



SternenEltern Schwaben e.V.

BEGLEITUNG UNTERSTÜTZUNG AUFKLÄRUNG



Angehörigen
Broschüre

„Trauer braucht Halt,
Haltestellen zum Durchatmen und haltende Hände“

(Petra Franziska Killinger)

Liebe Angehörige,

wenn Eltern ihr Kind verloren haben, bricht für sie ihre komplette Zukunft auf einmal weg.

Alles was sie sich erträumt, ausgemalt, vorgestellt und erwartet haben ändert sich mit einem großen Schlag.

Als Angehöriger steht man dann oft hilflos neben den betroffenen Eltern und würde diese gerne unterstützen. Aber wie? Keiner weiß so recht was er tun soll.

Dazu kommt, dass auch sie, liebe Angehörige, trauern. Auch sie haben ein Kind verloren, auch für sie verstarb das Enkelkind, die Nichte /der Neffe, das Kind eines Menschen dem sie nahe stehen - ein Kind auf das sich alle gefreut und es sehnsüchtig erwartet haben.

Natürlich tut es ihnen unendlich weh die Eltern so leiden zu sehen und ihnen ihren Schmerz nicht abnehmen zu können.

Meist ist es so, dass die Eltern in dieser extremen Situation zunächst sehr empfindlich auf vieles reagieren was zusätzlich ihre Unsicherheit als Angehöriger verstärkt. Lieb gemeinte Worte schlagen plötzlich ins Gegenteil, die Eltern reagieren anders als erwartet.

Das alles macht natürlich die Kontaktaufnahme, den Zugang und letztlich die Unterstützung enorm schwierig.

Als Angehöriger zieht man sich dann automatisch zurück aus Angst Fehler zu machen, aus Sorge falsches zu sagen, weil man den Eltern die Situation nicht noch verschlimmern möchte.

Natürlich trauert jeder individuell. Was für den einen gut ist mag für den anderen genau das Gegenteil bedeuten.

Gut zu wissen ist, dass Männer grundsätzlich und immer anders trauern als Frauen. Diese geschlechtsspezifische Trauer macht es allen Beteiligten – einschließlich der Eltern selbst – oft nicht immer leicht.

Auf den folgenden Seiten haben wir ihnen einige Punkte zusammengefasst. Diese können ihnen eine kleine Hilfestellung zur Orientierung sein.

Sie werden auf den folgenden Seiten vermehrt das Wort „Kein“ oder „Nicht“ vorfinden. Lassen sie sich davon bitte nicht abschrecken oder entmutigen.

Ihre Intuition und der Wille unterstützen zu wollen wird ihnen in der jeweiligen Situation eine Stütze sein.

Haben sie Mut!

Haben sie Mut Hoffnung zu schenken!

Überblick:

1. Das Wichtigste im Überblick

2. Die Kontaktaufnahme

3. Ich habe Kontakt – was nun?

1. Das Wichtigste:

Bleiben sie in Kontakt mit den Eltern

Auch wenn die Eltern noch keine Kraft haben zu sprechen.

Brechen sie den Kontakt nicht ab.

Fragen sie nach ohne penetrant zu werden.

Warten sie nicht bis die Eltern sich von selbst melden, denn das werden sie NICHT tun. Dafür reicht meist ihre Kraft nicht aus. Außerdem hindern verschiedenste Gründe wie z.B. "nicht zur Last fallen wollen" bis hin zu "ich schaffe das nicht" die Eltern an einer Kontaktaufnahme ihrerseits!

Werden sie selbst aktiv, auch wenn sie vorerst zurückgewiesen werden. Die Eltern wissen dann dass sie für sie da sind.

Authentizität

Seien sie authentisch – seien sie sie selbst! Sagen sie z.b. offen dass sie nicht wissen was sie sagen sollen. Die Eltern werden ihre echten Gefühle annehmen und dankbar dafür sein.

Kein Vermeidungsverhalten

Weichen sie den Eltern nicht aus, wechseln sie nicht die Straßenseite, sprechen sie sie an. Fragen sie die Eltern ob sie von ihrem Kind erzählen wollen. Jegliches Ausweichen, Schweigen und Zurückweisen schickt die Eltern in eine Isolation und Einsamkeit.

Keine Vergleiche

Nehmen sie die Trauer und den Verlust ernst und stellen sie keine Vergleiche an. Jede Trauer, jedes Schicksal und jede Situation ist individuell und NICHT VERGLEICHBAR!

2. Die Kontaktaufnahme:

Angst / Unsicherheit

Wenn sie Angst vor dem direkten Kontakt zu den Eltern haben, können sie ihnen durch anderweitige Wertschätzung zeigen dass sie da sind.

Stellen sie z.b. Kuchen vor die Tür, oder Blumen, Kerzen, Gedenkkarten usw. Jede noch so kleine Aufmerksamkeit gibt unendlich viel Halt und Kraft.

Doch Achtung: So schön diese „materiellen“ Aufmerksamkeiten sind und so sehr sie eine erste Kontaktaufnahme ermöglichen. Langfristig sollten sie trotzdem nicht als einzige Hilfestellung eingesetzt werden. Zwischenmenschliches ist und bleibt die wertvollste Unterstützung.

Schreiben sie darum den Eltern eine Nachricht, dass sie etwas vor ihre Tür legen und klingeln sie dann auch gern an der Haustüre.

Fühlen sich die Eltern in der Lage werden sie ihnen öffnen. Durch diese Tür- Situation ist eine kurze Kontaktaufnahme möglich, ohne dass es auch für sie zu viel ist.

