

«Frauen reden offener über Fehlgeburten»

ZÜRICH Die Psychotherapeutinnen Simona Palm und Angela Häne beraten Menschen zum Thema Elternschaft.

Wann empfehlen Sie, von einer Schwangerschaft zu erzählen?
Simona Palm: Das ist sehr individuell. Entscheidend ist, ob sich die Eltern wohl dabei fühlen und ob sie bereit sind, mögliche Komplikationen wie eine Fehlgeburt mit anderen Personen zu besprechen.
Bemerken Sie eine Tendenz, dass Frauen immer früher von ihrer Schwangerschaft erzählen?
Palm: Es scheint, dass werdende Eltern heutzutage öfter als früher dazu neigen, die Schwangerschaft bereits vor dem Ende des ersten Trimesters mit Familienangehörigen

oder engen Freunden zu teilen. Ausserdem fällt auf, dass Frauen sich zunehmend offener über erlebte Fehlgeburten austauschen und das Thema nicht mehr so stark stigmatisiert wird.
Wie sehr sollte man das Fehlgeburtsrisiko im Hinterkopf behalten?
Angela Häne: Rund jede 6. schwangere Frau ist von einer Fehlgeburt betroffen. Ob und wie stark sich eine Frau gerade in den ersten noch unsicheren Wochen über ihre Schwangerschaft freut, ist unterschiedlich von Frau zu Frau. Die Überzeugung, sich einen Schutzmechanismus an-

zueignen, im Sinne von «sich anfänglich nicht zu stark zu freuen», um später im Falle einer Fehlgeburt weniger darunter zu leiden, ist gesellschaftlich weit verbreitet, aber im Alltag leider wenig hilfreich.
Welche Ratschläge geben Sie im Umgang mit einer Fehlgeburt?
Häne: Es ist hilfreich, dem Verlust Raum und Zeit zu widmen. In der Gesellschaft wird eine anhaltende Trauerreaktion oftmals weniger zugestanden, je früher die Fehlgeburt eingetreten ist. Das fördert den Eindruck, schnell darüber hinwegkommen und wieder funktionieren zu müssen. Gefühle wie Verzweiflung, Wut, Schuld und Trauer sollen ernst genommen werden. EDV



Angela Häne (l.) und Simona Palm. Livia Bass Photography

«Ich bin schwanger»

«Schwester: **fünfte** SSW, Eltern: sechste SSW. **Chefin:** 18. SSW, Rest im Job: 20. SSW.»
Joelle

«Die engsten in unserem Bekanntenkreis **wussten** es bereits so in Woche zehn. Der **Rest** dann ab Woche zwölf. Ich würde es wieder so machen.»
Romy

«Ich habe das **Baby** verloren und wir möchten jetzt nach vorne schauen. Aber meine **Familie** trauert immer noch. Darum würde ich es nicht mehr so früh erzählen.»
M.

«Wir haben es unserer Familie **gleich** gesagt. Freunde mussten warten, bis ich im **dritten** Monat war.»
D.

«Ich habe es früh meinem engeren **Bekannteskreis** erzählt. Als ich in der 10. Woche eine **Fehlgeburt** erlitt, wussten die meisten Bescheid. Das hat geholfen.»
Angela

«Meinem Arbeitgeber habe ich es bereits in der **fünften** Woche mitgeteilt, da dieser eine Umstrukturierung plante. Unsere **Eltern** haben es in der 9. Woche, die anderen in der 13. erfahren.»
Nina

«Die zukünftigen Grosseltern in der zehnten Woche, weil **Weihnachten** war. Die engen Freunde und Bekannte nach dem NIPT Test. **Arbeitgeber** im vierten Monat.»
Jasmin

«Ich habe es am 2. Februar erfahren, am 4. Februar hatten wir ein Essen mit **Freunden** und **Familie** geplant. Dort haben wir alle informiert.»
Tiffany

SCHWANGERSCHAFTSVERKÜNDUNG
 Wann ist der richtige Zeitpunkt, andere über den Babysegen zu informieren? 20M

WETTER 23

20minuten.ch Donnerstag, 18. April 2024

SCHWEIZ HEUTE

Basel	3 / 8	Zürich	2 / 7	St. Gallen	-1 / 4
Aarau	2 / 7	Luzern	2 / 6	Glarus	1 / 6
Neuenburg	2 / 7	Bern	2 / 6	Interlaken	1 / 5
Lausanne	3 / 7	Adelboden	-4 / -1	Chur	2 / 7
Genève	3 / 8	Sitten	3 / 10	St. Moritz	-8 / 0
Zermatt	-5 / 1	Locarno	6 / 14	Lugano	7 / 14

WETTERVERLAUF HEUTE

Stadt	morgens	mittags	abends
Zürich	5	6	6
Bern	4	6	6
Basel	5	8	8
Luzern	4	6	5
St. Gallen	1	3	3

RÜCKBLICK

Datum	1999	2009	2023
12.	18	15	10
13.	20	12	10
14.	22	15	12
15.	20	12	10
16.	18	10	10
17.	18	12	10
18.	18	15	10

Heute vor einem Jahr:
 Zürich: 7/15, Genf: 7/17, Lugano: 10/18

SCHNEESUMMEN (bis morgen 6 Uhr)

0 cm	1-5 cm	5-15 cm	15-50 cm	>50 cm
------	--------	---------	----------	--------

AUSSICHTEN

Region	Fr	Sa	So	Mo
MITTELLLAND	1/9	4/8	1/9	1/9
ALPEN (1500 m ü. M.)	-6/3	-3/0	-5/1	-5/1
SÜD / TESSIN	2/17	4/18	4/17	5/15

BERGWETTER

Calanda	-8	Säntis	-10
Chasseral	-5	Scalottas	-8
La Brea	-9	Schilthorn	-14
Mt. Tamaro	-5	Titlis	-15
Rigi	-4	Pizol	-14

SONNENSTUNDEN

1-2 h	3-4 h	5-6 h	7-8 h	>8 h
-------	-------	-------	-------	------

WELTWETTER

Anchorage	8	Hawaii	27	Los Angeles	22	Mexiko-Stadt	31	Quito	19	Buenos Aires	23
Edmonton	6	New York	47	Miami	29	Rio de Janeiro	26	Kapstadt	23	Nairobi	26
Nuuk	1	Dakar	30	Tunis	22	Bagdad	36	Delhi	37	Malediven	31
Riga	8	Ulaanbaatar	11	Peking	27	Singapur	33	Tokio	18	Jakutsk	6

EUROPA HEUTE

Amsterdam	11	Luxemburg	11
Athen	24	Madrid	22
Barcelona	17	Mailand	14
Berlin	11	Marseille	15
Brüssel	11	Moskau	10
Budapest	13	München	6
Bukarest	12	Oslo	7
Dublin	13	Paris	12
Edinburgh	11	Prag	10
Helsinki	4	Reykjavik	4
Ibiza	19	Rom	17
Istanbul	21	Sarajevo	11
Kiew	7	Sofia	10
Kopenhagen	9	Stockholm	4
Lissabon	25	Warschau	8
London	13	Wien	11