

Da wir uns vorwiegend aus Elternspenden und Mitgliedsbeiträgen finanzieren, bitte wir um Ihr Verständnis, daß wir zur Deckung unserer Druck- und Portokosten einen geringen Unkostenbeitrag erheben.
Vielen Dank im voraus!



GEPS

Gemeinsame
Elterninitiative
Plötzlicher
Säuglingstod

Überreicht durch:

GEPS-Bayern e. V.
Altwaterweg 5a
84478 Waldkraiburg
Tel: 08638/888373
Fax: 08638/886275
GEPS-Bayern@saeuglingstod.de
www.saeuglingstod.de

Ratschläge für trauernde Großeltern



Für Großeltern die um ihr Enkelkind trauern

Liebe Großeltern,

bestimmt waren Sie stets bemüht, Ihrem Kind in allen Situationen des Lebens beizustehen und bestimmt wollten Sie es so erziehen, daß es auch unangenehmen Anforderungen des Lebens gewachsen sein würde. Ihr Enkelkind konnten Sie vermutlich unbeschwert von elterlichen Verantwortung genießen und lieben und davon ausgehen, in ihm weiterzuleben. Vielleicht hatten Sie Ähnlichkeiten im Aussehen mit Ihrem Enkelchen festgestellt; womöglich haben Sie bereits das erste Schaukelpendel oder ein Rutscherauto gekauft. Plötzlich sind die Freude und die Hoffnung, die Sie mit Ihrem Enkelkind verbunden hatten, durch diesen unerwarteten Säuglingstod zerstört. Ihre Situation, als Großeltern, ist jetzt nicht einfach:

Sie trauern mit Ihrem Kind und um Ihr Enkelkind.

Sie versuchen vielleicht beherrscht und überlegen zu reagieren; oder Sie bieten Ihrem Kind finanzielle Unterstützung an; oder Sie glauben vielleicht, Ihrem Kind Ihre eigene Lebenserfahrung vermitteln zu können. Doch Ihr Kind (und dessen Familie) ist von einem Verlust betroffen, der wahrscheinlich größer ist, als jeder andere bisher. Auch mit dem besten Willen können Sie den Schmerz Ihres Kindes nicht lindern; alle erprobten „Rezepte“ der Vergangenheit helfen nicht weiter. Das kann Ihnen zu ganz normalen Schuldgefühlen, zu Gefühlen der Enttäuschung und der Wut führen:

- Manchen Großeltern erscheint es unnatürlich, nach Ihrem Enkel zu sterben -
- sie würden am liebsten mit diesem tauschen.
- Manche bekommen ein schlechtes Gewissen, weil sie mit ihrem Enkelkind mehr Zeit hätten verbringen können.
- Zusätzliches Kummer kann bereiten, wenn Sie nicht „auf der Höhe“ waren, oder Ihr Enkelkind überhaupt noch nicht sehen konnten.

Es wäre durchaus auch verständlich, wenn in Ihnen eine Wut entsteht, z.B. auf Gott, der dieses Kind „zu sich geholt hat“, den Arzt, der nicht in der Lage war, das Leben des Kindes zu retten, andere Familien, die anscheinend problemlos leben dürfen, Ihr eigenes Kind, wenn Ihr Wissen über den „PS“ noch unvollständig ist und Sie sich fragen, ob man diesen Tod nicht doch hätte verhindern können, sich selber, weil Sie nicht wissen, ob gerade Ihre Erbanlagen für den Tod des Enkelkinds verantwortlich sein können. Und trotz Ihrer eigenen Wut, Ihrem Zweifel, Ihrer Schuldgefühle und Ihrem Kummer werden Sie als Großeltern vielleicht doch die Kraft haben, Ihrem Kind (und seinen Angehörigen) beizustehen mit mehr Lebenserfahrung und Weisheit. Deshalb sollten Sie

auch wissen, was Sie in diesem Moment tun können und wie Ihr Kind seine Trauer voraussichtlich verarbeiten wird. Sie werden Ihr Kind bestimmt mit viel Geduld in seiner Trauer unterstützen.

- Sein Sie verfügbar...für den Alltag! (Einkaufen, zuhören, mit den anderen Kindern spielen, etc.)
 - Erlauben Sie den Eltern, ihre Trauer zu zeigen.
 - Helfen Sie ihnen, mit sich selbst geduldig zu sein, und nicht viel von sich zu erwarten.
 - Erlauben Sie ihnen, sooft und solange von ihrem Kind zu sprechen, wie sie möchten.
 - Erinnern Sie sich an den Geburtstag, Taufe, Todestag etc.
 - Kümmern Sie sich speziell um die Geschwister, sie sind genauso betroffen und verletzt wie die Eltern.
 - Zeigen Sie Ihre eigene Hilfslosigkeit, versuchen Sie sie nicht zu überspielen.
 - Behaupten Sie nicht, Sie wüßten, was in Ihrem Kind vor sich geht, wenn Sie nicht auch ein Kind verloren haben.
 - Vermeiden Sie jegliche Wertung von Gefühlen („Du solltest jetzt eigentlich schon besser dastehen“).
 - Wechseln Sie nicht das Thema, wenn vom Kind die Sprache ist.
 - Entfernen Sie nicht die Fotos des Kindes - die Auslöschung der Erinnerung verletzt – es sei denn, Ihr Kind wünscht es.
 - Sagen Sie bitte nie, daß Ihr Kind ja noch andere Kinder bekommen kann; kein weiteres Kind kann das verlorene ersetzen.
 - Vermeiden Sie sinnlose Spekulationen über die Todesursache.
- Auch wenn Ihnen einige Reaktionen fremd, andere wieder eher nachvollziehbar erscheinen, es sind normale Trauerreaktionen. Trauer ist immer ein sehr individueller Prozeß. Es gibt keinen „vorbestimmten“ Weg der Trauer, sie ist eine Frage von Jahren, nicht von Wochen und geht so gut wie nie „planmäßig“ vor sich. Der Geburtstag, das Todesdatum, ein bestimmtes Geräusch, die Erinnerung an den Geruch... das kann alles „Rückfälle“ verursachen, die völlig normal sind und zu den schwierigen und langen Trauerwegen gehören.

Liebe Großeltern, Sie können den Schmerz Ihres Kindes nicht verringern; Sie können Ihr Enkelkind nicht mehr lebendig machen; aber Sie können Ihrem Kind helfen, mit dem Verlust zu leben!

(auszugsweise entnommen aus einem Rundbrief der australischen Selbsthilfeorganisation, überarbeitet von Helga Nothdurft, Gisela Eberhard und Angela Godawa)