



➤ Trauerorte wie Grabstellen für ungeborene Kinder sind wichtige Orte für trauernde Eltern. | Fotos: Heike Sieghövelmann

Wieder Boden gewinnen

Sie findet Worte, wo andere sprachlos sind – selbst wenn das Leben mit dem Tod beginnt. Die Hebamme und Trauerexpertin Uli Michel aus Tecklenburg bietet in der Katholischen Familienbildungsstätte Osnabrück den Kurs „Rückbildung nach dem Verlust des Kindes“ an.

in Bewegung zu kommen. Ich arbeite nach einer Aufwärmphase mit sanften Übungen – nichts Anstrengendes. Dabei gehe ich alle Muskelgruppen durch: die Arme, die Beine, den Bauch und den Beckenboden. Am Ende dürfen sich die Frauen gegenseitig mit Igelbällen massieren. Dadurch kommen sie sich näher. Oft heißt es dann: „Das hat aber gutgetan.“ Für viele eine einschneidende Erfahrung! „Etwas hat mir gutgetan“ – in all dem unfassbaren Leid. Neben der Rückbildungsgymnastik, die etwa eine Dreiviertelstunde dauert, geht es um thematische Gespräche und alle Fragen der Teilnehmerinnen.

kann sich erstrecken von Trauer Ritualen für den Alltag, dem Aufspüren von Kraftquellen und Ressourcen über Beziehung und Partnerschaft, dem Wiedereinstieg ins Berufsleben bis hin zu Themen wie Schuldgefühle und neue Schwangerschaft.

Stimmt es, dass die Krankenkassen die Kurskosten übernehmen?

Für den Kurs erhebt die Katholische Familienbildungsstätte eine Verwaltungsgebühr von 15 Euro. Alle anderen Kosten trägt die Krankenkasse. Was viele Frauen nicht wissen: Selbst bei Kindsverlust in der ganz frühen Schwangerschaft besteht ein Anspruch auf Hebammenleistungen.

Interview: Heike Sieghövelmann

Welche Themen bieten Sie an?

Das ist abhängig von den Bedürfnissen der Frauen und variabel. Das Spektrum

ZUR SACHE

Neuer Kurs beginnt im Mai

Der Kurs „Rückbildung für Frauen nach dem Verlust des Kindes“ (Kursnummer N1117) findet vom 3. bis 31. Mai wöchentlich jeden Mittwoch von 19 bis 21 Uhr in der Katholischen Fabi Osnabrück statt. Raum: Kleines Studio. Teilnehmerinnen sollten bequeme Kleidung, Socken und ihre Versichertenkarte mitbringen.

Für den Kurs fällt eine Verwaltungsgebühr von 15 Euro an, die weiteren Kosten trägt die Krankenkasse. Anmeldungen sind online möglich unter www.kath-fabi-os.de per E-Mail: info@kath-fabi-os.de.

Gern beantwortet Hebamme Uli Michel im Vorfeld des Kurses weitere Fragen unter Tel. 0 54 82/5 09 98 08.

Warum ist ein solches Angebot wichtig?

Frauen, die ein Kind im Mutterleib oder rund um die Geburt verloren haben, können nicht in einen Kurs gehen, in dem sie lauter glückliche Mütter treffen. Wo es auch immer um Fragen geht, wie: „Was tue ich, wenn mein Kind nicht durchschläft?“ oder „Wie stille ich?“ Das schaffen die einfach nicht. Ich weiß von Betroffenen, die Schwangeren regelrecht aus dem Weg gehen oder den Blick in einen Kinderwagen nicht ertragen.

Lässt sich das denn in einer Familienbildungsstätte vermeiden?

Die Termine, fünf mal zwei Stunden, sind extra so gelegt worden, dass parallel in der Fabi keine Veranstaltungen mit Babys laufen. Im Kleinen Studio finden die Frauen einen geschützten Raum, um sich auszutauschen, aber auch um ihren Körper wieder wahrzunehmen und zu spüren. Und die wichtigste Kursregel lautet: „Alles was in der Gruppe besprochen wird, bleibt unter uns.“

Reißen sich die Frauen womöglich nicht gegenseitig herunter?

Solche Befürchtungen gibt es durchaus

im Vorfeld. Doch diese verfliegen immer ganz schnell. Denn es tröstet ungemein, zu merken, nicht allein zu sein. Da stellt sich sofort ein großes Verbundenheitsgefühl unter den Frauen ein. Sie spüren: In diesem Kreis müssen sie sich nicht erklären oder für ihre Gefühle rechtfertigen. Hier sagt keiner: „Das ist doch schon so lange her.“ „Wer weiß, wofür es gut war.“ oder „Du kannst doch wieder schwanger werden.“ Es fließen natürlich auch Tränen, aber es wird ebenso gelacht. Durch meine Zusatzqualifikationen als Trauerbegleiterin, Sterbeamme und Traumafachberaterin kann ich nur dazu ermutigen, sich den starken Gefühlen zu stellen. Denn nicht verarbeitete Trauer kann sich psychisch und körperlich festsetzen.

