

Betreuung | «Kindsverlust.ch» bietet neu Gesprächsgruppen im Oberwallis an

Wenn man ein Kind verliert

Wie kommt man mit dem Verlust eines Kindes zurecht, wenn Trauer und Schmerz einen zu übermannen scheinen? Die Fachstelle «Kindsverlust.ch» hilft betroffenen Eltern und führt Betroffene zusammen.

Andrea Salzgeber, der Verlust eines Kindes durch Früh- oder Totgeburt oder später ist immer noch ein grosses Tabuthema.

«In unserer heutigen Gesellschaft sind wir es allgemein nicht gewohnt, offen über Gefühle, besonders über schwierige, zu reden und diese mitzuteilen. Dies umso mehr dann, wenn die Gefühle so heftig und kaum auszuhalten sind wie beim Tod eines Kindes. Die Menschen im Umfeld sind häufig überfordert, die passenden Worte fehlen und so schweigen sie oftmals aus Angst, das Falsche zu sagen.»

Sie sind eine Betroffene.

«Hannes – unser erstes Kind musste, weil ich an einer schweren Präeklampsie (Schwangerschaftserkrankung) litt, in der 25. Schwangerschaftswoche auf die Welt geholt werden. Er ist an seinem 13. Geburtstag an den Folgen seiner

Unreife durch die extreme Frühgeburtlichkeit gestorben.»

«Kindsverlust.ch» unterstützt betroffene Paare.

«Die Fachstelle berät betroffene Eltern kostenlos am Telefon und per Mail und erörtert mit ihnen die nächsten Schritte. Zudem verfügt die Stelle über ein Netzwerk von erfahrenen Fachpersonen in allen Regionen der Schweiz, wie etwa Hebammen, Gynäkologen Psychotherapeuten, die vermittelt werden können.»

Sie werden ab März nun auch eine Gesprächsgruppe im Oberwallis anbieten. Was erwartet die Paare?

«Wir bieten betroffenen Müttern und Vätern einen geschützten Raum – für das Teilen von Erfahrungen, für den Austausch und die Vernetzung, für die Reflexion der persönlichen Situation, für gemeinsame Trauer und Freude. Das Ganze ist begleitet von mir als Fachperson und betroffene Mutter.»

Es braucht Mut, eine solche Gruppe zu besuchen. Wird das hier im Oberwallis gelingen?

«Ja, es braucht Mut und auch Kraft. Gerade in der ersten Zeit



nach dem Tod eines Kindes kann den Betroffenen schon der Griff zum Telefon zu viel abverlangen. Für Mütter und Väter im Oberwallis, welche das Bedürfnis haben, sich mit anderen betroffenen Eltern auszutauschen, wünsche ich mir sehr, dass sie früher oder später den Mut aufbringen, an eine begleitete Gesprächsgruppe zu kommen. Im Austausch mit anderen Eltern kann ein Gefühl des «Sich-normal-Fühlens» entstehen. Persönlich glaube ich fest daran, dass dies im Oberwallis gelingen wird. Vielleicht braucht es ein bisschen Zeit, bis das Angebot genügend bekannt ist.»

Tat Ihnen persönlich das «darüber» Reden gut?

«Ja. Ich spreche gerne von meinem Kind – so wie andere Mütter auch gerne von ihren Kindern sprechen! Wir hatten aber auch erlebt, dass Menschen in unserem Umfeld uns nicht die Möglichkeit liessen, über unser Kind zu sprechen. Dies fühlt sich für uns als Eltern so an, wie wenn unser Kind keine Berechtigung hätte, hier zu sein. Das tat sehr weh! Heute sprechen wir von Hannes so, wie wir es auch von unseren Töchtern Lina und Anna tun.»

Interview: Melanie Biaggi

BINER & BIAGGI



Auf Urlaub?

David Biner (dab): «Gelesen? Frédéric Favre gönnte sich einen Vaterschaftsurlaub. Als erster Walliser Staatsrat überhaupt.»

