

HILFSTELLUNGEN FÜR ANGEHÖRIGE UND FREUNDE

von Sternenfamilien.

Ein paar Anregungen von „Unsere Sternenkinder Rhein Main e. V.“

Stand: Juli 2020



UNSERE STERNENKINDER RHEIN MAIN .EV

INHALT

Generelles Mindset.....	4
Im Gespräch.....	4
Praktische Tipps.....	5

Wie wundervoll, dass Sie diese Zeilen lesen und sich darüber informieren möchten, wie man früh verwaiste Eltern auf ihrem Weg ein Stück begleiten kann und gleichzeitig wie furchtbar, denn es bedeutet ein Kind in Ihrem Umfeld ist gestorben.

Die Eltern des verstorbenen Kindes befinden sich in einer unvorstellbaren Situation, einem Schock, der sich tief im Herzen eingräbt und für immer Spuren hinterlässt. Für Sie als Angehörige ist es sicherlich schwer, mit anzusehen, wie Ihre Liebsten unter dem Verlust leiden. Und selbst für Sie als vermeintlich Außenstehende ist der Verlust nur schwer zu verkraften, der Tod eines Kindes, auf das sich die ganze Familie und der Freundeskreis so sehr gefreut hat.

Der Zusammenhalt der Familienangehörigen, der engsten Freunde und Bekannte kann in dieser schweren Zeit nur hilfreich sein. Doch was können Sie konkret tun, wenn Sie erfahren haben, dass jemand im nahen Umfeld um sein eigenes Kind trauert? Welche Worte können Sie sprechen oder schreiben?

Wir haben in diesem Dokument einige Hilfestellungen, Tipps und Anregungen gesammelt, wenngleich es keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit erhebt und ganz sicherlich keine Patentlösung anbietet. Denn so unterschiedlich Menschen sind, so verschieden ist ihre Trauer. So individuell gehen sie mit Verlusten um.

Wir freuen uns jederzeit über weitere Ideen, Tipps, Kritik und Anregungen per Mail an: info@unsere-sternenkinder-rhein-main.de

Jessica Hefner und Stefanie Schäfer

Vorstandsvorsitzende
Unsere Sternenkinder Rhein Main e. V.

GENERELLES MINDSET

Aushalten

Sie können den Schmerz nicht nehmen. Seien Sie sich darüber bewusst, dass die Situation unveränderlich ist. In dieser Situation müssen auch Sie den Schmerz aushalten – tun Sie auf keinen Fall so, als wäre nichts passiert.

Sensibel sein

Eltern, deren Kind gerade verstorben ist, sind hoch sensibel. Seien Sie sich dessen bewusst.

Erwartungsfrei sein

Trauer braucht Zeit und hört nie auf, sie verändert sich nur. Daher ist es wichtig, keine Erwartungen an die Trauernden zu stellen. Auch nach anderthalb oder zehn Jahren schmerzt der Verlust noch immer.

Veränderungen akzeptieren

Früh verwaiste Eltern verändern sich, sie sind in der Tiefe der Trauer oft kraftlos und haben nicht mehr so viel Energie und Lebensfreude wie früher. Auch dieser Zustand darf liebevoll angenommen werden. Halten Sie die Eltern und ihre Launen aus – eine sicherlich große Herausforderung, da Trauer niemals linear verläuft.

Verständnis und Respekt zeigen

Früh verwaisten Eltern fällt der Umgang mit anderen Kindern und Neugeborenen oft schwer, hier ist Verständnis und Respekt besonders wichtig.

IM GESPRÄCH

Zuhören

Hören Sie einfach zu. Alle Eltern erzählen gerne von ihrem Kind, auch wenn es gestorben ist. Geben Sie den Betroffenen viel Raum zum Reden, reden Sie nicht zu viel selbst, sondern lassen Sie ihr Gegenüber sprechen und hören Sie bestenfalls zu, ohne zu werten oder zu urteilen und ohne gut gemeinte Ratschläge zu erteilen. Hören Sie einfach zu, auch wenn die Betroffenen monatelang immer und immer wieder über ihr Kind sprechen.

