

Alles, was Sie wissen müssen,
wenn (noch) kein Baby kommt



Wunsch Kind

**Persönlicher
Bericht –
Möglichkeiten,
Hilfsangebote,
Kosten**

Karen Merkel

Beobachter
EDITION



«Man darf nicht verpassen, innezuhalten»

Anna Margareta Neff, Hebamme und Trauerbegleiterin. Sie ist Leiterin der Fachstelle Kindsverlust.

Frau Neff, Sie begleiten Eltern, die ihr Kind im Bauch verloren haben. Wie begegnen Sie den Paaren in diesem Moment, der für sie so furchtbar traurig ist? Zentral ist für mich die Haltung, mit der ich dem Paar begegne: der Frau als Mutter und dem Mann als Vater. Die beiden sind Eltern, deren Kind verstorben ist. Wenn ich so an diese Situation herangehe, betreue ich sie erstmal sehr ähnlich, wie wenn das Kind leben würde. Wenn ich Eltern begleite, deren Kind in der Schwangerschaft

Ich betreue sie zunächst sehr ähnlich, wie wenn das Kind leben würde.

gestorben ist, bleibt das Kind in der Nähe seiner Eltern. Sollte ich am nächsten Tag übernehmen und war nicht bei der Geburt dabei, frage ich vielleicht nach dem Namen des Kindes oder wie die Geburt gewesen ist. Das ist eine ganz normale Frage und es gibt keinen Grund, sie nicht zu stellen, weil das Kind

gestorben ist. So kann ich die Gebärende in ihrem Muttersein stärken. Eigentlich geht es vor allem darum, das auch sonst Vorgesehene zu machen.

HINWEIS | Fachstelle Kindsverlust Die Fachstelle Kindsverlust wurde 2002 aus einer Initiative von Fachpersonen gegründet und ist ein Verein, der Eltern bei Kindsverlust in der Schwangerschaft oder um die Geburt kostenlose Beratung anbietet. 2023 leistete der Verein mehr als 700 Beratungen.

Um den Eltern Momente mit ihrem Kind zu ermöglichen? Ein Beispiel: Bei der ersten Geburt, bei der ich dabei gewesen bin und bei der das Kind gestorben war, hat die Hebamme den Vater nicht gefragt, ob er die Nabelschnur durchschneiden möchte. Und da habe ich für mich gemerkt, dass das nicht stimmt. Und ab da ist für mich klar gewesen, ich werde jeden Vater fragen, ob er die Nabelschnur durchschneiden möchte. Man darf nicht vergessen, dass es für diese Eltern wenige Momente gibt, bei denen sie die Dinge tun können, die alle Eltern tun. Dieser ist einer davon.

Bis vor rund 20 Jahren hat man den Eltern die Kinder schnell weggenommen, wenn sie im Bauch gestorben waren. Es geschah im besten Wissen und Glauben, aus dem naheliegenden Gedanken, die Eltern zu schonen. Man dachte, es ist am besten, keine grosse Sache daraus zu machen. Wenn die Eltern das Kind gar nicht mehr sehen und gar nicht wissen, ob es ein Bub oder ein Mädchen ist, dann wäre es schneller aus der Welt.

Welche Folgen hatte diese Vorgehensweise? Wir bekommen in der Fachstelle immer wieder Mails von Frauen, die vor Jahrzehnten ein Kind verloren haben. Es beschäftigt viele von ihnen bis heute. Die Fürsorge und Liebe, die Muttergefühle, sind damals quasi abgeklemmt worden. Sie konnten nicht gelebt werden. Wir kennen das Phänomen auch von älteren Frauen, die an Demenz leiden, bei denen frühere Erfahrungen ja oft stärker präsent sind und die dann von ihren verstorbenen Kindern erzählen. Es ist wichtig, dass die Erfahrung des Kindsverlustes integriert werden kann in das eigene Leben. Dafür kann man auch im Nachhinein noch etwas tun. Besser ist aber, bereits in der akuten Situation kompetent begleitet zu werden.

Kindsverlust geschieht tragischerweise meist plötzlich. Was bedeutet dies für Sie und andere Fachpersonen? Es ist zentral, sich bewusst zu sein, dass auch wir Fachpersonen in den Notfallmodus gehen, in einen Strudel geraten können. Wir müssen darum lernen und üben, uns selbst zu regulieren, damit wir für die Eltern wirklich da sein können. Das ist unser Job. Das heisst, dass wir zum Beispiel sagen: «Ich sehe, dass es für

Wir benennen, was passiert ist, und geben den Eltern vor allem Zeit.

