

Abschied nehmen am Lebensanfang

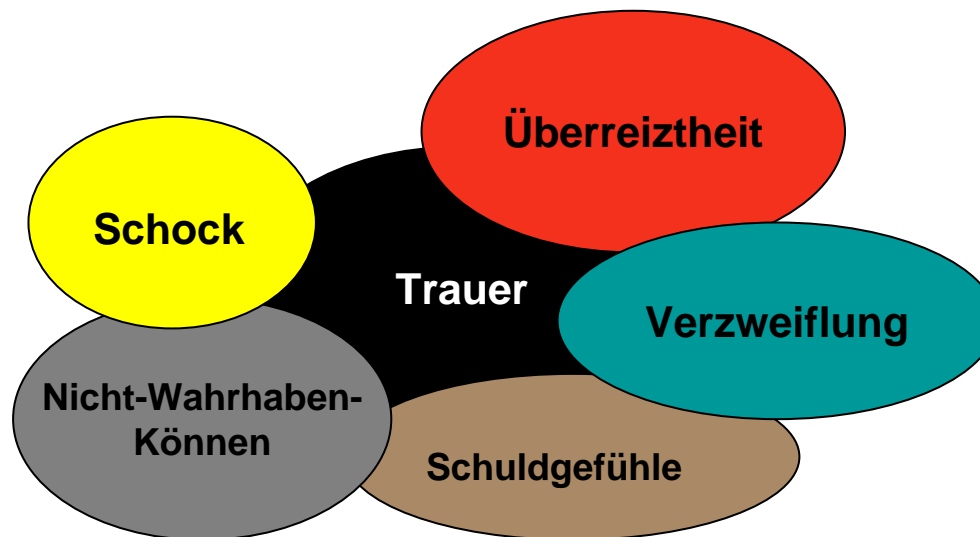
20. Jahrestagung der GAIMH
Universität Zürich
30. Januar 2015

Rosanna Abbruzzese Monteagudo, lic.phil.
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Abschied nehmen am Lebensanfang

ERSTE BEGEGNUNG

Schockstarre und aufbrechendes Chaos der Gefühle



Abschied nehmen am Lebensanfang

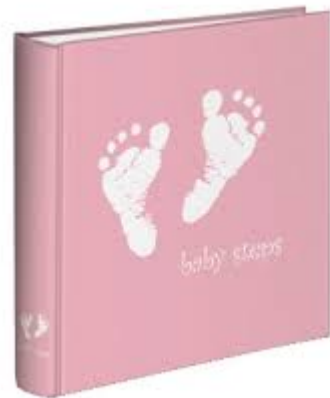
FRAGESTELLUNG:

Wie können wir Eltern, die ein Baby verloren haben, hilfreich begleiten?
Was wird als heilsam erlebt?

Abschied nehmen am Lebensanfang

UNMITTELBAR NACH DER GEBURT

Spuren legen: Konkrete Erinnerungen schaffen



- Nottaufe
- Sichtbare Spuren
 - Neugeborenen Armbändchen
 - Gipsabdrücke von Händen und Füßchen
 - Fotos
 - www.herzensbilder.ch
- Riechbare Spuren
 - Kleidchen behalten
 - Haarlocke aufbewahren

Abschied nehmen am Lebensanfang

**Ein besonderes Projekt von Kerstin Birkeland:
www.herzensbilder.ch**



Abschied nehmen am Lebensanfang

DIE ERSTE ZEIT NACH DER GEBURT

Schockstarre und Aufbrechen der Emotionen

- Der Verlust eines eigenen Kindes ist traumatisch und zu Beginn mit einem Schock verbunden. (Dieser dauert länger, als in vielen Büchern beschrieben ist)
 - Viele Eltern erleben sich in den ersten Wochen nach dem Verlust relativ gefasst, was mit dem „Freeze-Zustand“ des Schockerlebens einhergeht
 - Wochen später tauchen Emotionen wieder stärker auf und sie erleben Trauer und Verzweiflung stärker, wenn der „Freeze-Zustand“ zu „schmelzen“ beginnt
 - Gleichzeitig erleben viele Eltern die Momente tiefer Trauer auch als „irgendwie schön“ – sie erleben sich in diesem Zustand ganz innig verbunden mit ihrem verstorbenen Kind
- HILFREICH:
- Information und Erklärung der emotionalen Abläufe
 - Normalisieren der Gefühle
 - Wertschätzung und Anerkennung **aller** Gefühle

