Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 104 (2006)
Heft: 5

Artikel: Trauerbegleitung : Betreuende brauchen Bewältigungsstrategien
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-949869

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Trauerbegleitung

Betreuende brauchen Be

Die Konfrontation mit dem Verlust eines Kindes kann die betreuende Hebamme zutiefst verunsichern, denn die aktuelle Situation löst starke Gefühle aus: Respekt vor dem Ereignis an sich, Unsicherheit, etwas falsch zu machen oder etwas Unpassendes zu sagen; Angst auch, mit den Reaktionen der Eltern nicht umgehen zu können. Persönliche Bewältigungsstrategien helfen dabei.

Hebammen-Qualitätszirkel Bern*

IM Hintergrund steht unsere eigene Lebensgeschichte mit Erlebnissen von Verlust und Abschied unterschiedlicher Intensität. Die Geburt ist das erste offensichtliche Abschiedsereignis im Leben eines Menschen. Später folgen weitere wie das Ende von Freundschaften, Umzug, Verlust der Arbeitsstelle, Verlust von Gesundheit, Abschied von Illusionen, Tod von nahen Menschen.

Was geschieht nun mit uns, wenn wir als Fachfrauen in eine fremde Verlustsituation involviert werden?

«Pflege geschieht in einer engen Wechselbeziehung zum trauernden Menschen. (...) Der Umgang mit Menschen, die einen schweren Verlust betrauern, stellt auch die Begleiter vor viele unbeantwortete Fragen. Sie begegnen dabei den eigenen Verlustängsten, Grenzen und Schwächen. Sie entdecken ihre eigene Hilflosigkeit. Heute wird anerkannt, dass auch Begleitpersonen, Angehörige, Bezugspersonen, Pflegende, Ärzte und andere Therapeuten die Trauerphasen mehr oder weniger ausgeprägt durchlaufen. Es ist für die Pflegeperson gerade auch deshalb sehr bedeutsam, dass sie sich immer wieder der Möglichkeit und Grenzen der Begleiter-Rolle bewusst wird.»[1]

Bleibt diese Thematik unreflektiert, reagieren wir unbewusst aus den bisherigen Prägungen heraus.

Distanz, Distanzlosigkeit

Mögliche Reaktionsweisen sind:

• Distanz:
Fachlich korrektes Verhalten, medizinische Erklärungen und Verrichtungen und Verweis auf Zahlen und Fakten können eine Form sein, in emotionaler Distanz zum Geschehen zu bleiben.

Im medizinischen Bereich steht Handeln und Gutes tun in wichtiger Stellung. Im Umgang mit dem Tod kann es zu eiligen Verrichtungen und geschäftigem Erledigen kommen, um mit der Ohnmacht des Nichts mehr tun-Können einen Umgang zu finden.

• Distanzlosigkeit:
«Die Gefahr bei Menschen, die mit anderen identifikatorisch trauern- und diese Möglichkeit bietet sich Menschen in helfenden Berufen geradezu an-, ist die, dass sie dann zusammenbrechen, wenn niemand mehr da ist, für den sie Sorge tragen können. Es ist natürlich auch möglich, dass sie in dieser identifikatorischen Trauer den anderen Menschen zu sehr ‹bemuttern›, ihn zu sehr von der selbständigen Neuregelung seines Lebens abhalten. Die identifikatorische Trauer kann so verstanden werden, dass man die Seiten in sich, die dringend der Trauerarbeit bedürften, auf einen anderen Menschen projiziert und dort stellvertretend Hilfe gibt.»[2]

Solch «stellvertretendes Erleben» birgt jedoch eine doppelte Gefahr: einerseits verhindert es kompetente Begleitung, andererseits gefährdet sich die Fachperson dadurch selbst, da jeder neue Kontakt mit Verlustsituationen eine Art Re-Traumatisierung für sie darstellt. Mit der Zeit kommt es dadurch zu einer chronischen Überforderung, was in ein Burnout münden kann.

Selbstreflexion

Voraussetzung für professionelles Handeln ist Selbstreflexion. Dies im Sinne von Klärung der eigenen Trauerbiografie und aufmerksamem Umgang mit den eigenen Gefühlen in der Akutsituation. Daraus entsteht die Abgrenzung: Bewusstsein, was Ursache der persönlichen Gefühle im akuten Geschehen ist. Durch diese Klärung wird es möglich, empathisch und wahrhaftig da zu sein als Mensch und Fachperson.