Sie gerade unglaublich ist und nicht auszuhalten. Jetzt müssen wir ganz gut schauen, wie wir weitermachen.» Und auch sagen: «Es tut mir sehr leid, dass ihr Kind gestorben ist.» Wir benennen, was passiert ist und geben vor allem Zeit. Es sollte je-

mand den Eltern zur Seite stehen, im besten Falle eine Hebamme, die sich spezialisiert hat und die den Eltern helfen kann, wieder bei sich selbst anzudocken.

Zeit geben nach der stillen Geburt? Schon vorher. Es ist wesentlich, dass wir in der Schwangerschaft anfangen. Wenn eine werdende Mutter die Diagnose bekommt, dass ihr Kind im Bauch gestorben ist, ist das ein Schock. Für die Eltern ist das eine absolute Notfallsituation und es ist normal, dass sie diese so schnell wie möglich hinter sich bringen wollen. Vor allem die Väter, denn sie wollen ihre Frau retten. Sie sagen: «Helfen Sie meiner Frau, machen Sie, dass es vorbei ist, tun Sie doch etwas.» Das ist völlig normal und darf auch kommen von den Eltern.

Wie können Fachpersonen darauf reagieren? Nicht zu schnell mit konkreten Handlungen und Eingriffen, ausser, sie sind medizinisch nötig. Das sind sie oft aber nicht. Meistens hat das Paar Zeit. Und dann geht es vor allem um ein Angebot für Unterstützung. Wenn zum Beispiel bei einer Kontrolle festgestellt wird, dass das Kind nicht mehr lebt, wäre es eigentlich am Arzt, aufzugleisen, dass eine Hebamme übernehmen kann. Dass die Eltern in Kontakt kommen können mit jemandem, der sie in der nächsten Zeit begleiten kann. Das kann bedeuten, dass das Paar wieder heimgehen kann und weiss, am Abend kommt die Hebamme vorbei. Oder sie können am Abend mit jemandem telefonieren. So hat das Paar nach wenigen Stunden einen Anker, und das ist wichtig.

Geht es denn auch darum, Informationen zu geben oder etwas zu erklären? Man weiss: Wenn man so eine Schockdiagnose bekommt, brennt sich jeder folgende Satz so tief ins Gedächtnis, dass man ihn noch ein Leben lang weiss. Und gleichzeitig kann man gar keine Informationen aufnehmen. Darum sind diese Momente sehr wichtig. Es kann aber auch heute noch passieren, dass ein unbedachter Satz fällt. Wenn ein Arzt zum

Beispiel, ohne böse Absicht, sagt: «Ja, da kann man jetzt nichts mehr machen.»

Eine erschreckende Botschaft. Die Frau hört dann vielleicht: «Es ist einfach alles verloren.» Wenn ich aber mitgehe in der Situation und sage: «Es tut mir sehr leid, das Herz von Ihrem Kind schlägt nicht mehr. Ich muss Ihnen leider sagen, dass wir für Ihr Kind nichts mehr tun können. Es ist gestorben. Jetzt müssen wir gut schauen, wie wir zusammen weitermachen.» Dann ist das Kind einbezogen und gleichzeitig kommt das Signal: Es gibt einen Weg, wir müssen schauen, wie wir weitermachen. Das sind Feinheiten, aber sie können einen wesentlichen Unterschied machen.

Was ist die Hoffnung in dieser Situation? Zunächst einmal, was immer passiert, wenn die Diagnose kommt, ist im ersten Moment ein Abschneiden vom eigenen Bauch und von dem Geschehen unterhalb der Brust. Weil es nicht auszuhalten ist. Und darum ist Zeit so wichtig. In der Zeit bis zur Geburt oder über die Geburt hinaus, wenn der Bezug zum Kind nicht wieder hat in Einklang kommen können, dann wollen die Eltern oft auch nach der Geburt nichts von ihrem Kind wissen. Denn die Beziehung bleibt unaushaltbar. Und es gibt immer wieder Frauen, die bei der Fachstelle kindsverlust.ch anrufen und bei denen man auch nach zwei, drei Wochen merkt: Sie sind eigentlich im Schockzustand hängen geblieben. Weil nur – tak, tak, tak – Programm gelaufen ist. Und darum wäre es so wesentlich, den ersten Moment nicht zu verpassen. Das heisst, wir dürfen nicht verpassen, innezuhalten.

Der eigene Körper wird wie abgeschnitten, weil es nicht auszuhalten ist. Darum ist Zeit so wichtig.

