

Begleitung verwaister Eltern

Eltern, welche ihr Kind verloren haben, sind zutiefst verletzt und vulnerabel. In der Beziehung zu ihren professionellen Begleiter*innen sind sie deshalb auf ein verlässliches Angebot angewiesen, welches ihnen in Zeiten grosser Halt- und Orientierungslosigkeit einen sicheren Anker bieten kann. Wie kann sich eine Fachperson auf eine solch intensive Begleitung einlassen und dabei selbst stabil bleiben?

TEXT: SWANTJE BRÜSCHWEILER-BURGER

2. Teil

« Durch meine Hebamme, welche mir zur Seite stand, fühlte ich mich getragen. Zu spüren, dass ich mich auf sie verlassen konnte, dass sie allen Kummer und Schmerz mit mir zusammen aushielt und ich mich endlich nicht mehr zusammenreissen musste, half mir. Ich konnte mich Stück für Stück einlassen auf diesen unbeschreiblichen Schmerz.» Zitat einer betroffenen Mutter.

Sich einlassen und sich selbst reflektieren

Den Schmerz der Eltern auszuhalten, ohne einen Anspruch zu haben, sie davon erlösen zu können oder der Versuchung zu erliegen, trösten zu wollen, wo es keinen Trost gibt, verlangt eine psychische Stabilität und wortwörtliche Selbstsicherheit. Was sind die eigenen Anteile im Erleben mit den Eltern? Wie ist der Umgang mit der eigenen Ohnmacht, der Wut oder der Trauer? Wie kann mit dem Drang, etwas tun zu wollen, umgegangen werden? Gelingt es zu erkennen, ob sich ein Aktionismus entwickelt oder ob Erstarrung droht? (Mauer, 2015). Diese Prozesse und Fragen verlangen Selbstreflexion, im besten Fall professionell begleitet (Supervision und begleitete Selbsterfahrung). Der Austausch mit Kolleg*innen (Intervision) ist ebenso hilfreich. Bemerken Fachpersonen den Impuls, sich abgrenzen und damit sich schützen zu wol-

len vor der aktuellen Erfahrung im Kontakt mit den Eltern, weil es für sich selbst zu viel wird, ist dies ein Alarmsignal. Einlassen und in Beziehung sein ist dann nicht mehr möglich. Aus der Forschung zu Wirkfaktoren in der Psychotherapie und Beratung ist hinlänglich bekannt, dass die Beziehung zu den Klient*innen ein massgeblicher Faktor für eine Heilung ist (Grawe, 2000). Wie kann eine Fachperson die Beziehung bewusst gestalten, damit in diesem vertrauensvollen Raum Heilung angestossen werden kann? Es ist hilfreich, den Eltern Gegenerfahrung zu ihren deprivierten Bedürfnissen zu bieten, indem ihre Wünsche wahrgenommen, ihre Meinung erfragt und durch Zuverlässigkeit Sicherheit vermittelt wird. Dadurch werden trauernde Eltern in ihrem ganzen Erleben angenommen. Dieses Annehmen bedeutet, das Leid der Eltern aufzufangen und auszuhalten (containing). Die Fachperson steht via Eltern immer auch direkt und indirekt in Beziehung zum verstorbenen Kind. Diese Beziehung den Eltern gegenüber sichtbar zu machen, wird sehr geschätzt. Verwaiste Eltern wünschen sich, dass ihr Kind «gesehen» und «geschätzt» wird, wie Eltern mit einem lebendigen Kind sich dies auch wünschen. Praktisch kann eine Fachperson dies zum Ausdruck bringen, indem sie beispielsweise das Kind oft beim Namen nennt und sich für das Kind interessiert.



Nur wenn betreuende Fachpersonen gut für sich selbst sorgen, können sie für andere da sein.

Selbstfürsorge für betreuende Fachpersonen

Nur wenn betreuende Fachpersonen gut für sich selbst sorgen, können sie für andere da sein. Trauernde Eltern zu begleiten ist eine grosse emotionale Herausforderung und somit ist es eine professionelle Notwendigkeit, gut für sich zu sorgen und einen Ausgleich zur Arbeit zu haben. Zur Selbstfürsorge gehört es zu wissen, wie in schwierigen Zeiten und Beziehungen zu sich selbst gut Sorge getragen werden kann. Dies beinhaltet einen achtsamen, liebevollen Umgang mit sich selbst. Ein wissenschaftlich fundiertes, wirksames Konzept hierzu ist das Programm «achtsames Selbstmitgefühl» (Neff, Germer, 2019).

Fachpersonen brauchen selbst Stabilität, um für die Eltern ein verlässlicher Anker zu sein. Damit können Fachpersonen trauernde Eltern darin unterstützen, sich selbst ungeachtet des Leids liebevoll anzunehmen, anstatt sich selbst und die eigene Erfahrung abzulehnen. Es zeigt sich, dass Eltern, welche sich und ihre Erfahrung annehmen können, deutlich weniger leiden unter einem Verlust als solche, denen dies schwerfällt. Auch Meditation und die bewusste Auseinandersetzung mit den Möglichkeiten und

Grenzen der Unterstützung können begleitende Fachpersonen entlasten. Folgende Metapher beschreibt die Arbeit von Fachpersonen in helfenden und pflegenden Berufen, speziell in der besonders anspruchsvollen Trauerbegleitung: «Bei einem Notfall im Flugzeug ist es wichtig, zuerst sich selbst die Sauerstoffmaske anzuziehen, damit man sich danach, ohne dass einem selbst die Luft ausgeht, um die andern kümmern kann.» Zitat einer Hebamme: «In einer Weiterbildung wurde ich ermuntert, mich gut um mich zu kümmern und lernte ganz konkret, wie ich das machen kann. Bisher galt meine Aufmerksamkeit nur den Müttern, denen es ja so viel schlechter ging als mir. Die Erinnerung an die Metapher mit der Sauerstoffmaske hilft mir nun, mir zu erlauben, auch auf mich zu achten. So kann ich für meine Frauen wieder voll da sein.» ◉

Die Fachstelle Kindsverlust.ch bietet eine spezifische Weiterbildung zum Thema Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl für Fachpersonen in der Betreuung von Eltern, deren Kind gestorben ist, an. Die 2. Interprofessionelle Fachtagung Perinataler Kindstod richtet sich zudem ebenfalls an begleitende Fachpersonen. Weitere Informationen, Detailprogramm und Anmeldung unter: www.fachtagung-kindsverlust.ch

AUTORIN



Swantje Brüscheweiler-Burger ist eine eidgenössisch. anerkannte Psychotherapeutin Lic.phil., seit über 20 Jahren psychotherapeutisch tätig, heute in eigener Praxis in Basel. Zudem ist sie Vizepräsidentin der Fachstelle Kindsverlust.ch.

Literatur

Grawe, K. (2000) Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe.

Maurer, F. (2015) Die Bedeutung des Innehaltens. Sachkundige Familienbegleitung bei perinatalem Kindstod. Masterarbeit: Fachhochschule Salzburg, (unveröffentlicht).

Neff, K., Germer, C. (2019) Selbstmitgefühl – Das Übungsbuch. Freiburg: Arbor.