jörg Oschmann, M.A.

Text: Dr. Barbara Plagg

Gestaltung (Cover/Layout): Studio formica (Florian Dariz)

Lektorat: Danke an die SUSIs Silvia, Barbara und Franziska

Fotonachweis: Alle Fotos wurden freundlicherweise von der Stiftung „Dein Sternenkind“ zur Verfügung gestellt.

Druck: Druckstudio Leo GmbH, Frangart

Erste Auflage: 2023

Die digitale Version der Broschüre können Sie anfragen unter: barbara.plagg@am-mg.claudiana.bz.it

Copyright und Haftung:

Auszugsweiser Abdruck ist nur mit sorgfältiger Quellenangabe gestattet, alle sonstigen Rechte sind ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers (Institut für Allgemeinmedizin und *Public Health*, Bozen) unzulässig. Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Broschüre trotz sorgfältiger Recherche ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung der Autorin ausgeschlossen ist und die Inhalte dieser Broschüre keiner Rechtsprechung unabhängiger Gerichte vorgehen können. Melde-, Bestattungs- und Namensrecht variieren in den unterschiedlichen Staaten und Ländern.

Die Informationen in dieser Broschüre beziehen sich auf Südtirol/Italien, Stand Herbst 2023. Informieren Sie sich stets bei den zuständigen Stellen Ihrer Gemeinde bzw. im Krankenhaus nach Ihren Rechten und Pflichten. Die Inhalte dieser Broschüre stützen sich auf Forschungsergebnisse und wissenschaftliche Belege, die zum Zeitpunkt der Veröffentlichung verfügbar sind, aber können eine persönliche ärztliche Beratung nicht ersetzen. Konsultieren Sie immer einen Fachmann oder eine Fachfrau Ihres gesundheitlichen Versorgungsbereichs, bevor Sie Entscheidungen treffen. Irrtümer, Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Mit freundlicher Unterstützung von:



