

HILFE FÜR VERWAISTE ELTERN

Frühe Verluste

Gemäss dem Bundesamt für Statistik erleiden in der Schweiz jährlich mehr als 20 000 Frauen eine Fehlgeburt, über 12 000 Frauen brachen 2023 ihre Schwangerschaft ab, 2022 wurden 621 Kinder nach der 24. Schwangerschaftswoche tot geboren oder starben im ersten Monat nach der Geburt. Dahinter steht unermessliches Leid der Eltern. Die Begleitung durch Fachpersonen kann helfen, einen Trauerweg zu finden.

Trauerbegleitung heisst, die Eltern auf ihrem ganz eigenen Trauerweg zu begleiten, mit ihnen herauszufinden, was unter den gegebenen Umständen das Beste für sie ist, und sie dabei zu unterstützen. Der Schmerz wird ihnen nicht genommen, aber zusätzliches Leid kann vermindert werden. Die Formel «Schmerz mal Widerstand gleich Leid» (Harris 2023) bringt dies zum Ausdruck: Können die Eltern den unvermeidlichen Verlust, den Schmerz und die Trauer Stück für Stück annehmen lernen, sinkt zumindest das (ein Stück weit vermeidbare) Leid darüber. Sinkt der Widerstand, verringert sich das Leid.

Psychische Grundbedürfnisse (Grawe 2000) als Orientierung in der Begleitung *Bedürfnis nach Bindung und Beziehung:* Die Beziehung zum Kind wird durch dessen Tod erschüttert. Oft versuchen Eltern, sich vor dem Schmerz zu schützen, indem sie versuchen, die Beziehung zum Kind möglichst zu vermeiden. Vermeiden lässt sich die Trauer dadurch leider nicht. Durch den Tod wird das neurologische Bindungssystem erschüttert und das Verlustsystem hoch aktiviert.

Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle: Die Eltern hatten keinen Einfluss darauf, ob ihr Kind weiterlebt oder stirbt. Eltern, die zuvor im Vertrauen in sich und die Welt gelebt haben, verlieren bisherige Orientierungsanker in ihrem Leben.

Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung: Insbesondere Mütter fühlen sich in ihrem Selbstwert erschüttert. Viele leiden unter der Vorstellung, dass sie es nicht geschafft haben, ein gesundes Kind zu gebären. Durch diese Selbstabwertung leidet die innere Beziehung zu sich selbst. Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und ein positiver Zugang zum Körper sind nach dem Tod des Kindes stark reduziert.

Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung: Das mit dem Verlust einhergehende Potpourri im Erleben lässt sich kaum mit dem trockenen Begriff «Unlusterfahrungen» umschreiben. Verwaiste Eltern sind diesen in hohem Masse ausgesetzt, während auf der anderen Seite die «Lusterfahrungen» massiv abnehmen.

Viele Ressourcen, auf die die Eltern bisher zurückgreifen konnten, fallen von einem Tag auf den anderen weg. Fachpersonen können helfen, diese deprivierten Bedürfnisse auf eine andere Weise zu befriedigen, und daraus Interventionen ableiten. Sie können etwa in ihrer Begleitung Sicherheit bieten, den Eltern Kontrolle ermöglichen und die Beziehung zum Kind fördern.

Wie da sein und begleiten? *Spezifisches Fachwissen und Interventionen:* Wenn wir uns als Fachpersonen bewusst darüber sind, was Eltern brauchen (Fachwissen), können wir sinnvolle Interventionen anbieten. In der ersten Pha-



Swantje Brüsweiler-Burger

lic. phil., ist eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin, Transaktionsanalytikerin CTA-P, Hypnotherapeutin SIMH, Vizepräsidentin der Fachstelle kindsverlust.ch. Beratung, Kurse und wichtige Informationen für Fachpersonen und Betroffene sind erhältlich unter www.kindsverlust.ch.

se des Schocks sind Entschleunigung und das Reduzieren des Entscheidungsdrucks essenzielle Basisinterventionen. Sie sind wichtig als Gegengewicht zum oft unnötig schnellen Handlungsdrang im Gesundheitssystem.

Wissen ermöglicht der Fachperson, Eltern besser zu verstehen und ihnen zu helfen, sich selbst zu verstehen. Dieses Fachwissen umfasst zum Beispiel Kenntnisse über die physiologischen Abläufe im Körper der Frau, Trauerprozesse allgemein und besonders beim frühen Verlust eines Kindes. Wertvolle Orientierung inklusive beispielsweise effektiver hypnotherapeutischer Interventionen bietet hier das Trauermodell von Kachler (2022).

