

MIT GANZEM HERZEN FÜR SIE DA

Mein Name ist Beatrix Buchinger. Ich bin verheiratet und Mutter von drei Kindern: Isabel & Julia an der Hand und Oliver fest im Herzen.

Im Rahmen meiner Tätigkeit bei Herzkinder Österreich begleite und unterstütze ich unter anderem verwaiste Eltern mit einem Sternen-Herzkind. Denn niemand versteht so gut, als jemand, der selbst in der gleichen Situation ist.

Ich bin selbst Mutter eines Sternkinde und weiß genau, was es heißt, eine lange Zeit im Krankenhaus zu sein und sich große Sorgen um sein Kind zu machen, auch wenn unser Oliver kein Herzkind war. Wir sind dennoch sehr froh, Oliver 14 Monate auf seinem kurzen Weg begleitet zu haben. Jeder Augenblick und jeder Moment mit ihm war ein großes Geschenk.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie gut es tut, mit Menschen zu sprechen, die das Selbe erlebt haben, und man seine eigene Geschichte erzählen kann, ohne dass man beurteilt wird.



Beatrix Buchinger

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Trauerbegleitung

Tel.: +43 664 884 32 806

E-Mail: b.buchinger@herzkinder.at

HERZKINDER ÖSTERREICH

Grünauerstraße 10 | A-4020 Linz

www.herzkinder.at | www.herzlauf.at | www.emah.at

WENN DAS STERBEN ABSEHBAR IST ODER EIN TODESFALL EINTRITT, BIN ICH GERNE DA!

- in der Begleitung des Verabschiedens
- nach Eintreten des Todesfalls in der unterstützenden Mithilfe bei der Organisation der Bestattung und Überstellung
- in der Begleitung beim Ablauf der Verabschiedung
- Gesprächsmöglichkeit - Wie geht es weiter?
- Organisation eines Wochenendes für verwaiste Eltern
- Informationen zu finanzieller Unterstützung (Bestattung, usw.)

Mein Kind ist nicht mehr da – wie kann ich weiterleben?

- An wen kann ich mich wenden?
- Mit wem kann ich sprechen?
- Wo finde ich jemanden, der eine vergleichbare Erfahrung gemacht und überlebt hat?
- Wer sagt mir, ob meine Gedanken und Gefühle überhaupt noch normal sind?
- Wie gehe ich mit Freunden um, die sich zurückziehen?
- Wie komme ich zurecht mit auftretenden Problemen in meiner Partnerschaft?
- Wie finde ich Zugang zur Trauer der hinterbliebenen Geschwister?
- Wie kann ich lernen, mit dem schmerzlichen Verlust zu leben, und ihn als Teil meiner Lebensgeschichte zu begreifen?

Diese Fragen werden immer wieder auftauchen!



Die Trauer um ein Kind lässt einen nie gänzlich los. Sie kann stärker oder schwächer präsent sein, aber sie verschwindet nie komplett. Selbst nach vielen Jahren kann der Verlust noch sehr schmerzen. Es braucht viel Mut, die Trauer zu durchleben, und sich ganz auf sie einzulassen, durch den Regenbogen hindurch zu tauchen, sich berühren zu lassen, um zu begreifen, dass man erst dann wieder frei ist, um zu leben, um zu lieben und die Sonne hinter dem Regenbogen aufgehen zu sehen.

Die Trauer verkraften

Was bedeutet eigentlich das Wort "verkraften", das man so oft auf dem Weg der Trauer zu hören bekommt?

Es bedeutet, in der Lage zu sein, etwas zu bewältigen, die intensive Belastung der Trauer auszuhalten. Natürlich ist es eine große emotionale Herausforderung, sein Kind am Weg der letzten Reise zu begleiten. Der Boden wird einem unter den Füßen weggezogen und das Umfeld weiß oftmals nicht, mit so einer Situation umzugehen.



UND WENN IHR MICH AUCH
SEHR VERMISST UND WEINT, WEIL
ICH NICHT MEHR BEI EUCH BIN,
SO DENKT DARAN: IM HIMMEL,
WO ES MICH NUN GIBT,
ERZÄHLE ICH STOLZ:
ICH WERDE GELIEBT!



WENN EIN TRAUERFALL EINTRITT – TOD EINES KINDES

Es widerspricht dem normalen Lebenszyklus. Es überfordert unsere Vorstellung. Wenn ein Kind stirbt, bricht für die Eltern eine Welt zusammen. Unabhängig davon, wie alt das Kind war oder unter welchen Umständen es gestorben ist, tritt eine große Hilflosigkeit ein.

Es ist das Schlimmste, was Eltern passieren kann:

Das eigene Kind stirbt.

Eine Dramatik, die sowohl Vater und Mutter, aber auch die Geschwister betrifft, und alles, was bisher normal und lebenswert war, rückt in den Hintergrund. Unendliche Trauer gilt es zu bewältigen, manchmal auch die Schuldfrage zu überwinden. Eine eindeutige Antwort auf das "Warum" gibt es meistens nicht. Der Tod des Kindes scheint kaum überwindbar und trotzdem muss das Leben weitergehen. Das "Wie" ist oftmals nicht vorstellbar.

WAS MAN TIEF
IN SEINEM HERZEN BESITZT,
KANN MAN NICHT DURCH
DEN TOD VERLIEREN.