- Was gab es für Trauerereignisse in meinem Leben?
- Wie habe ich getrauert?
- Wie sehen meine Prägungen aus?
- Was ist meine Motivation, trauernde Eltern zu begleiten?
- Wie ergeht es mir dabei?

Betreuung nach Kindsverlust

Damit nichts vergessen geht

Im Rahmen ihrer Arbeiten für das Dossier «Wochenbett bei Kindsverlust» hat der Qualitätszirkel Bern auch einen Entlassungsbericht nach perinatalem Kindstod für die betreuende Hebamme erarbeitet. Die drei Blätter finden sich auf S. 29–31 im Geburtshilflichen Dossier des SHV (2005).

Offenbar werden diese Formulare von den Spitälern erst sehr selten gebraucht, auch wenn sie als eine Art Checkliste für alle administrativen und informellen Arbeiten dienen könnten: bei den Angaben für die nachbetreuende Hebamme kann die Spitalhebamme gleichzeitig kontrollieren, ob nichts vergessen ging.

Das Geburtshilfliche Dossier kann von der Webseite des SHV heruntergeladen werden. Pfad: www.hebamme.ch>Hebammen>Verband>Tools>Geburtshilfliches Dossier.

* Aus: «Wochenbett bei Kindsverlust. Theoretische Grundlagen und praktische Ansätze für die Hebammenarbeit». Dossier Hebammen-Qualitätszirkel Bern, 2003–2005.
Kann für Fr. 33.– (plus Versandkosten) bezogen werden bei: Fachstelle Fehlgeburt und perinataler Kindstod, Postfach 480, 3000 Bern 25, fachstelle@fpk.ch

wälti gungsstrategien

Alle Fotos im Fokus: zVg

Persönliche Ressourcen

Der Umgang mit Belastung ist persönlich geprägt und erfordert persönliche Bewältigungsstrategien. Es lohnt sich, immer wieder zu reflektieren, welche Massnahmen und Verhaltensweisen zu Entlastung und guter Verarbeitung führen.

Leitfragen: Was hat mir bisher im Leben in schwierigen Situationen geholfen? Welche Rahmenbedingungen sind für mich in belastenden beruflichen Situationen hilfreich?

Hebammen haben sich dazu folgendermassen geäussert:[3]

- *Der Austausch mit Berufskolleginnen ist am hilfreichsten.*
- *Eine tragende interdisziplinäre Zusammenarbeit bietet gute Unterstützung.*
- *Verbindung mit der Natur*
- *In sehr komplexen Situationen ist eine Intervision – z.B. im Rahmen eines Qualitätszirkels- oder eine Supervision mit Fachpersonen notwendig und hilfreich.*
- *Gleichgewicht im Privatleben*
- *Eigener Glaube/spiritueller Hintergrund*
- *Fundiertes Fachwissen, vertiefte Auseinandersetzung mit der Verlustthematik und das Lernen von erfahrenen Kolleginnen.*
- *Spezifische Weiterbildungen und regelmässiger fachlicher Austausch sind zusätzliche wichtige Ressource, um kompetent begleiten zu können ohne sich selbst dabei zu überfordern.*

Bewährte Strategien

Fürsorge für andere ist uns oft selbstverständlicher als die Sorge um uns selbst. Als Erinnerung kann es lohnend sein, eine Liste von bewährten Strategien in Griffnähe zu haben. Als Anregung hier ein Beispiel:

«Notfall-Set»

- Atmen, Bodenkontakt
- Bachblüten-Notfalltropfen
- Fachliche Nachschlagewerke
- Schokolade
- Telefonnummer von unterstützender Fachperson (andere Hebamme usw.)
- Beruhigungs-Tee
- Waldspaziergang zum Regenerieren
- Lavendelbadezusatz

Wichtig ist das Bewusstsein, dass unsere Wahrnehmung auch bei der Hebammenarbeit immer von unserem persönlichen Hintergrund geprägt ist. Wir brauchen unterstützende Massnahmen, die uns als «Anker in der Gegenwart» dienen und so ein Abdriften in die Vergangenheit oder eine Überflutung durch die eigenen Gefühle verhindern. Die im Notfall-Set beschriebenen Massnahmen können solche Unterstützung bieten. ◀

[1] Zeller-Forster: Leiden, Krise, Hilflosigkeit, Angst, Hoffnung/Hoffnungslosigkeit, Verlust/Trauer, Einsamkeit, S. 130.

[2] Kast: Trauern, S. 89.

[3] Aussagen von Teilnehmerinnen an Fortbildungstagen (2001–2004) zum Thema Betreuung trauernder Eltern unter Leitung von Franziska Maurer.