Tätigkeiten abnehmen

Fragen sie, was sie den Eltern Gutes tun können. Oft sind die einfachsten, banalsten Alltagshandlungen riesengroße Herausforderungen und können kaum gestemmt werden. Bieten sie an evtl. einkaufen zu gehen, zu kochen, waschen, Beaufsichtigen der Geschwisterkinder usw.

Geschenke für das Sternenkind

Ein kleines Geschenk für das verstorbene Kind zeigt den Eltern dass sie dieses, auch wenn sie es nie kennenlernen durften, wertschätzen und anerkennen. Bedenken sie, dieses Kind ist zwar verstorben, dennoch hat es seine Eltern zu Eltern gemacht. Es ist und bleibt ihr Kind!

Merke:

Jede noch so kleine Geste wird den Eltern zeigen, dass sie nicht allein sind und dass an sie und ihr Kind gedacht wird. Das Wichtigste ist, dass die Eltern sich nicht allein gelassen fühlen!

3. Ich habe Kontakt – Was nun?

Die Kontaktaufnahme hat geklappt, doch jetzt stellt sich die Frage worüber sie mit den Eltern sprechen können. Gibt es richtige und falsche Themen?

Die Eltern bestimmen das Tempo

Gehen sie auf die Eltern ein, fragen sie diese gerne ob und in welchem Ausmaß sie über das Erlebte und ihr Kind sprechen wollen. Meist sind die Eltern froh wenn sie das Erlebte erzählen dürfen.

Kein Smalltalk

Auch wenn es als einfacher Einstieg gilt, bitte halten sie sich mit jeglicher Art von „Smalltalk“ zurück!
Die Eltern haben gerade so viele Gedanken im Kopf, alles außer die Situation ist im Moment völlig nebensächlich und kann auch meist gar nicht aufgenommen werden.

Keine Erwartungen

Erwarten sie nichts!
Hierunter fallen auch Antworten oder Danke. Seien sie nicht beleidigt. Hier ist nun Ausdauer und ein eigenes Zurückstecken gefragt.

Schwangerschaftswoche

Sollte ihnen die Schwangerschaftswoche unbekannt sein, fragen sie bitte nicht nach dem Schwangerschaftsfortschritt/in welcher Schwangerschaftswoche das Kind verstorben ist. Die Woche ist völlig nebensächlich! Eltern machen die Liebe zu ihrem Kind niemals an Wochen fest. Ein Nachfragen erweckt den Eindruck als würde der Verlust erst ab einem „späten“ Zeitpunkt zählen.

Keine Mutmaßungen:

Macht keine Mutmaßungen:
„Es war sicher krank“ oder „ Wer weiß wofür es gut war“
Der Verlust eines Kindes ist NIEMALS gut!
Mutmaßungen schüren Selbstvorwürfe bei den Eltern.

Kein „Ich weiß“

Sage niemals (wenn du es nicht selbst erlebt hast) „ich weiß wie es dir geht“.

Keine Ratschläge

Halten sie sich mit Ratschlägen sämtlicher Art grundsätzlich zurück!
Auch wenn sie den Eltern gerne helfen würden, Ratschläge und Tipps in dieser Situation wirken übergriffig. Die Eltern allein wissen was für sie Richtig ist!

Was aber tun wenn die Eltern um Rat bitten?

- geben sie den Eltern nur Denkanstöße
- handeln sie nach dem Motto von Maria Montessori „Hilf mir es selbst zu tun“

→ es ist enorm wichtig für die Eltern nun eigenen Entscheidungen zu treffen. Diese sind nicht wiederholbar!

Keine Redewendungen

Jegliche Redewendungen oder gutgemeinte Sprüche „das klappt schon noch“ „ihr seid noch jung“ „denk positiv das wird schon wieder“ usw. sind absolut fehl am Platze und können darüber hinaus zutiefst verletzen.

Zukunft:

Sage niemals „Alles wird wieder gut“
Denn es wird – irgendwie und anders!
Aber es wird nie WIEDER!

Weitere Kinder

Bevor du sagst „ihr habt ja noch euer großes Kind/Kinder - überlege auf welches deiner Kinder du verzichten würdest.

Der Vater

Denke daran, auch der Vater hat sein Kind verloren!
Lassen sie ihn nicht außen vor und sprechen sie auch ihn direkt an!

Geschwister

Auch die Geschwisterkinder befinden sich in einem Ausnahmezustand. Je nach Alter verstehen sie was passiert ist oder spüren, dass Mama und Papa sich verändert haben. Auch hier helfen „kleine“ Aufmerksamkeiten und vor allem Zeit nehmen.

Wichtig!

Geschwisterkinder sind nach wie vor „großer Bruder“ oder „große Schwester“

Großeltern

Die Großeltern durchleben beim Verlust ihres Enkelkinds die „doppelte Trauer“. Sie trauern um ihr Enkelkind und müssen gleichzeitig den Schmerz ihres eigenen Kindes aushalten. Bitte fragen sie auch Oma und Opa wie es ihnen geht und unterstützen sie diese ggf.

Verabschiedung:

Wenn du dich verabschiedest, verwende keine Grußformeln wie z.B. „einen schönen Tag euch noch“. Ein „ich denke an dich“ „alles Liebe“ ist hier passender.



Verantwortlich für den Inhalt:

SternenEltern-Schwaben e.V.

www.SternenEltern-Schwaben.de

Info@sterneneltern-schwaben.de