– Johann Wolfgang von Goethe –

Wenn ein Kind stirbt, legt sich der Schleier der Trauer über das Leben der Eltern. Jeder Schritt des Alltags wird unendlich schwer. Manche verwaiste Eltern wünschen sich nach dem Verlust ihres verstorbenen Kindes sogar, selbst zu sterben.

In dieser furchtbar schweren Zeit brauchen die betroffenen Eltern und / oder auch die Geschwister des verstorbenen Kindes dringend Hilfe und Beistand, von Freunden und der Familie. Auch Außenstehende können eine große Stütze für die Trauernden sein.

WENN DAS STERBEN ABSEHBAR IST...

- sich genug Zeit zum Verabschieden nehmen
- Geschwisterkinder miteinbeziehen
- weitere Familienangehörige informieren (z.B. Großeltern, Tante, Onkel,...)
- Trauerbegleiter/Seelsorger/Pfarrer kontaktieren
- Nottaufe, Krankensalbung
- Hand- und Fußabdruck machen
- Haarlocke abschneiden
- baden und anziehen
- Fotos machen

NACH EINTRETEN DES TODESFALLS...

Bestatter kontaktieren

- Abholung & Sterbeurkunde

Unterlagen für Bestatter

- Geburtsurkunde
- Staatsbürgerschaftsnachweis
- Heiratsurkunde
- Scheidungsurteil
- Nachweis des akademischen Grades
- Grabdaten (falls bereits vorhanden)
- Foto für Parte und Aufbahrung

Besuch beim Bestatter

- Auswahl des Sarges oder der Urne (evtl. selbst anmalen oder gestalten)
- Art der Bestattung (Erde, Feuer)
- Art der Verabschiedung (freie Verabschiedung mit Trauerredner, kirchliche Verabschiedung)
- Kleidung für das geliebte Kind
- Was möchte man dem geliebten Kind noch mitgeben? (Zeichnungen, persönlicher Brief, Lieblingskuscheltier, ...)
- Parte
- Gedenkbilder



Besuch beim Pfarramt

- Grabstelle / Urnenplatz aussuchen
- Tag der Verabschiedung / Beisetzung / Totenwache
- Art der Verabschiedung (freie oder kirchliche Verabschiedung)
- Aufbahrung
- bei kirchlicher Verabschiedung: Ablauf mit Texten & Musik

Information (Kind verstorben) an

- Kinderarzt
- Krankenhaus
- Kindergarten, Schule
- Mobile Kinderkrankenschwester
- Therapeuten, ...

Organisation Verabschiedung

- Blumenschmuck
- eigene Kleidung
- Überlegung über Ablauf der Verabschiedung, Totenwache
- Texte, Lieder, Foto-Präsentation, persönliche Dinge
- Gasthaus reservieren: Essen und Getränke nach Verabschiedung

Nach der Verabschiedung

- Verlassenschaft regeln (kommt per Post vom Notar)
- Grabpflege
- Bank (Sparbuch, ...)
- Meldung Finanzamt (Familienbeihilfe, Pflegegeld)
- Krankenkassa (Karenzgeld)
- Dienstgeber (Karenzende)
- Versicherungen

Sich Hilfe suchen

- zum Reden und Weinen - darüber reden ist wichtig!
- Trauergruppen / Gesprächsrunden
- Psychologe / Therapeut
- Unterstützung für Geschwisterkinder (Kinder trauern anders)



GESCHWISTERKINDER TRAUERN

Stirbt ein Kind, stirbt auch ein Teil der Familie. Und jedes Mitglied leidet, auch die Geschwisterkinder.

Kinder und Jugendliche direkt nach einem Todesfall miteinbeziehen!

- Möchten sie das verstorbene Geschwisterchen nochmals sehen, ein Kreuzzeichen auf die Stirn machen, streicheln, die Hand halten, einen Kuss geben? Die Kinder entscheiden selbst, ob und wann sie in das Zimmer gehen möchten.
- Wie soll die Trauerfeier sein?
- Soll der Sarg / die Urne bemalt werden?
- Welche Kleidung ziehen wir dem verstorbenen Kind an?
- Kerze verzieren
- Blumen aussuchen
- Welche Musik wird gespielt?
- Werden Luftballons fliegen?
- Möchten wir etwas mit auf die Reise geben: z.B. Zeichnung, Kuscheltier, Brief, Fotos,...

Kinder brauchen in dieser Zeit:

- vertraute Bezugspersonen
- altersgerechte Erklärungen zur Situation
- feste Rituale (zu Bett gehen)
- viel Zuwendung
- ehrliche Gefühle
- darüber sprechen zu dürfen
- keine Geheimnisse
- alle Gedanken und Reaktionen der Kinder zulassen
- etwas basteln und zum Grab bringen (vielleicht eine Schatzkiste platzieren, in die jeder etwas reinlegen kann)

Jugendliche brauchen in dieser Zeit:

- Miteinbeziehung in allen Bereichen
- Gesprächspartner (Erwachsene und Gleichaltrige)
- Platz für Gedanken zu den Themen: Gefühle, Tod, Trauer, Abschied, Suizidgedanken (evtl. Kontakt zu einer Beratungsstelle aufnehmen)

