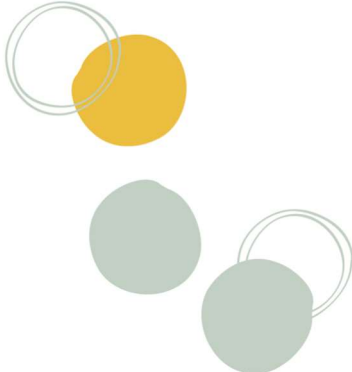




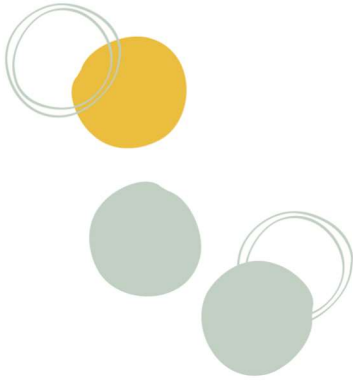
Raus aus dem Nebel!

Tipps für das Familienleben nach einer
Diagnose in der Schwangerschaft.



"Und auch zu Hause bleibt der Nebel.
Die zukünftige große Schwester kann die komische
Stimmung gar nicht verstehen und macht Quatsch,
wahrscheinlich um uns aufzumuntern. Ich muss immer
daran denken, wie doof für sie der Start in das neue
Familienleben werden muss. Nicht nur die Mama mit
dem neuen Erdenbürger teilen, nein, Mama wird viel
länger und öfter im Krankenhaus sein, als sie verstehen
wird. Und den neuen Erdenbürger begrüßen wird sie
wahrscheinlich nicht direkt können."

(Auszug aus dem Herzkind-Blog)



Dieses Zitat aus meinem Blog zeigt die Hilflosigkeit, in der ich gesteckt habe. Und dieser Hilflosigkeit habe ich versucht, die Stirn zu bieten.

Dabei habe ich das Gefühl, aus dem Nebel der Diagnose relativ schnell und gut wieder herausgefunden zu haben. Ich hab mir Wissen reingeschaufelt, Pläne gemacht, Netzwerk akquiriert. Ich habe geschaut, was „mein Tanzbereich“ ist. Was ich selbst beeinflussen und gestalten kann. Und auf das habe ich mich konzentriert.

Dinge außerhalb meines Tanzbereiches, habe ich mir angesehen. Habe mir verschiedene mögliche Szenarien angeschaut oder ausgedacht. Habe Berührungsängste erkannt und gemindert. Habe akzeptiert, wo nichts zu ändern war. Habe Vertrauen geschenkt, wo andere ihren Tanzbereich hatten.

Und damit **auch du aus dem Nebel nach der Diagnose wieder herausfinden kannst**, habe ich für dich die Tipps gesammelt. Allesamt getestet und für hilfreich befunden gegen die Ohnmacht und Hilflosigkeit.



Wer bin ich und wo komme ich her?

Ich bin **Claudia**, Mama einer Tochter, Herzkind-Mama eines Sohnes, Systemischer Business Coach und im früheren Leben Leiterin großer IT Projekte gewesen. Ich kenne viele der Ängste, Probleme und Widersprüche von (Herzkind-)Eltern persönlich, sei es im familiären oder im beruflichen Kontext.

Unser Sohn hat die Fallot'sche Pentalogie und bei der ersten OP zwei Schlaganfälle erlitten. Daher spreche ich oft aus Erfahrung, oder aus Erfahrungen meines stetig wachsenden Netzwerkes.

Als **Eltern-Coach** gebe ich Mamas und Papas Halt und Zuversicht auf ihrem ganz eigenen Weg in die Elternschaft, insbesondere mit besonderen Kindern!



Ich sage, das Leben mit einem chronisch kranken Kind ist kein Marathon, sondern ein **Orientierungslauf**. Nicht die Anzahl der abgelaufenen Kilometer bestimmen den Erfolg, sondern die permanente Ausrichtung an einem gemeinsamen Ziel: das Leben mit den Kindern zu gestalten und die Bedürfnisse aller unter einen Hut zu bekommen.



Tipp Nr. 1

Sprecht über mögliche Szenarien in der Zukunft, ohne euch auf ein konkretes Szenario festzulegen.

Wie kann die Geburt ablaufen, wer befindet sich wo? Wer bleibt wann mit im Krankenhaus? Wie ist das Leben zu Hause? Wollen wir dieses Jahr noch Urlaub machen, wenn ja wie? Wie ist unser Leben in 5 Jahren?

Im gemeinsamen Gespräch baut ihr Berührungsängste ab und sprecht die ein oder anderen Ängste, Sorgen und Hoffnung einmal laut aus!

Damit lernt ihr die Gedanken und Gefühle des anderen besser kennen. Auch könnt ihr euch gegenseitig berichten, welcher eurer Träume oder welche Erwartung mit der Diagnose geplatzt sind.

Und im Gespräch fallen "Planungsunsicherheiten" eher auf, also Dinge, die noch organisiert werden können.

