

Trauerbegleitung : Betreuende brauchen Bewältigungsstrategien

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch**

Band (Jahr): **104 (2006)**

Heft 5

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-949869>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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 betauern, stellt auch die Begleiter vor viele unbeantwortete Fragen. Sie begegnen dabei den eigenen Verlustängsten, Grenzen und Schwächen. Sie entdecken ihre eigene Hilfslosigkeit. 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](http://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

Bewältigungsstrategien



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 Intervention – z.B. im Rahmen eines Qualitätszirkels- oder eine Supervi-*

sion mit Fachpersonen notwendig und hilfreich.

- *Gleichgewicht im Privatleben*
- *Eigener Glaube/spiritueller Hintergrund*
- *Fundiertes Fachwissen, vertiefte Auseinandersetzung mit der Verlustthe-matik 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.