



An der Schwelle des Lebens

Tabuthema

Kindsverlust –

*Eine enorme Krise,
die alle betrifft.*

Die Welt steht still. Den Horizont gibt es nicht mehr. Nur Schwärze und Nebel. Sie ist in sich zusammengebrochen, die Welt - und damit das Leben einer jungen Familie.

So fühlt es sich zumindest an, wenn die grösste erwartete Freude, ein herbeigesehntes Kind, plötzlich frühzeitig stirbt.

Es ist der Tod eines Lebens, das gleichzeitig ein Stück Tod der Eltern bedeutet.

Kein Wunder - denn dieses wunderbare Geschöpf ist gar rein biologisch definiert, die eigene DNA.

In einem solchen Fall ist die richtige Stütze Gold wert. Jemand, der versteht, und jemand, der effektiv helfen kann.

Sie ist so ein Jemand: **Anna Margareta Neff Seitz**. Die Hebamme und Trauerfachfrau ist wahrlich ein Anker in einer solchen Krise. Die Leiterin der Fachstelle **Kindsverlust.ch** versorgt zusammen mit ihrem Team Betroffene mit wertvollem Wissen im Umgang mit der schwierigen Situation.

Und: Sie versteht! So wie jemand in einem schwarzen Loch verstanden werden möchte: Sie hört zu, nimmt das Gegenüber ernst und gleichzeitig vermittelt sie Hoffnung. **Hoffnung auf eine Zukunft.**

Anna Margareta Neff Seitz im Interview:

Für wen genau ist die Beratungsstelle *kindsverlust.ch*?

Im Fokus steht der frühe Kindsverlust. Das heisst, Kinder, die während der Schwangerschaft, rund um die Geburt oder in der ersten Lebenszeit sterben. Dabei unterstützen wir die Familie und ihr Umfeld. Dies bieten wir bewusst breit an. Es darf sich auch eine Grossmutter, ein Götti eines verstorbenen Kindes melden, oder Freunde aus dem Umfeld der Familie.

Parallel dazu bilden wir Fachpersonen der involvierten Berufsgruppen aus. Dies können Gynäkolog:innen, Hebammen, Pflegefachkräfte, Psycholog:innen, jedoch auch Ethiker:innen, Körpertherapeut:innen oder Seelsorgende sein. Das Feld kennt keine Grenzen. Auch den Fachpersonen bieten wir Beratung an und vernetzen diese untereinander. Vernetzung aller Beteiligten ist für uns ein wichtiger Bestandteil. Zudem sensibilisieren wir die Öffentlichkeit. All dies machen wir kostenlos. **kindsverlust.ch** ist eine unabhängige, spendenfinanzierte Non-Profit-Organisation.

Warum?

Wir möchten jedem Zugang geben, der uns wirklich braucht. Deswegen ist das Angebot bewusst niederschwellig. Finanzen dürfen kein Hindernis für Hilfe sein. Dies ist seit Beginn an unsere Vision. Entstanden ist diese vor genau zwanzig Jahren von betroffenen Eltern und involvierten Fachleuten aufgrund einer Versorgungslücke. Diese Eltern haben während des Spitalaufenthalts mangelhafte Betreuung und vor allem keine weiterführende Begleitung erlebt. Damals ist dies noch an der Tagesordnung gewesen. Frauen sind nach der Geburt ihres verstorbenen Kindes nach Hause gegangen und waren dort auf sich allein gestellt. Niemand, der versteht, niemand, der unterstützt. Heute ist dies zum Glück anders. Nachbetreuung nach Kindsverlust gehört zur Routine einer Hebamme.

Aus diesem Grund haben diese Eltern damals zusammen mit Fachpersonen eine Anlaufstelle für Betroffene und Fachleute geschaffen.

In welcher Form helfen Sie konkret bei einer Beratung?

Wir überhäufen Familien niemals mit Tipps. Denn das ist das Letzte, was diese brauchen. Unser Ziel ist Selbstbestärkung und der Frau/dem Mann als Eltern ihres Kindes zu begegnen, auch wenn dieses verstorben ist.

Welche Ressourcen können gefestigt werden, die bereits da sind? Was kann das Paar selbst angehen, um nach vorne zu blicken? Wie können sie sich selbst als Mutter, als Vater erleben – denn Eltern sind sie geworden. Dies geschieht durch ein Gespräch via Telefon, E-Mail oder im persönlichen Kontakt.

Wie muss ich mir ein solches Gespräch vorstellen?

Das geschieht natürlich sehr individuell und erfolgt vor allem durch empathisches Zuhören. Zu Beginn analysieren wir den Moment, den Ist-Zustand. *Was ist passiert? Was beschäftigt im Moment?*

Ein absolut zentraler Punkt ist die Geschwindigkeit. Der Ablauf einer Krise benötigt Zeit. Das „Tempo“ zu bremsen, ist deshalb häufig ein wesentlicher Bestandteil einer Beratung. Die meisten Betroffenen wollen diesen schwierigen Prozess verständlicherweise möglichst schnell hinter sich bringen und damit abschliessen, da dieser zu schmerzhaft ist, um darin zu verweilen.

Viele Frauen und vor allem auch ihre Partner wünschen zum Beispiel eine sofortige Einleitung der Geburt, wenn sie erfahren, dass ihr Kind im Bauch gestorben ist. Wird dies gemacht, geht es Schlag auf Schlag, innert zwei Tagen ist alles passiert. Zuhause angekommen, erwachen die Eltern wie aus einem Alptraum. Der Körper der Frau und auch die Psyche ist in diesem Prozess nicht mitgekommen und konnte das Erlebte nicht verarbeiten.