Welche Chancen eröffnen sich durch dieses Innehalten? Eigentlich kann man da zuerst sagen: Es muss gar nichts passieren. Der Körper regelt den Prozess in den allermeisten Fällen von selbst. Ich habe zum Beispiel ein Paar begleitet, das völlig im Schock die Diagnose in der 22. Schwangerschaftswoche bekommen hat. Nach mehrfachen Fehlgeburten. Also eine Situation, in der Schmerz und Trauer gross gewesen sind. Und die Frau hat nachher vier Wochen gewartet. Natürlich braucht es da regelmässige

Kontrollen, zum Beispiel sollte man Gerinnungs- und Infektionsfaktoren abklären. Die Angst, die viele haben, vor einer Vergiftung der Mutter durch das tote Kind im Bauch ist meistens medizinisch unbegründet.

Das Warten kann ja aber auch eine grosse Herausforderung sein. Es muss auch nicht immer so lange gewartet werden, bis spontan die Wehen kommen. Es kann gleichzeitig schon sehr hilfreich sein, um diesen ersten

Der Vater möchte vielleicht noch etwas zimmern, und wenn es der Sarg für sein eigenes Kind ist.

Schock zu verdauen und aus diesem herauszukommen. Dafür braucht es meistens so vier, fünf Tage. Und in dieser Zeit können die Eltern wieder andocken in der Selbstanbindung. Wieder bei sich sein. Für sich die Entscheidung treffen können: Wollen wir einleiten, wollen wir zuwarten? Die Angehörigen drumherum mitnehmen, die Grosseltern

zum Beispiel. Vielleicht möchte die Grossmutter noch etwas stricken für das Kind, ein Käppli zum Beispiel. Die Mutter selbst möchte noch eine Decke nähen, um ihr Kind zu empfangen. Der Vater möchte vielleicht noch etwas zimmern, auch wenn es der Sarg für sein Kind ist. Was auch immer stimmig ist. Aber eigentlich ist dort die Zeit, die sich die Eltern nehmen können, um sich vorzubereiten auf die ganz besondere Geburt.

Diese Art, konkrete Handlungen zu entwickeln, ist das Teil der Trauerbegleitung durch die Hebamme? Diese Gedanken zu entwickeln: Was möchten Sie noch für Ihr Kind vorbereiten? Unbedingt. Ich bin mehr als zehn Jahre als Hebamme im Frauenspital Bern gewesen und ich habe dort ein Paar begleitet, mit dem ich heute noch in Kontakt bin. Das auch völlig im Schock die Diagnose bekommen hat, in der 36. Woche. Voran ging lange ein Kinderwunsch mit künstlicher Befruchtung. Eine grosse Geschichte im Voraus also. Und ihre Tochter ist im Bauch in der 36. Woche gestorben. Nachdem sie erfahren haben, dass ihre Tochter gestorben ist, haben die Eltern ein Gespräch gehabt mit mir. Der Vater hat als Erstes gesagt: «Also bei der Geburt möchte ich sicher nicht dabei sein: Das soll meine Frau machen.» Sie sind einfach ausser sich gewesen.

Was haben Sie in diesem Moment gemacht? Ich habe ihn gefragt: «Wie wäre es denn gewesen, wenn Ihre Tochter leben würde? Wären Sie dann

bei der Geburt dabei gewesen?» Und er schaut mich an und sagt: «Ja, logisch, wäre ich bei der Geburt dabei gewesen.» Und dann braucht es auch nicht noch den Satz von mir: Machen Sie es so und so. Sondern es geht darum zu fragen: «Was ist denn jetzt der Unterschied? Ihre Tochter ist gestorben und jetzt möchten Sie nicht dabei sein bei der Geburt. Was macht es, dass Sie jetzt nicht dabei sein wollen?» Da hat er mich angeschaut: «Das kann ich gar nicht sagen. Es gibt eigentlich keinen Grund.» Und dann ist klar gewesen, dass er dabei ist.

Das ist sehr traurig, aber auch berührend. Es war nachher sehr gut, dass er dabei war. Nach der Geburt lag seine Tochter neben der Mutter im Bett. Und ich habe ihn gefragt: «Wollen wir Ihre Tochter zusammen waschen?» Und er sagt: «Oh nein, bloss nicht berühren.» Und ich habe dann gesagt: «Sie können Ihre Tochter nicht mehr sehr häufig waschen und das wäre jetzt die Möglichkeit, einmal in Ihrem Leben Ihre Tochter zu waschen.» Und er hat mich wieder angeschaut und es ist klar gewesen, dass er seine Tochter waschen wird.