Als Krönung des ganzen könnt ihr positiv formulierte gemeinsame Ziele, Wünsche und Visionen daraus ableiten.



Tipp Nr. 2

Sprecht über euer Familien-System!

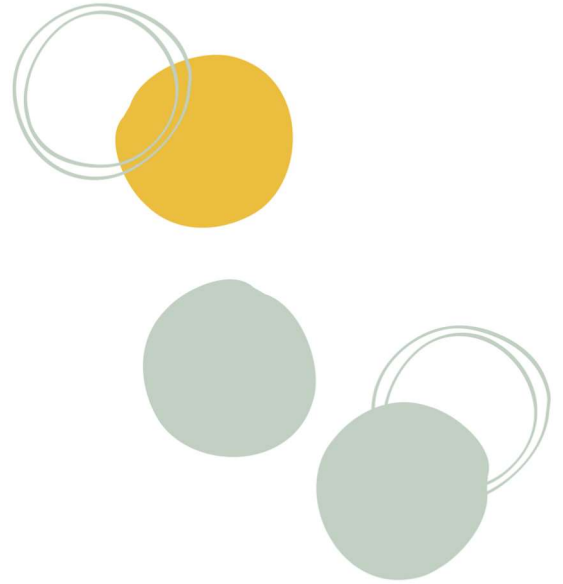
Was meine ich damit? Findet heraus, wer oder was alles mit eurer Familie zu tun hat. So habt ihr einen guten Leitfaden für eine Planung der nächsten Monate.

In Ausnahmesituationen ist es eine große Herausforderung, auf die Bedürfnisse aller Familienmitglieder einzugehen. Und die aller größte Herausforderung wird es sein, dir Raum für deine Bedürfnisse zu nehmen.

Folgende Vorgehensweise schlage ich euch vor:

1. Notiert euch, wer und was alles von eurer Situation betroffen ist oder betroffen sein wird. Geht dazu alle Phasen von der Schwangerschaft, dem Warten auf die Geburt, die Geburt an sich, das Wochenbett, eventuelle Klinikaufenthalte, das nach-Hause-kommen ab. Nehmt euch dafür gerne viel Zeit oder lasst es im Unterbewusstsein reifen.
2. Ihr findet dabei Familienangehörigen, Arbeitgeber, Kinderbetreuungseinrichtungen, Elterngeldangelegenheiten, (eure) Vorsorgeuntersuchungen, Finanzen, Versicherungen, Wohnraum, Auto, ...
3. Achtung: keine Panik wenn die Liste oder eure Übersicht immer und immer größer wird und die Aufgaben überhand zu nehmen scheinen! Diese Übersicht ist dann hilfreich, wenn sie vollständig ist und wird deinen Kopf um ein Gedankenkarussell erleichtern!
4. Zu jedem Eintrag auf dieser Liste notiere dir nun, inwieweit er/sie/es betroffen ist und was geplant, organisiert, delegiert oder kommuniziert werden muss oder sollte.
5. Bringt ihr nun diese Liste in eine zeitliche Abfolge, habt ihr einen guten ersten Plan! Der kann natürlich weiter wachsen!
6. Bei Personen: notiert auch die Bedürfnisse insbesondere die der Kinder, wenn ihr für die Erfüllung der Bedürfnisse verantwortlich seid!

Tipp Nr. 3



**Identifiziert ein paar Felsen in der Brandung.
Was sind eure "Fixpunkte" oder Anker?**

Besprecht, was dir – was euch – in dieser stürmischen Zeit halt bieten kann. Zum Beispiel bestimmte Gewohnheiten oder Rituale.

Habt ihr ein bestehendes Netzwerk, oder müsst ihr noch eins bauen? Oder für diese Situation erweitern? Ein gutes "Dorf" kann in unsicheren Zeiten viel Halt und Unterstützung bieten! Welche Bezugspersonen kannst du jetzt schon mehr mit einbeziehen in eure Gedanken und Pläne?

Gibt es Gruppen oder Vereine vor Ort oder im Internet, denen du dich anschließen möchtest?

Finde Dein persönliches Mittel gegen Stress! Sport? Yoga? Gartenarbeit? Meditieren? Auch Mantras und positive Affirmationen können helfen, euch durch die Zeit zu tragen.



Tipp Nr. 4

Nehmt die Geschwister direkt mit!
Sie sind ab Diagnose schon Schattenkinder!

Ab sofort sind die Geschwister "Schattenkinder", auch wenn das Geschwisterkind noch nicht da ist. Es nimmt jetzt schon viel Raum und Gedanken ein. Strategien dagegen können nicht früh genug entwickelt werden.

Auch Geschwister, die scheinbar noch nichts von den Problemen verstehen, spüren deine Anspannung. Verhaltensauffälligkeiten der Geschwister können die Folge eurer Anspannung sein (z.B. vermehrtes Klammern oder Aggressionen).

Das ist doppelt schwierig, denn die Ursache – eure Sorgen und Ängste – können nicht einfach weggewischt werden.