Deswegen ist es sehr wichtig, dass die begleitenden Fachpersonen da

„Innehalten“ und nicht sofort ins Handeln kommen. Den werdenden Eltern zum Beispiel sagen: „Das Herz ihres Kindes schlägt nicht mehr. Es tut mir sehr leid, ihr Kind ist gestorben.“ Diese Situation dann aushalten, was von den Eltern kommt und nicht direkt Lösungen, wie beispielsweise eben eine Einleitung der Geburt, anbieten.

Der Körper kann dafür ein wichtiger Anker sein, wieder durchatmen, den Körper bewusst spüren, z. B. indem man die Füsse bewusst mit dem Boden verbindet. Das kann hilfreich sein, damit Betroffene wieder zurück zu sich selbst finden.

Idealerweise können die werdenden Eltern aus diesem Zustand des „Außer sich-Seins“ wieder bei sich andocken. Aus dieser Anbindung zu sich selbst und ihrem Kind wird es dann möglich, wieder selbstbestimmt eigene Wege zu suchen. So helfen wir zu vermeiden, dass Eltern aus Schock handeln und Dinge tun, die sie sich im Nachhinein anders gewünscht hätten.

Wir vermitteln Verständnis, schaffen Raum zum Ankommen und damit Klarheit für bewusste und gezielte Handlungen. Es ist schön zu erleben, dass durch das Durchleben der komplexen Gefühle ein gesundes Weiterleben möglich ist.



Zur Person:

Anna Margareta Neff Seitz
Leiterin der Fachstelle **kindsverlust.ch**

Hebamme und Trauerbegleiterin, Dozentin. Seit 2014 als Leiterin der Fachstelle **kindsverlust.ch** und in eigener Praxis, davor als Lebens- und Trauerbegleiterin in der Frauenklinik in Bern tätig, verfügt sie über langjährige Erfahrung in der Beratung und Begleitung von Familien, deren Kind gestorben ist.

fachstelle@kindsverlust.ch | www.kindsverlust.ch

Zunächst ist Trauer präsent. Wie stark gehen Sie auf diese ein?

Trauer ist nicht kopfgesteuert. Ein Mensch kann Trauer nicht kognitiv einordnen. Trauer ist eine Emotion. Emotionen verändern sich dann, wenn wir mit ihnen etwas machen. Alle gängigen Rituale oder Handlungen, die wir kennen, sind entstanden, weil Gefühle einen Ausdruck brauchen. Ein Ritual ist im Grunde nichts anderes als ein Ausdruck einer Emotion. Es ist eine bewusste Handlung für eine Emotion. Somit wird diese sichtbar.

Im Gespräch mit dem Einzelnen machen wir genau dies. Wir lassen das Gefühl spür- und sichtbar werden. Dies ist elementar, denn ein Gefühl, das nicht greifbar ist, verschwindet nicht. Es sucht sich unbewusst einen Weg nach aussen. Dieser Weg geschieht oft in Form einer

unvorhergesehenen Reaktion zu einem falschen Zeitpunkt. Hier helfen wir, um dies zu vermeiden.

Weswegen ist Kindsverlust ein solch grosses Tabu?

Überforderung. Es ist einfach zu viel, wenn ein Kind so früh stirbt. Das passt nicht in unsere Vorstellung von Leben und Sterben. Nicht nur für die Direktbetroffenen, sondern auch für das Umfeld. Deswegen ermutigen wir Eltern, immer das nahe Umfeld in den Prozess mit einzubeziehen.

Dies ist elementar, um gemeinsam und ganzheitlich in die Zukunft zu gehen. Dies ist mit ein Grund, warum wir auch für das Umfeld praktische Unterstützung anbieten. In diesem Leitfaden bieten wir konkrete Hilfe für Freunde und Familien der Betroffenen an.

Unsere Ratschläge sind zum Beispiel:

- Fragen Sie behutsam nach, wie die Geburt war, wie das Kind ausgesehen hat, wem es geglihen hat, was die Eltern erlebt haben.
- Gehen Sie mutig auf Betroffene zu, wenn Sie unsicher sind und Fragen haben: "Wenn ich zu Besuch komme, soll ich meine Kinder mitnehmen oder lieber zu Hause lassen?"
- "Was kann ich für Euch tun?" Praktische Hilfe anbieten: Einkaufen gehen, Mittagessen kochen, ein Geschwister hüten.
- Eltern, welche getrennt leben, brauchen genauso (oder erst recht) ihre Unterstützung.
- Fragen Sie auch den Vater, wie es ihm geht.
- Praktische wie emotionale Unterstützung gehen Hand in Hand. Fachwissen und Empathie ergänzen sich.

Man spürt, dass Sie ihre Arbeit mit viel Herzblut machen. Sie sind nicht einfach nur eine kompetente Beraterin, sondern weitaus mehr. Warum tun sie, was sie tun?

schmunzelt So absurd es sich anhört, ich habe den schönsten Job der Welt. Ich darf an der Schwelle des Lebens arbeiten. Leben bedeutet, in die Welt zu kommen und dieses auch wieder zu verlassen.

Leben und Sterben gehören unabdingbar zusammen. Als Hebamme und Trauerfachfrau darf ich an beiden Seiten des Lebens arbeiten und wirken. Im Kreislauf von Werden und Vergehen. Das erfüllt mich mit grosser Dankbarkeit.