Ist Rückbildung nach Verlust eines Kindes medizinisch nötig?

Ich empfehle es jeder Frau und diesen Frauen besonders. Denn der Körper stellt sich bereits früh durch das Schwangerschaftshormon Progesteron massiv um, und die intensive Bindung zum Ungeborenen entwickelt

sich oft schon in den ersten Wochen und Monaten. Alles ist auf die Mutterschaft ausgerichtet. Umso schmerzlicher wird der Verlust empfunden. Neben der inneren Leere spüren die Frauen die tatsächliche physische Leere. Ihr leerer Bauch macht ihnen die Abwesenheit des Babys immer wieder schmerzlich bewusst.

Welche körperlichen Gefühle beschreiben Betroffene?

Die meisten sind zutiefst verunsichert und trauen den Abläufen in ihrem eigenen Körper nicht mehr. Ganz oft höre ich Sätze wie: „Das fühlt sich wie rausgerissen an.“ Manche Frauen sind erstarrt. Der ganze Beckenbereich scheint versteinert zu sein. Daher ist es wichtig, sich mit dem eigenen Körper zu beschäftigen und sich wieder mit ihm auszusöhnen.

Und da hilft Bewegung?

Körperliche Bewegung hilft immer, um innerlich

Hebamme Uli Michel: „Es tröstet ungemein, zu merken, nicht allein zu sein“



Psychiatrische Ambulanz für Kinder zieht nach Twistringen

Twistringen (kb). Die Tagesklinik und die Kinder- und Jugendpsychiatrische Institutsambulanz des Kinderhospitals Osnabrück für den Landkreis Diepholz (Standort Eydelstedt) werden Ende 2017 neue Räume in Twistringen beziehen. Damit wird die Übergangslösung in Eydelstedt beendet sein. Die Einrichtung wird in das St.-Annen-Stift der Alexianer einziehen. Mit den Umbaumaßnahmen, die das Land Niedersachsen mit 425 000 Euro fördert, soll kurzfristig begonnen werden. Die Tagesklinik mit zwölf Plätzen und die Kinder- und Jugendpsychiatrische Institutsambulanz ziehen in ehemals von den Alexianern genutzte Räume ein, die nach dem Umzug nach Bassum nun zur Verfügung stehen.

dard angehoben werden. Es sollen lichtdurchflutete wohnliche Räume entstehen. Jeder Patient soll individuelle Ruhe- und Rückzugsmöglichkeiten nutzen können, dafür geplant sind Einzel-, Doppel- und Dreibettzimmer. Einen hohen Stellenwert haben auch die diagnostischen und therapeutischen Angebote mit Psychotherapie sowie fachtherapeutische Angebote wie Ergo- und Physiotherapie. Angebote für Musik- und Maltherapien können mit den Alexianern verwirklicht werden. An die Erfordernisse von Schülern wird beim Umbau auch gedacht: So entsteht in den Räumen der Tagesklinik eine Schule für die Patienten. „Der Standort St.-Annen-Stift ermöglicht viele zusätzliche Angebote zum Vorteil für unsere Patienten und ist deutlich besser erreichbar“, sagt der Vorstandsvorsitzende des Kinderhospitalvereins, Hans-Christian Sanders.

Im Zuge des Umbaus soll das Erscheinungsbild der Station für Kinder und Jugendliche angepasst und auf modernen Stan-



Fest der Begegnung mit Flüchtlingen in Twistringen

Twistringen (snö). Ein Begegnungsfest mit Flüchtlingen startete jetzt die Flüchtlingsinitiative „FiT“ im Schulzentrum. Der Begegnungstag wurde gut besucht, es gab einen Choraufritt, internationale Speisen, Spiel, Spaß und Tanz für Jung und Alt.

Der Flüchtlingsinitiative gehören Frauen und Männer an, die ehrenamtlich jeweils eine Flüchtlingsfamilie in Twistringen betreuen. Sie unterstützen sie auf ihren Wegen zu Ämtern, Schulen oder potenziellen Arbeitgebern, es gibt eine Fahrradwerkstatt, einen offenen

Deutschtreff und das Café International. Nächste Aktion ist eine Infoveranstaltung am 25. April im Museum der Strohverarbeitung, wo darüber diskutiert wird, wie es gelingen kann, Flüchtlinge in die Arbeitswelt zu integrieren. | Foto: Sabine Nölker