Zeit, Nachsicht und Geduld sind eine Strategie, gegen den auf die Kinder übertragenen Stress. Ermahnungen, Zurechtweisungen oder Strafen können diese Verhaltensauffälligkeiten noch verstärken, denn der "Hilferuf" des Geschwisterkindes wird aus Sicht des Kindes nicht gehört!

Zeit, Nachsicht und Geduld sind der Schlüssel!



Tipp Nr. 5

Pro-Tipp:

Sammelt eure Fragen und Antworten selbst!

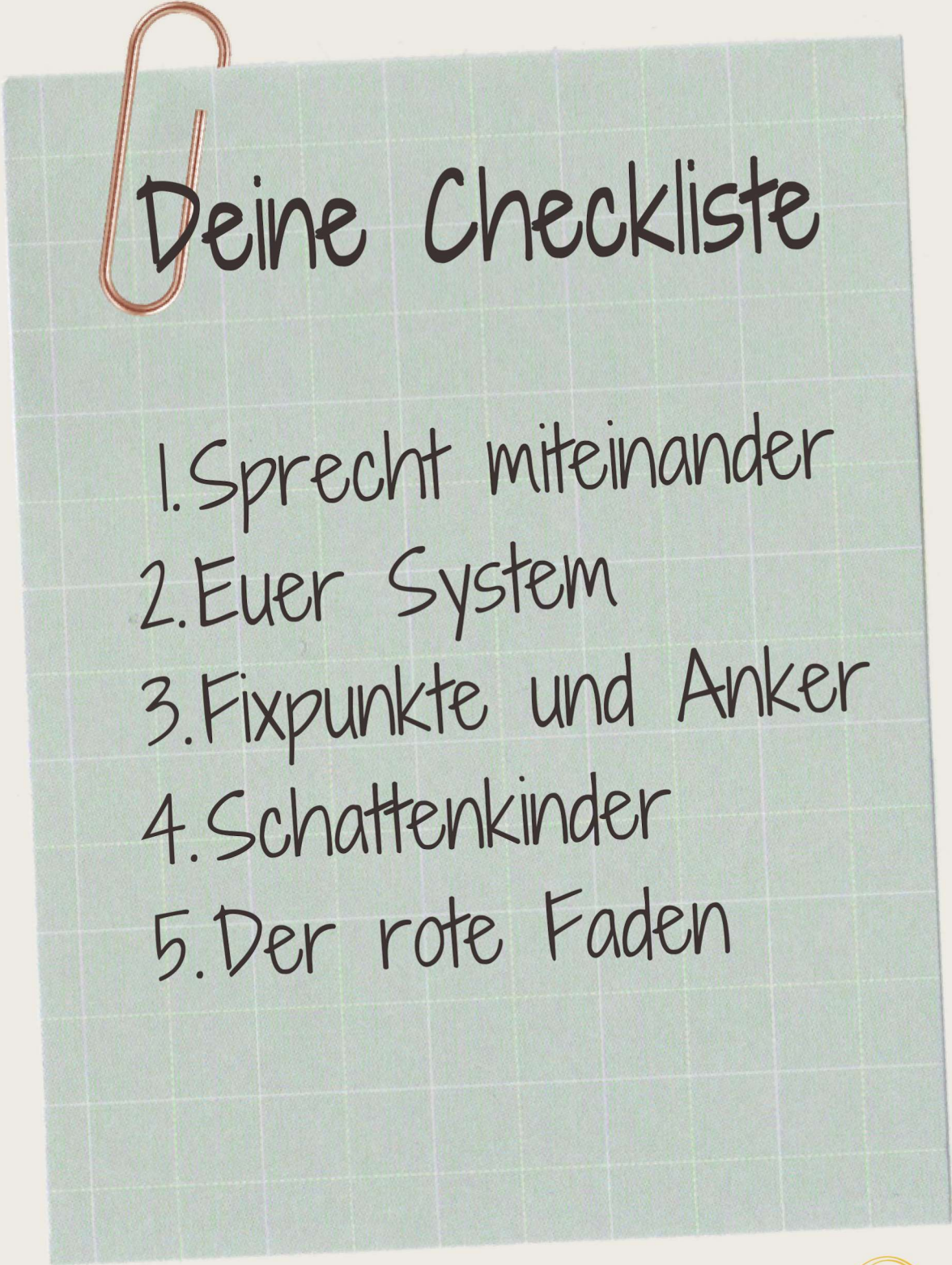
Die ersten Wochen und Monate tingelt man von einem Arzt zum anderen.

Und irgendwann wird euch klar: Niemand wird für euch den "roten Faden" halten!

So viele Ärzte und Therapeuten die ihr trifft!

Sammelt also all eure Fragen und bereits erteilten Antworten selbst! Legt euch einen dicken Ordner an, ihr werdet ihn brauchen!





Deine Checkliste

1. Sprecht miteinander
2. Euer System
3. Fixpunkte und Anker
4. Schattenkinder
5. Der rote Faden