

## Fehlgeburt: Trauer hat viele Facetten. Unterstützt und hilft euch einander.

Du weißt nicht, wie du mit der Trauer von anderen umgehen sollst? Oder was du sagen sollst?

➔ Hier soll ein kurzer Text stehen, in dem unsichtbare Trauer und unterschiedliche Trauerreaktionen erläutert werden. Zudem sollen Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt werden.

- Handlungsempfehlungen nach Dorn; Rohde 2021, S. 107:
  - „Aufkommende, auch sehr intensive **Gefühle** nach dem Verlust eines Kindes **zuzulassen**, statt sie zu unterdrücken, vermindert den Stresspegel und ist hilfreich für die langfristige Verarbeitung.
  - **Gemeinsam zu trauern** und sich **mit anderen auszutauschen**, bestätigt zum einen eigene Gefühle und Gedanken und gibt andererseits das Gefühl „nicht alleine zu sein“
  - Unbedingt sollte man sich erlauben, neben der Trauer **auch positive und hoffnungsvolle Gedanken und Gefühle zuzulassen**.
  - Der **Austausch mit anderen Betroffenen** wird fast immer als hilfreich erlebt, z. B. im Rahmen einer Trauergruppe oder auch in entsprechenden Internetforen.
  - Gelingt es **über längere Zeit** nicht, wieder ins normale Leben zurückzufinden, sollte man **Hilfe von Menschen annehmen**, die sich mit diesen Themen auskennen, wie etwa Beraterinnen einer Schwangerenberatungsstelle, Psychotherapeutinnen oder Betroffene in einer Selbsthilfegruppe.
  - In einer **Folgeschwangerschaft** hilft die **bewusste Auseinandersetzung** mit den ganz natürlichen, ableitbaren **Ängsten**.“

Du fühlst dich nicht angesprochen oder denkst das Thema „Fehlgeburt“ betrifft dich nicht?

Dann würden wir dir gerne eine andere Perspektive aufzeigen:



„Ich könnte ein Geschwisterkind sein und habe mich so sehr auf mein Geschwisterkind gefreut – ich bin irgendwie traurig und wütend. Ich verstehe nicht, warum ich mich so komisch fühle.“



„Ich könnte ein Geschwisterkind von dem ungeborenen Kind sein und verstehe meine Eltern nicht, warum sie so traurig sind.“

„Ich bin eine Person, die Fehlgeburt erlitten hat und nicht weiß, wie sie diese Trauer überwinden soll. Ich fühle mich schuldig und fühle mich von meinem Umfeld unverstanden...“

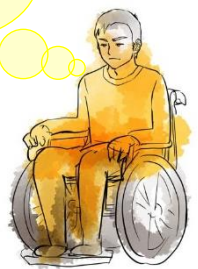
„Ich habe eine Fehlgeburt erlitten und bin unendlich traurig. Ich komme emotional als auch körperlich an meine Grenzen. Ich fühle mich so allein.“

„Ich könnte eine gute Freundin sein und habe selbst vor langer Zeit mein Kind verloren, ich fühle erneut den starken Schmerz, obwohl ich dachte die Trauer überwunden zu haben.“



„Ich könnte eine Arbeitskolleg\*in sein und sehe jeden Tag das Elternteil auf der Arbeit. Es geht so weiter, wie zuvor und ich weiß nicht, wie ich die Person ansprechen soll. Soll ich überhaupt etwas sagen?“

„Ich könnte ein guter Freund der Eltern sein und bin wütend und hilflos darüber, dass sie nicht mit mir über den Verlust reden und sich seit da an emotional komplett zurückgezogen haben.“



„Ich könnte Trans\* sein und trauere darum, nie selbst ein eigenes Kind austragen zu können, da ich eine geschlechtsangleichende Operation hatte.“

„Ich könnte der Partner und/oder Vater des Kindes zu sein. Mir geht es gar nicht gut, aber ich muss für meine Partner\*in da sein und mich um die anderen Kinder kümmern, damit sich meine Partner\*in ausruhen kann.“



„Ich könnte der Opa des ungeborenen Kindes sein und fühle mich hilflos, weil ich nicht weiß, wie ich meiner Tochter/meinem Sohn in dieser schwierigen Lage helfen soll – ich habe Schwierigkeiten meine Trauer zu zeigen und wende mich eher von den Personen ab.“



„Ich könnte die Nachbar\*in sein und wundere mich, warum meine Nachbarn nicht so offen und fröhlich, wie sonst sind. Sie haben mir doch noch letzte Woche erzählt, dass sie ein Kind erwarten und sich so sehr freuen. Was ist denn nur los?“

Du fühlst dich angesprochen und bist interessiert daran dir diesbezüglich professionelle Unterstützung zu suchen? Dann schau mal hier:

➔ Hier können mögliche Ansprechpartner\*innen; Einrichtungen; Angebote aufgelistet werden

Einrichtungen:

- Selbsthilfegruppen
  - Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln (Paritätischer)  
Marsilstein 4-6  
50676 Köln  
Tel.: [0221 95 15 42 23](tel:022195154223)  
E-Mail: [selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org)  
<https://www.paritaetischer-koeln.de/selbsthilfe-kontaktstelle/kontakt>
  - ...
- Beratungsstellen
  - Donum vitae Köln e.V.  
Begleitung nach dem Verlust eines Kindes (prä- oder perinatale Verluste)  
Zielgruppe nur Frauen (vllt noch Paare)  
[0221- 272613](tel:0221272613)  
[info@donumvitae-koeln.de](mailto:info@donumvitae-koeln.de)  
<https://donumvitae-koeln.de/unsere-beratungsangebot/begleitung-nach-dem-verlust-eines-kindes>
  - ...