Ein wichtiger Moment? Es ist nicht darum gegangen, dass sie sauber wird. Es ist mehr ums Streicheln gegangen, darum, in Kontakt zu kommen und auch zu sehen, wer dieses Kind ist. Also auch ein Begrüssen des Kindes. Und wenn wir jetzt nochmal den Bogen spannen zu der Frage: «Wie lange haben die Eltern Zeit?» Heute gibt es die Möglichkeit, das Kind mit heimzunehmen. Das machen auch immer mehr Eltern. Das können sie jedoch nur, wenn sie darauf vorbereitet wurden.

Heute gibt es die Möglichkeit, das Kind mit heimzunehmen. Das machen auch immer mehr Eltern.

Warum ist die Vorbereitung so zentral? Im ersten Moment werden alle Eltern sagen: «Auf gar keinen Fall, das können wir uns nicht vorstellen.» Und nach ein, zwei Tagen drüber schlafen kommt plötzlich die Mutter und fragt: «Ja, wie würde es denn ablaufen, wenn wir unser Kind mit heimnehmen wollten? Ich will es zwar nicht, aber wie würde es denn theoretisch gehen?» Man merkt dann, es lässt sie nicht los. Bei dem Paar, von dem ich vorher erzählt habe, für die beiden war klar: «Nein, wir wollen unsere Tochter nicht mit heimnehmen.» Sie sind dann zehn Tage lang

immer wieder ins Spital gekommen. Für eine Stunde, für zwei. Sie haben sie auf den Arm genommen oder angeschaut. Es hat einfach die Zeit gebraucht, um in der inneren Verbindung zu sein.

Hilft diese Verbindung? Es klingt vielleicht im ersten Moment seltsam, aber es ist tatsächlich schön, wenn Eltern wirklich den Prozess durchleben und aus der inneren Verbindung heraus sagen können: Jetzt ist es Zeit für unser Kind, zu gehen. Die Angst, die oft im Raum steht, ist ja, dass Eltern ihr Kind dann nie gehen lassen wollen. Und ich sage immer, wenn die Eltern wirklich in der Verbindung zum Kind sind, dann werden sie sehen, wann der Moment gekommen ist. Wenn es für das Kind nicht mehr gut wäre, noch länger dazubleiben. Die Eltern spüren, wann der Moment gekommen ist. Viele Eltern, die Kinder verloren haben, sagen, einer der schlimmsten Momente war, als das Kind definitiv in den Sarg gelegt wurde und weggebracht wurde. Ich habe jedoch auch erlebt, bei Eltern, die wirklich durch den Prozess gegangen sind, dass es dann nicht mehr der schlimmste Moment war. Denn es war dann einfach wie: Jetzt müssen wir das machen für unser Kind. Es ist nicht mehr gut, so zuzuschauen.

Es ist ein Abschied in Fürsorge. Genau. Ein Abschied in Fürsorge.

Wenn Eltern den Abschied von ihrem Kind so haben leben können, integrieren sie den Verlust dann anders in ihr Leben als Eltern, denen das Kind einfach direkt weggenommen wurde? Die ersten paar Wochen sind für so ein Paar wahrscheinlich mindestens genauso schlimm,

Wenn es gelingt, die innere Verbindung zum Kind weiterzuleben, kann die Trauer weicher werden.

wenn nicht noch schmerzhafter. Da sie so in Verbundenheit mit dem Kind sind. Da muss ein Prozess passieren, der gut begleitet ist, um die Verbindung auf einer anderen Ebene weiterzuleben, denn das Kind ist nicht mehr da. Und wenn es gelingt, im seelischen Bereich die Verbindung herzustellen, zu beantworten, wie ich die Fürsorge weiterleben kann - nicht in der Realitätsebene, sondern in der Beziehungsebene -, dann kann die Trauer weicher werden, das Erleben integrierter.

Zum praktischen Verständnis: Was heisst intensive Begleitung? Sind das Hausbesuche, auch Telefonate? Kann beides sein. So wie ich es handhabe, sind es vor allem Hausbesuche. Und als Hebamme ist auch rechtlich ganz klar verankert: Ich darf eine Mutter, bei der das Kind gestorben ist, genauso begleiten wie eine Mutter, bei der das Kind lebt. Normalerweise hat man zehn Hausbesuche. Das reicht meistens nicht in so intensiven Situationen. Der zuständige Gynäkologe oder das Spital kann aber eine ärztliche Verordnung schreiben, und dann betreue ich weiter. Bis zu drei Monaten, wenn es nötig ist, bis zu einem halben Jahr. Und die Besuche werden vollumfänglich von der Krankenkasse bezahlt.