Melanie Biaggi (meb): «Urlaub? Egal ob für Mann oder Frau – mit Urlaub hat das gar nichts zu tun.»

dab: «Mit gefällt der Helvetismus «Ferien da auch besser.»

meb: «Ernsthaft: Die Bezeichnung Urlaub ist auch schuld daran, dass die Arbeitgeber meinen, sie müssten für irgendwas «Erholsames» zahlen. Wir wissen beide, dass es das nicht ist.»

dab: «Aber im Moment müssen ja die Arbeitgeber nicht, sie dürfen. Wenn aber die Papi-Zeit obligatorisch wird, muss der Staat zahlen. Und ich finde, das macht er schon genug mit den Zulagen und Abzügen.»

meb: «Ich bin mir gar nicht sicher, ob ihr Männer überhaupt einen Vaterschaftsurlaub wollt. Zuweilen kommt ihr mir vor wie auf der Flucht. Nur schnell weg von Babygeschrei und Koliken.»

dab: «Ihr Mütter werdet mehr beansprucht. Andererseits glaube ich, dass sich die Väter heute Mühe geben, von Beginn an teilzuhaben. Auch wenn wir oft daran scheitern.»

meb: «Beim WB habt ihr Männer jetzt auch mehr freie Tage zugute. Das wäre doch für dich ein Anreiz für noch ein...»

dab: «Ich muss los, arbeiten.»

..... KENNT MAN!

Unsere Vorfahren mussten stundenlang jagen, um zu überleben. Heute hyperventilieren wir, wenn nicht sofort eine zweite Kasse aufmacht.

QUELLE: ICH HÖR NUR MIMM/ FACEBOOK.COM

VISITE

Essen in der Schwangerschaft

Was, wann und wie viel zu essen, lernen Kinder schon früh. Die erste Phase beginnt in der Schwangerschaft. Die Inhaltsstoffe der mütterlichen Nahrung gelangen zu einem grossen Teil in den kindlichen Kreislauf. Dies kann spätere Geschmacksvorlieben und das Essverhalten des Kindes beeinflussen. Eine ausreichende Versorgung der Schwangeren mit Folsäure, Vitamin D, Eisen und Vitamin B12 und Omega-3-Fettsäuren ist für eine optimale Kindesentwicklung wesentlich. Normalgewichtigkeit bei der Konzeption, das Vermeiden einer exzessiven Gewichtszunahme in der Schwangerschaft sowie eine abwechslungsreiche Diät helfen, spätere kindliche Probleme wie Übergewicht, Zuckerkrankheit oder Asthma zu vermeiden und wirken sich somit positiv aus. Und Eltern sind nach neun Monaten für ihre Vorbildfunktion bezüglich Essverhalten bestens vorbereitet.

Dr. med. Simon Fluri
Facharzt FMH Pädiatrie/Neonatalogie

NEUNMALKLUG

Was ist ein Asteroid?

Asteroiden sind Himmelskörper, die die Sonne umkreisen, aber zu klein sind, um sie Planeten zu nennen zu können. Asteroiden bestehen aus Gestein und Metall. Dabei nimmt man an, dass sie keine festen Körper, sondern eher Ansammlungen von Material sind. Wenn ein solcher Asteroid mit einem Planeten zusammenstösst, gibt es einen Einschlagkrater. Die Erde war früher übersät von solchen Kratern, aber die Einflüsse der Natur und Umwelt haben viele Krater unkenntlich gemacht. Auf dem Mond dagegen, wo es keine Atmosphäre gibt, blieben die vielen grossen und kleinen Krater erhalten. Mit blossen Auge kann man die Asteroiden am Himmel nicht sehen. Sie sind zu klein. Im Gegensatz zu Kometen haben Asteroiden auch keinen Schweif.



LESETIPP DES MONATS

Schirach lohnt sich

Sein Vater beging Suizid. Sein Grossvater war ehemaliger NS-Reichsjugendführer. Er arbeitete als Anwalt, bis er mit 45 sein erstes Buch veröffentlichte. Autor Ferdinand von Schirach schöpft für seine Bücher also aus einem Fundus an Erfahrungen. Wer bisher noch nichts von ihm gelesen hat, dem seien die drei Erzählbände «Strafe», «Verbrechen» und «Schuld» empfohlen.

Die Geschichten in seinem Erstlingswerk «Verbrechen» beruhen auf realen Fällen aus seiner Zeit als Anwalt. Knappe Fallbeschreibungen, Schirach wird als Verteidiger engagiert. So verbindet das erzählende Anwalts-Ich die kurzen Episoden, die unterschiedlicher kaum sein könnten. In «Verbrechen» geht es unter anderem um einen menschenfreundlichen Arzt, der sich auf radikale und tödliche Weise von seinem Ehejoch befreit, oder um zwei Skinheads, die sich mit dem Falschen anlegen. Schirach zeigt, wie schwer es ist, einem Menschen gerecht zu werden und wie voreilig unsere Begriffe von «Gut» und «Böse» oft sind. Wer mehr über Schirach selbst erfahren möchte dem sei sein autobiografisches Buch «Kaffee und Zigaretten» empfohlen.

