

In Deutschland sterben pro Jahr etwa 500 Kinder am plötzlichen Säuglingstod. Mit dem plötzlichen und unerwarteten Tod eines scheinbar gesunden Säuglings verlieren Eltern ihr Kind, das sein Leben erst begonnen hat. Damit verlieren sie auch ihre Träume und Hoffnungen, die mit dem Kind verbunden waren.

Der Tod "ohne Krankheit" und ohne zureichender wissenschaftlicher Erklärung lassen uns Eltern häufig an unserer Kompetenz zweifeln.

Schutzlos brauchen wir die Behutsamkeit und das Einfühlungsvermögen unserer Mitmenschen auf unseren Weg durch die Trauer.

**Sich auf trauernde Eltern einzulassen, bedeutet sich mit der eigenen Sterblichkeit intensiv auseinanderzusetzen!**

***Bleibt an unserer Seite!  
Lernt von uns für euer eigenes Leben.***

# Der hilfreiche Umgang mit Trauernden

*Warum glauben die Leute eigentlich,  
sie könnten mit Worten trösten?*

*Warum stehen sie nicht zu ihrer Hilflosigkeit?*

*Warum nehmen sie mich nicht einfach in den Arm,  
um mit ihrer Wärme zu trösten?  
(Ein Betroffener)*

---

## Impressum

Herausgeber:

GEPS-Bayern e.V.

Text:

Petra Scheuring  
Maria Cossu

Literaturhinweis:

D.G. Moldow und I.M. Martinson  
Home Care For Seriously Ill Children  
Übersetzt von Christoph Student (1986)

Auflage:

September 2001



GEPS

Elternselbsthilfe  
Bayern e.V.

### Was Du tun solltest:

- ❖ Zeige Deine aufrichtige Anteilnahme und Fürsorge
- ❖ Stelle Dich zur Verfügung und bleibe ein geduldiger Zuhörer, auch wenn Du Dir immer wieder die gleiche Geschichte anhören musst. Das ständige Wiederholen wie z.B. der Auffindesituation sowie des anschließenden Rettungssatzes hat seinen Sinn – sie machen das Unfaßbare realer. Unterstütze sie bei den alltäglichen Dingen des Lebens, die zum Problem werden. (z.B. Besorgungen und Einkäufe erledigen, die Betreuung hinterbliebener Geschwister übernehmen usw.)
- ❖ Versichere ihnen, dass sie alles getan haben, was in ihrer Macht stand. Dass ihre Schuldgefühle, etwas übersehen oder „falsch gemacht zu haben“ völlig unbegründet sind. Niemand kann den „Plötzlichen Säuglingsstod“ vorhersehen! Stärke ihr Vertrauen in ihre Kompetenz, indem Du ihnen wahre und positive Dinge ihrer Fürsorge versicherst.
- ❖ Ermüdete und unterstütze die Eltern, von ihrem Kind – auch nach einer Obduktion – Abschied zu nehmen. Wenn Du Dich in der Lage dazu fühlst, begleite sie. Unterstütze sie beim Abschied und bei der Beerdigung ganz ihren Bedürfnissen und Empfindungen nachzugehen.
- ❖ Zeige den Eltern Deine eigene Betroffenheit um den Verlust und Schmerz ihres Kindes. Dies kann auch durch eine wortlose Umarmung geschehen.
- ❖ Sprich mit ihnen über die Einmaligkeit und den Qualitäten des Kindes, welches sie verloren haben.
- ❖ Ermüdete die Eltern über ihr Kind so oft und viel zu sprechen, wie sie es möchten. Nenne das verstorbene Kind beim Namen. Schau dir mit ihnen z.B. gemeinsame Fotos oder Videos an. Nie brauchst du Angst zu haben Wunden aufzuzerßen. Das tote Kind ist für die Eltern immer gegenwärtig. Die Erinnerung zu teilen ein wertvoller Schatz!
- ❖ Lasse Deine eigene Hilfslosigkeit und Ohnmacht zu. Nehme Eltern mit all ihrer Wut und ihren manchmal verzerrten Weltbild an, so wie sie sind.
- ❖ Schenke den hinterbliebenen Geschwister des Kindes beim Begräbnis und in den Monaten danach, ganz besondere Aufmerksamkeit. Sie sind ebenfalls verletzt, verwirrt und benötigen Deine Unterstützung.

### Was Du nicht tun solltest:

- ❖ Lass Dich nicht durch Deine eigene Hilfslosigkeit, Ohnmacht und deinem Schmerz davon abhalten, den verwaiseten Eltern hilfreich die Hand zu reichen.
- ❖ Stelle keine tiefeschürfenden Analysen an. Meide neugierigen Fragen, die Deinem Informationsbedürfnis entgegenkommen, aber den Eltern nicht weiterhelfen, sondern diese noch verwunsichern.
- ❖ Stelle keine Theorien über den plötzlichen Säuglingsstod auf, die weder stichhaltig noch erwiesen sind! Das ist irreführend und belastend! Mache keinerlei Bemerkungen, die die Eltern vermuten lassen könnten, dass ihre Fürsorge für das Kind nicht angemessen gewesen ist.
- ❖ **Sage den Eltern nie „Behalte dein Kind so in Erinnerung wie es war“!**
- ❖ Behaupte nie, du wüßtest, was betroffene Eltern empfinden! (Wenn Du nicht selbst ein Kind verloren hast, wirst Du nicht empfinden können, wie es ihnen geht).
- ❖ Sage den Eltern nicht, dass sie noch jung sind und weitere Kinder bekommen können. Kein anders Kind kann und soll das verstorbene Kind ersetzen. Empfehle ihnen nicht, für die verbliebenen Kinder dankbar zu sein (die Trauer über den Verlust wird nicht durch die Liebe und Wertschätzung für die lebenden Kinder erleichtert).
- ❖ Wechsel nie das Gesprächsthema. Gehe nicht zu Belanglosigkeiten über, wenn sie über ihr totes Kind sprechen!
- ❖ Unterlasse Deine guten Ratschläge und beurteile ihre Gefühle nicht. Sage nicht – nur weil Du die trauernden Eltern nicht aushalten kannst – „Wer weiß, was dem Kind erspart blieb“ oder „Geht es Dir noch nicht besser“? usw.
- ❖ Weise die Eltern nicht darauf hin, dass sie noch andere Kinder haben für die sie die Verantwortung tragen müssen. Trauernde Eltern sind sich dessen stets bewußt! Und verzweifelt, wenn ihre Kraft nun nicht immer ausreicht!