Nachfragen

Fragen sie nach Details und sprechen Sie die Eltern auf die Gefühle zur Situation an. Fragen Sie nach, z. B. so: „Möchtest du mir von deinem Kind erzählen?“ Wenn Angehörige dem Thema ausweichen, fühlen sich Sternenkinder oft isoliert und einsam.

Das Kind beim Namen nennen

Das Kind hat einen Namen, benutzen Sie diesen und sprechen Sie die Eltern auf das Kind direkt an. Eltern sind auch in dieser Situation sehr stolz auf ihr Kind.

Raum für Emotionen lassen

Zum weinen, ärgern, lachen... und die Betroffenen auch durch Blicke und Berührung auffangen.

Floskeln vermeiden

Sagen Sie niemals Sätze wie „ihr seid ja noch jung“, „Zeit heilt alle Wunden“, „besser als ein krankes Kind“, und und und. Falls es schwerfällt, die richtigen Worte zu wählen, sollten Sie schweigen und einfach nur zuhören.

PRAKTISCHE TIPPS

meal train

Bringen Sie Essen/Vorgekochtes in die Hände, in das Eisfach oder vor die Tür der betroffenen Familie. Essen gibt Energie und betroffene Eltern haben selbst wenig Kraft, um sich etwas Leckeres und Gesundes zuzubereiten.

Hilfe im Haushalt

Praktische Hilfestellung für den Haushalt und die Alltagsbewältigung kann unfassbar erleichternd sein – in einer Situation, in der es bei den Betroffenen manchmal keine Kraft mehr für die alltäglichsten Aufgaben gibt.

Melden Sie sich

Warten Sie nicht auf Anrufe oder Hilfesuche, denn dafür gibt es selten Kraft und Energie. Manche Trauernde wollen sich auch nicht von sich aus melden, weil sie nicht wissen ob der Zeitpunkt gerade passt und es Raum für die Trauer gibt. Daher – melden Sie sich, immer wieder!

Friedhofspaziergänge

Fragen Sie nach einem gemeinsamen Spaziergang zum Friedhof.

Schenken Sie etwas Entspannung

Beispielsweise einen Massage-Gutschein – der ganze Körper schmerzt und sehnt sich nach Wärme.

Kontakte vermitteln

Suchen Sie Hilfsangebote in der Umgebung der Betroffenen heraus und bieten Sie diese Kontakte an (z. B. Selbsthilfegruppen, Rückbildungsangebote, Geschwistergruppen usw.)

Bleiben Sie dran

... und fragen Sie auch nach längerer Zeit, wenn viele sich in die gängigen Routinen/Alltag entfernt haben, nach. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es besonders ruhig für die Betroffenen ca. sechs bis acht Monate nach dem Verlust wird.

Betreuung organisieren

Wenn es bereits Kinder in der Familie gibt, so trauern diese nun nicht nur um ihr Geschwisterchen, sondern leben auch mit Eltern, die kraftlos sind. Organisieren Sie im Freundes- und Familienkreis Betreuungsangebote und machen Sie ab und an einen freudigen Ausflug aus dem Trauer Alltag.

Erinnerungen schenken

Basteln Sie eine Kerze mit dem Namen des verstorbenen Kindes, schreiben Sie einen Brief an das verstorbene Kind, basteln Sie ein kleines Büchlein und geben Sie den Eltern somit etwas, was Sie für ihr Kind gestaltet haben.

Besondere Tage

Erinnern Sie sich an folgende Geburtstage und Todestage des verstorbenen Kindes. Vielleicht gibt es ein Zusammentreffen oder Sie senden einen Brief, ein kleines Geschenk für den Friedhof oder bringen es gleich selbst dorthin.

Fragen Sie

Was Sie Gutes tun können, was die Betroffenen in diesem Moment brauchen, wobei Sie unterstützen können (beim Einkaufen, Essen zubereiten, im Haushalt, Organisatorisches, Vorbereitungen für die Beisetzung etc.).



UNSERE STERNENKINDER
RHEIN MAIN E.V.

Gemeinschaft für frühverwaiste Familien
www.unsere-sternenkinder-rhein-main.de
