

# Gespräch suchen

Wahrscheinlich liest du diese Seite, auf der Suche nach Informationen und Erklärungen, weil du dein Kind verloren hast. Wir möchten dir dazu unser tiefstes Beileid aussprechen und dir gleichzeitig zur Geburt deines Kindes gratulieren.

Du bist Mutter/Vater geworden, auch wenn dein Baby körperlich nicht mehr bei dir sein kann.

In unserer Gruppe schreiben und arbeiten nur Menschen, die selbst vom Verlust eines oder mehrerer Kinder betroffen sind. Wir möchten hier nicht nur Informationen für dich zusammentragen, die wir im Falle unserer eigenen Betroffenheit vermisst haben, sondern möchten dir auch unsere Selbsthilfegruppe besonders ans Herz legen.

Denn es geht nicht nur darum, die Trauer mitzuteilen. In den Selbsthilfegruppen wird deiner Trauer mit Verständnis erwidert.

Im Bereich für Betroffene findest du außerdem noch wichtige Hinweise zum Trauerprozess und auch zu organisatorischen Abläufen wie Bestattung, Namensrechte deines Kindes uvm.

Die meisten Selbsthilfegruppen bieten auch Einzelgespräche und telefonische Beratung an. Die Kontakte findest du im Bereich [Selbsthilfegruppen](#).

## **In Kooperation mit dem Zentrum Nanaya:**

- **Gesprächsgruppe "Verbunden für immer":**

-

„Wenn du dich getröstet hast, wirst du froh sein, mich gekannt zu haben.“

Nach einer stillen Geburt oder dem Tod eines Neugeborenen fehlt im Umfeld häufig das Verständnis für die Gefühle der verwaisten Eltern.

Aber auch nach Fehlgeburt, Abtreibung und ähnlichen Verlusterfahrungen in der Schwangerschaft fühlen sich betroffene

Mütter bzw. Eltern oft alleine.

Der Kontakt zu Menschen, die ähnliches erlebt haben, hilft.

In der Gesprächsgruppe stehen unsere verstorbenen Babys im Mittelpunkt. Die Anwesenden fühlen sich durch ihre Erfahrungen verbunden und geben allen Gefühlen, die da sind, ihren Raum. Die Gruppenleiterin geht auf aktuelle Anliegen ein und gestaltet die Treffen individuell. Ziel ist es, mit den verstorbenen Kindern in Verbindung zu bleiben, irgendwann wieder einen normalen Alltag zu leben und wieder glücklich zu werden.

Gruppentreffen ab September 2019  
einmal monatlich um 19:30

Termine : 11. September 2019, 9.Oktober 2019, 7.November 2019, 11.Dezember 2019

pro Person € 12,- / Paare 18,- / Mitgl. 11,-  
ohne Anmeldung!

-

-

## **Den Trauerprozess verstehen und akzeptieren**



Die Ärztin und Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross unterteilt den Trauerprozess in fünf Phasen: Leugnen, Wut, Feilschen und Verhandeln, Depression und Annahme.

Warum schreiben wir den Prozess hier auf?

Es ist wichtig, sich der Trauer zu stellen, diese Phasen zu durchleben, die sogenannte Trauerarbeit abzuschließen. Die Gliederung mag dir helfen, die richtige Unterstützung zum richtigen Zeitpunkt zu finden.

[Infoblatt zum Download \(PDF\)](#)

## **NEU!!! Rückbildungskurs , für Frauen, deren Baby gestorben ist**

Auch wenn ein Kind vor, während oder kurz nach der Geburt stirbt, haben bei der Mutter körperliche Veränderungen stattgefunden, für die eine ganzheitliche Rückbildung angebracht ist.

Aufbauende Beckenbodengymnastik, kräftigende Übungen für Bauch, Brust und Rücken sowie gezielte Entspannungsübungen helfen, wieder zu einem guten Körpergefühl zu finden.

Neben den Körperübungen ist in dieser Gruppe Platz für Gespräche und Austausch zwischen den betroffenen Müttern. Der Kurs ist auch hilfreich, wenn die Geburt schon einige Zeit zurückliegt.