Pendeln zwischen Beziehung und Realisierung Den Trauerprozess beschreibt Kachler (2022) als Pendeln zwischen den Polen Realisierung (die äussere Abwesenheit des Kindes annehmen, Umgang und Ausdruck der Trauer finden) und Beziehung (eine neue, innere Beziehung zum Kind aufbauen, Ausdruck von Liebe und Sehnsucht finden sowie später einen Weg zurück in ein neues, anderes Leben erlangen). Die Wichtigkeit eines Beziehungsaufbaus zum Kind kann nicht genug betont werden. Fachpersonen sollten die Eltern dabei unterstützen, die Beziehung und das Bonding zu stärken, auch wenn das Kind gestorben ist. Auf der Interventionsebene kann dies bedeuten: Eltern ermutigen, auch Kindern in der Frühschwangerschaft einen Namen zu geben, viel Zeit mit dem Kind zu verbringen (im Mutterleib, nach der Geburt), Erinnerungen zu sammeln (Fotos, Fussabdrücke), symbolische Handlungen wie Willkommens- und Abschiedsrituale zu gestalten.

Hilfe für verwaiste Eltern

Wissen vermitteln, normalisieren Fachpersonen können durch Psychoedukation entlasten. Lernen Eltern, dass ihr Erleben und ihr Fühlen «normal» sind, ist dieses Verständnis im Sinne eines Reframings erleichternd. Schon der Hinweis, dass alle Symptome wie depressive Verstimmung, somatische Beschwerden, Schuldgefühle, Schlaflosigkeit, Neid und Scham normal sind, entlastet. Ebenso helfen Vergleiche wie «Trauern ist körperlich und psychisch so anstrengend, wie täglich einen Marathon zu rennen». Dies ermuntert Eltern, ihre Erschöpfung anzunehmen und ihre Energien auf das Wesentliche zu konzentrieren. Eine Fachperson muss erkennen, wann der Zustand der Eltern eine ärztliche oder psychotherapeutische Betreuung erfordert, und gegebenenfalls eine Triage einleiten. Auch die Vermittlung von ergänzenden Angeboten wie Rückbildungskursen für verwaiste Mütter, Selbsthilfegruppen oder spezifischer Literatur ist wertvoll.

Spezifische Themen der Gefühle und Gedanken verwaister Eltern Trauernde können unterstützt werden im Umgang mit den immer wieder auftauchenden Themen und mit nicht hilfreichen Gedanken (wie Schuld- und Versagensgedanken, Sinnsuche) und schwierigen Gefühlen (wie Scham, Unsicherheit, Ängsten). All dies gilt es, wertschätzend anzuerkennen und zu validieren, zumal die Betroffenen in ihrem sozialen Umfeld oft die gegenteilige

Erfahrung machen müssen, dass ihnen ihre Gefühle und Gedanken ausgedrückt werden wollen. In Anlehnung an die erwähnte Schmerzformel: Kann den Eltern der verborgene Sinn hinter all diesen primär abgelehnten Erfahrungen (entspricht dem Schmerz) aufgezeigt werden, werden diese eher akzeptiert (entspricht einer Verringerung des Widerstands und einer Erhöhung der Akzeptanz).

Im Umgang mit nicht hilfreichen Gedanken unterstützt es die Eltern, dass diese Gedanken «nur» Gedanken und keine Realitäten sind und dass sie einen verborgenen Sinn haben (zum Beispiel eine Erklärung für das Unfassbare zu finden oder den Wunsch, etwas für das Kind tun zu können, siehe Acceptance Commitment Therapy, Harris 2011). Spezifisch für frühe Verluste und Folgeschwangerschaften gibt Fuchs (2021) hilfreiche Interventionen, Anregungen sowie Arbeitsmaterialien.

Bereitschaft, sich einzulassen, und Selbstreflexion Massnahmen, wie den Eltern Generenerfahrungen zu ihren deprivierten Bedürfnissen anzubieten, sie anzunehmen in ihrem ganzen Erleben, ihren Schmerz aufzufangen und auszuhalten (Containing), sind Beispiele hilfreicher Begleitung. Den Schmerz der Eltern mit auszuhalten, ohne den Anspruch zu haben, sie zu trösten oder davon zu erlösen, verlangt psychische Stabilität und Selbstsicherheit. Was sind meine eigenen Anteile am Erleben der Eltern, wie gehe ich mit meiner eigenen Ohnmacht, Wut oder

IEF www.ief-zh.ch

Hypnosystemische Fortbildungen

HYPNOSYSTEMISCHES STELLEN
Auf der «Bühne des Unbewussten» mit Leichtigkeit Blockaden lösen.
Seminar mit Ina Hullmann, Dipl.-Psych.
Mo./Di., 18./19. November 2024

DAS UNERWARTETE UND ERWÜNSCHTE ENTDECKEN
Verbale und kreative Interventionen in der hypnosystemischen Arbeit mit Familien, Kindern und Jugendlichen.
Seminar mit Peter P. Allemann, eidg. anerkannter Psychotherapeut
Mo./Di., 13./14. Januar 2025

IMPACT-TECHNIKEN, ODER DIE BOTSCHAFT VON BOHNEN, BECHERN UND PAPIER
Wie nutzen wir Impact-Techniken in der hypnosystemischen Arbeit mit Familien und in der Elternarbeit.
Seminar mit Hiltrud Bierbaum-Luttermann, dipl. Psych.
Mo./Di., 10./11. März 2025

TRANCE, KÖRPERWEISHEIT UND INTERAKTION
Wie wir schwierige und konflikthafte Interaktionsmuster verändern können.
Seminar mit Liz Lorenz-Wallacher, dipl.-Psych.
Mo./Di., 12./13. Mai 2025

Mehr Infos und Anmeldung:


IEF Institut für systemische Entwicklung und Fortbildung
Schulhausstrasse 64, 8002 Zürich, Tel. 044 362 84 84, ief@ief-zh.ch, www.ief-zh.ch

Hilfe für verwaiste Eltern

Trauer und dem daraus resultierenden Handlungsdrang um? Diese Fragen verlangen Selbstreflexion, Super- oder Intervention. Verspüren wir als Fachpersonen den Impuls, uns abgrenzen oder schützen zu wollen vor dem, was wir gerade im Kontakt mit den Eltern erleben, weil es uns zu viel wird, ist dies ein Alarmsignal. Sich einzulassen und in Beziehung zu sein ist dann nicht mehr möglich. Wie kann ich als Fachperson die Beziehung bewusst gestalten, damit in diesem vertrauensvollen Raum Heilung angestossen werden kann?

Die Fachperson steht über die Eltern auch in Beziehung zum verstorbenen Kind. Diese Beziehung den Eltern gegenüber sichtbar zu machen wird sehr geschätzt. Auch verwaiste Eltern wünschen sich, dass ihr Kind «gesehen» wird. Praktisch kann dies zum Ausdruck gebracht werden, indem das Kind etwa oft beim Namen genannt und Interesse an ihm gezeigt wird.

Selbstfürsorge Trauernde Eltern zu begleiten ist eine grosse emotionale Herausforderung. Es ist daher eine professionelle Notwendigkeit, gut für sich selbst zu sorgen. Mitgefühl für andere setzt Mitgefühl für uns selbst voraus. Wie kann ich auch in schwierigen Zeiten oder Beziehungen gut für mich selbst sorgen? Nur wenn uns das gelingt, können wir als Fachpersonen ein stabiler Anker sein. Dieses wichtige Thema wird leider in vielen Ausbildungen immer noch stiefmütterlich behandelt. Ein gut erforschtes und wirksames Programm ist das Konzept der «Mindful Self Compassion» (achtsames Selbstmitgefühl, (Neff; Germer 2019). Ein achtsamer, liebevoller Umgang mit sich selbst hilft der Fachperson selbst, den Eltern und der Beziehung zu ihnen. Fachpersonen können Eltern durch ihre eigene Erfahrung und ihr Wissen zu diesen Themen unterstützen, sich selbst angesichts von Leid liebevoll anzunehmen, anstatt das eigene Erleben abzulehnen. Die Forschung belegt, dass Eltern, welche sich und ihre Erfahrung annehmen, unter dem Verlust deutlich

weniger leiden. Ein weiterer Aspekt der Selbstfürsorge der Fachperson ist die Unterstützung und Vernetzung, der Austausch mit anderen. Eine schöne Metapher für Fachpersonen in der besonders anspruchsvollen Trauerbegleitung: Bei einem Notfall im Flugzeug ist es wichtig, zuerst sich selbst die Sauerstoffmaske aufzusetzen, um sich danach um andere kümmern zu können, ohne dass einem selbst die Luft ausgeht.

Diese Ausführungen gaben einen kurzen Einblick in die vielfältigen Anforderungen an die begleitenden Fachpersonen bei einem Kindsverlust. Mitzuerleben, wie Eltern ihr verstorbenes Kind liebevoll in ihr Leben integrieren, schöne Beziehungserfahrungen mit ihm machen und sich wieder auf den Weg in ein (neues) Leben wagen, entschädigt reichlich.

Swantje Brüscheiler-Burger

Literatur

Bundesamt für Statistik (2023): Anzahl Todesfälle und Rate der perinatalen, Säuglings- und Kindersterblichkeit.
Bundesamt für Statistik (2024): Schwangerschaftsabbrüche.

Fuchs, Ines (2021): Früher Kindsverlust und Folgeschwangerschaft. Ernst Reinhardt Verlag.

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

Harris, Russ (2023): ACT leicht gemacht. Arbor, Freiburg.

Kachler, Roland (2022): Hypnosystemische Trauerbegleitung. Karl Auer.

Neff, Kristin; Germer, Christoph (2019): Selbstmitgefühl – Das Übungsbuch. Arbor, Freiburg.



B Berner Fachhochschule
H

Hey Zukunft

Die Lösungssuche beginnt mit Dir.
Jetzt weiterbilden in Systemischer Beratung
und Supervision: bfh.ch/systemisch

► Soziale Arbeit