Abschied nehmen am Lebensanfang

DIE ERSTE ZEIT NACH DER GEBURT

Individuelle Copingstrategien

- Wie Menschen einen schweren Verlust verarbeiten verläuft individuell sehr unterschiedlich
- Manche Betroffene erleben das konkrete Gespräch über das Geschehene, die Konfrontation mit der Belastung als hilfreich. Für andere ist genau das Gegenteil hilfreich: Ablenkung ermöglicht ihnen das Überstehen stark belastender Gefühle
- Wichtig: Eine Bewältigungsstrategie ist für jeden Menschen dann hilfreich, wenn sie ihm gut tut und Entspannung bewirkt

HILFREICH:

- Gleichwertigkeit der Coping-Strategien
- Erklärung der Wirkung diverser Copingstrategien (Gespräch, Ablenkung, Bewegung, Kreativität)

Gespräch



Ablenkung

Abschied nehmen am Lebensanfang

BEGLEITUNG IN DEN ERSTEN MONATEN Leben und Tod des Kindes WAHR-nehmen

- Wenn ein neugeborenes Kind stirbt, sind nur wenige gemeinsame Erinnerungen und ungelebte Zukunftsträume vorhanden, es ist wichtig, diese sichtbar zu machen
- Es ist alles WAHR, was die Eltern erlebt haben, auch wenn ihnen und ihrem Kind nur kurze gemeinsame Zeit geschenkt wurde
- Mütter leisten in der Trauerarbeit einen Aspekt zusätzlich (Körpererinnerung)

Hilfreich:

- Name des Kindes nennen
- Fotos anschauen
- Sich vom Kind erzählen lassen
- Wie wurde der Tod erlebt?



Abschied nehmen am Lebensanfang

BEGLEITUNG IN DEN ERSTEN MONATEN

Distanzregulierung im Laufe der Zeit

- Erinnerungsgegenstände sollen einen „guten Platz“ (Urne, Wiege, Kleidchen,...) bekommen. Sie „wandern“ im Laufe der Zeit
- Das Räumen und Umgestalten eines Zimmers kann sehr bald stattfinden, aber auch sehr lange nicht verändert werden
- Es gibt Gegenstände, die für immer wichtig bleiben (z.B. Kleider, die ungewaschen in einer wertvollen Schachtel aufbewahrt werden)

Hilfreich:

- Nur die Trauernden selbst können wahrnehmen, wann eine Veränderung vorgenommen werden soll
- Jedes Familienmitglied hat seine eigene „Wohlfühldistanz“



Abschied nehmen am Lebensanfang

BEGLEITUNG IN DEN ERSTEN MONATEN

Arbeit mit Schuldgefühlen und Gewissensbissen

- Gewissensbisse und Schuldgefühle in der Trauerarbeit sind hartnäckig. Werden sie beiseite geschoben, kommen sie heftiger, denn sie wollen auch wahrgenommen werden
- Schuldgefühle sind oft Teil der Trauerarbeit und deshalb nicht aussergewöhnlich, sondern normal
- Erfahren Schuldgefühle eine Würdigung, können sie sich verabschieden

Hilfreich:

- Interventionen aus der traumatherapeutischen Arbeit (z.B. sokratischer Dialog)
- Tieferes Verstehen lernen der Funktion vorhandener Schuldgefühle



Abschied nehmen am Lebensanfang

WIEDER INS LEBEN HINAUS **Tiefe Liebe und Dankbarkeit**

- Die unsichtbare, innere Verbindung zum verstorbenen Kind wird selbstverständlicher und beginnt den Schmerz der Trauer zu lindern
- Manchmal bewirken „übersinnliche Erlebnisse“ eine starke Reduktion der Trauer
- Neugeborene Kinder, die sterben, hinterlassen Berührungen tiefster Liebe, obwohl sie nur sehr kurze Zeit auf dieser Welt gewesen sind

Hilfreich:

- Aufnahme einer Aufgabe in Gedenken an das verstorbene Kind
- Vorfreude auf eine erneute Schwangerschaft
- Zusammenschluss mit gleich betroffenen Eltern



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit
