



## *ÜBER DEN HILFREICHEN UMGANG MIT VERWAISTEN ELTERN – WAS DU TUN UND WAS DU LASSEN SOLLTEST*

### **Was du tun solltest:**

- Zeige deine Anteilnahme, eigene Betroffenheit und Fürsorge.
- Sei da, ohne Dich aufzudrängen, warte nicht auf den Hilferuf. Stelle dich zur Verfügung: um Zuzuhören, Besorgungen zu machen, bei den Kindern zu helfen oder was sonst in dieser Zeit und Wohnung notwendig erscheint.
- Sage ihnen, dass dir das, was ihrem Kind geschehen ist und der Schmerz, den sie jetzt erleiden, Leid tut.
- Erlaube ihnen, soviel Trauer auszudrücken, wie sie jetzt gerade empfinden und mit dir teilen möchten.
- Ermutige sie, mit sich selbst Geduld zu haben, nicht zuviel von sich zu verlangen und sich selbst keine Schuld zuzuschreiben.
- Erlaube ihnen, über ihr Kind, das sie verloren haben, so viel und so oft zu sprechen wie sie möchten.
- Sprich mit ihnen über die ganz besonderen, einmaligen Qualitäten des Kindes, das sie verloren haben.
- Schenke den Brüdern und Schwestern des Kindes beim Begräbnis und in den Monaten danach ganz besondere Aufmerksamkeit (sie sind ebenfalls verletzt, verwirrt und benötigen ein Maß an Aufmerksamkeit, wie es ihnen ihre Eltern in dieser Zeit vielleicht nicht schenken können).

- Versichere ihnen, dass sie alles getan haben, was in ihrer Macht stand und dass ihr Kind die bestmögliche medizinische Versorgung erhalten hat – oder was du sonst an positiven und wahren Dingen über die Fürsorge für das Kind sagen kannst.
- Verabschiede dich von der Vorstellung, Du könntest verwaiste Eltern vor ihrem Schmerz retten. Wage es vielmehr, bewusst mitzufühlen und halte aus, was sie nun ihr Leben lang aushalten müssen.

### **Was du nicht tun solltest:**

- Lass dich nicht durch dein eigenes Gefühl der Hilflosigkeit davon abhalten, den verwaisten Eltern hilfreich die Hand zu reichen.
- Meide sie nicht, nur weil dir der Kontakt unangenehm ist. (Von Freunden gemieden zu werden, fügt zusätzlichen Schmerz zu einer ohnedies unerträglich schmerzhaften Erfahrung.)
- Sage nicht, du wüsstest, was sie empfinden! (Wenn du nicht selbst ein Kind verloren hast, wirst du wahrscheinlich nicht empfinden können, wie es ihnen geht.)
- Sage nicht: „Geht es dir denn immer noch nicht besser? Oder irgendetwas Ähnliches, was die Gefühle der Eltern beurteilt.“
- Schreibe ihnen nicht vor, was sie eigentlich fühlen oder tun sollen oder wie lange du ihre Trauer für angemessen hältst.
- Wechsle nicht das Gesprächsthema, wenn sie auf ihr totes Kind zu sprechen kommen.
- Vermeide es nicht, den Namen des Kindes zu erwähnen aus Angst, du könntest sie damit an ihren Schmerz erinnern. (Sie haben ihn ohnedies nicht vergessen.)
- Versuche nicht, irgendetwas Positives am Tod ihres Kindes zu finden (z. B. eine spirituelle Erfahrung, engere Familienbindungen, Gott nimmt nur die Guten, o. ä.)

- Weise nicht daraufhin, dass sie ja noch ihre anderen Kinder haben (Kinder sind nicht austauschbar; sie können sich nicht gegenseitig ersetzen).
- Sage ihnen nicht, sie könnten ja noch mehr Kinder haben (auch dann nicht, wenn sie das wollen und können – ein anderes Kind kann ihnen nicht das verstorbene Kind ersetzen).
- Empfiehl ihnen nicht, für die anderen, noch verbliebenen Kinder, dankbar zu sein (die Trauer über den Verlust eines Kindes wird nicht durch die Liebe und Wertschätzung für die anderen, lebenden Kinder erleichtert).
- Mache keinerlei Bemerkungen, die in irgendeiner Weise vermuten lassen könnten, dass ihre Fürsorge für das Kind zu Hause, in der Notfallstation, im Krankenhaus oder wo immer sonst, nicht angemessen gewesen sei (Eltern werden ohnedies schon genügend durch Gefühle von Zweifel und Schuld gequält).
- Die Frage, wie geht es Dir, erübrigt sich anfangs. Verwende stattdessen ähnliche Fragen wie: WAS erlebst Du gerade? Was macht Dein Körper bei diesen Gefühlen, Gedanken? Was brauchst Du? Ich kann Dir zwar nicht helfen, aber kann ich etwas für Dich tun? Manchmal ist gemeinsam schweigen, die beste Hilfe.

Text nach J.G.MOLDOW/I.M. MARTINSON, Home Care For Seriously Wounded People after Death of a Child. Children`s Hospice International, Alexandria/USA 1984, übersetzt von Christoph STUDENT