Der Kurs findet an drei Abenden statt , Anmeldung unter Tel: 523 17 11 oder [rundumgeburt@nanaya.at](mailto:rundumgeburt@nanaya.at)  
Kosten: für Mitglieder 38 Euro, für Nicht-Mitglieder 38 Euro

## **Die oft vergessene Trauer des Vaters**

In unseren westlichen Kulturen tun wir uns schwer genug, einer Frau zu begegnen, die ein Kind verloren hat. Wie viel schwerer haben wir es, einem trauernden Vater gegenüber in angemessener Weise zu reagieren! Meistens fragen alle nach dem Ergehen der Mutter, der Vater wird häufig nicht beachtet. Möglicherweise haben wir Angst vor den Tränen eines Mannes. Männer haben nicht die "kulturelle Erlaubnis" zu trauern.

Wir haben ein paar Tipps und Anregungen von Hannah Lothrop für euch im Infoblatt zusammengestellt, weiterführend empfehlen wir das Buch:

Hannah Lothrop, "Gute Hoffnung - jähres Ende", 8. Auflage 2000, ISBN 3-466-34389-5, Kösel-Verlag München, Seite 134 - 136, "Die vergessene Trauer des Vaters"

[Infoblatt "Trauernde Väter" \(PDF\)](#)

## **Geschwistertrauer**

Kinder dagegen stehen einem Leben nach dem Tod viel unbefangener gegenüber. Wahrscheinlich hören wir deshalb von so vielen Fällen sterbender Kinder, die für ein Leben nach dem Tod Zeugnis geben. Ein zwölfjähriges Mädchen, das von einer Nahtoderfahrung zurückkam, wollte ihrer Mutter nicht sagen, was für eine wunderbare Erfahrung es war, in einem Autounfall zu sterben. Sie wollte ihre Mutter nicht verletzen und ihr zu verstehen geben, dass sie an einem Ort glücklich gewesen sei, wo es noch schöner war als zu Hause.

Sie musste jedoch darüber sprechen, uns so sagte sie ihrem Vater, dass es wunderbar gewesen sei zu sterben und dass sie nicht hatte zurückkommen wollen. Nicht nur erblickte sie ein Licht, das ihr Herz öffnete, sondern zu ihrer Verblüffung begegnete sie einem Wesen, das sich als ihr Bruder ausgab und sagte, dass es ihr gut gehen werde. "Er hatte mich so lieb", sagte sie, und er hatte auch dich und Mami lieb. Wie konnte ich aber jemanden gesehen haben, der mir sagte, er sei mein Bruder? Ich habe doch gar keinen Bruder.

Ihr Vater war so bewegt, dass er weinte. Du hattest einen Bruder, aber er starb vor deiner Geburt, sagte er. "Wir wollten es dir sagen, wenn du älter bist.

Quelle: Elisabeth Kübler-Ross, David Kessler "Dem Leben neu vertrauen"

## **Gestalten einer Trauerfeier**

Bei den Sammelbestattungen und Bestattungen am Babygrabfeld ist es nur im begrenzten Rahmen eine Mitgestaltung möglich (grundsätzlich ist es möglich, ein konfessionsfreies Gedicht vorzulesen öä - siehe auch die eigene Information zu Sammelbestattungen).

Wenn du den Wunsch hast, dein Kind feierlich im Rahmen der Familie zu verabschieden, ist es empfehlenswert, eine Trauerfeier zu organisieren.

So eine Feier kannst Du an einem Ort des Glaubens, an einem Ort in der freien Natur, aber auch zu Hause gestalten und sie hilft mitunter, die Familie und den Freundeskreis in Deine Trauer einzubeziehen.

[Anregungen zur Gestaltung einer Trauerfeier \(PDF\)](#)

## **Informationen zur Bestattung**

Jedes Bundesland hat ein eigenes Landesgesetz für Leichen- und Bestattungswesen und die jeweiligen Gemeinden als Erhalter der Friedhöfe praktizieren einen unterschiedlichen Umgang mit verstorbenen Babys.

Speziell für Wien gibt es verschiedene Bestattungsmöglichkeiten, nähere Informationen findest du unter der Rubrik "[Begriffe](#)", den abhängig von der Art deiner Geburt gibt es verschiedene Angebote seitens der Bestattungen und Friedhöfe.