

Leben mit der Trauer

Heidi Blohmann gründete vor zehn Jahren den Verein Leere Wiege. Er unterstützt Eltern, die früh ein Kind verloren haben

VON KONRAD BOIDOL

Kirchrode. Es ist einer der schlimmsten Schicksalsschläge, die einen Menschen treffen können: der frühe Tod des Kindes. Vor zehn Jahren gründete Heidi Blohmann den Verein „Leere Wiege“, um trauernden Eltern zu unterstützen. Es ist die einzige Institution deutschlandweit, die sich speziell um die Trauerarbeit von Vätern und Müttern kümmert, die vor, während oder kurz nach der Geburt ein Kind verloren haben. Pro Jahr sind etwa 850 000 Menschen davon betroffen.

Die Gruppentreffen des Vereins finden in der Regel in der Hannah Kapelle, Tiergartenstraße 87, statt. „Wir sind keine reine Selbsthilfegruppe – in jeder Gruppe gibt es Leiter, die eine Ausbildung für die Arbeit mit frühverwaisten Eltern

haben“, sagt Heidi Blohmann. Sie ist seit 40 Jahren Hebamme und hat eine Ausbildung als Sterbe- und Trauerbegleiterin.

Alle 14 Tage bietet der Verein niedrigschwellige und offene Gesprächsgruppen – hier kann jeder Teilnehmer so oft kommen, wie er es für notwendig hält. Daneben existieren auch feste, verbindliche und geschlossene Gruppen, in denen sich die Mitglieder monatlich treffen. Rund 800 Menschen haben die Angebote des Vereins bereits in Anspruch genommen. „Dadurch, dass wir der einzige Unterstützer von frühverwaisten Eltern sind, nehmen die Menschen Fahrten von bis zu zwei Stunden auf sich“, sagt die Hebamme.

Die Trauerarbeit steht im Zentrum der Gruppensitzungen: „Gesund trauern heißt, nicht zu verdrängen und sich

den Gefühlen zu stellen“, so Blohmann. Dabei gibt es Unterschiede zwischen trauernden Vätern, Müttern und auch Geschwistern. „Frauen müssen über das Geschehene re-

den und reflektieren“, erläutert Blohmann – Männer hingegen bräuchten die bekannten Strukturen wie die Arbeit oder ihre Hobbys. So könne es zu Konflikten zwischen Partnern kommen, die auch im Verein bearbeitet werden.

43 Menschen arbeiten ehrenamtlich bei „Leere Wiege“. Der Verein finanziert sich aus Mitgliedsbeiträgen und Spenden. Eine Mitgliedschaft kostet 1 Euro im Monat.

Für die Zukunft wünscht sich Blohmann, dass sich der Verein auch in auf andere Städte ausweitet: Ich möchte erreichen, dass es irgendwann nicht mehr nur die Leere Wiege Hannover gibt, sondern auch die Leere Wiege Celle oder Bückeburg oder Hildeheim“, sagt sie.

Infos unter

www.leere-wiege-hannover.de



„Ein Leben mit Trauer muss kein trauriges Leben sein“ sagt Heidi Blohmann. FOTO: BOIDOL

Veranstaltungen von „Leere Wiege“

Der Verein lädt zum Frühstück und Austausch über Gefühle bei Folgeschwangerschaften nach frühem Kindstod. Es findet am Freitag, 14. November und 28. November, ab 10 Uhr statt.

Angehörige früh verstorbener Kinder können zusammen Gestecke basteln – am Mittwoch 19. November, ab 19.30 Uhr. Mitzubringen sind Tannengrün, Strohkranz, Bindedraht, Steckmasse, Heißklebepistole und eine Gartenschere.

Beide Termine finden in der Hannah Kapelle, Tiergartenstraße 87, statt.

Anmeldungen: blohmann-krueger@t-online.de

• Bauen
• Sanieren
• Einrichten
• Renovieren

Rund ums Haus

Licht ins Dunkel

Fünf Tipps von Experten für die passende Beleuchtung von Haus und Garten

Frankfurt/Main. Stundenlang im Dunkeln mit dem Schlüssel nach dem Schlüsselloch zu stochern, kann ärgerlich sein. Oder wenn man im Winter nur so schnell wie möglich ins Haus möchte. Eine passende Beleuchtung schafft da Hilfe. Einige Tipps für Haus und Garten:

► **Pollerleuchten:** „Treppen vor dem Hauseingang sichert man

mit Leuchten, die Stufen und Kanten betonen“, erklärt Jürgen Waldorf, Geschäftsführer des Fachverbandes Licht im Zentralverband Elektrotechnik- und Elektronikindustrie. Dafür eignen sich zum Beispiel niedrige Pollerleuchten, die nicht blenden – sonst wird das Licht selbst zur Gefahrenquelle.

Auch für die Gartenwege

empfiehlt der Experte Pollerleuchten mit LEDs. Diese werden sofort hell und verbrauchen wenig Strom, erklärt Waldorf. „Je kälter es draußen ist, desto besser funktioniert die LED. Denn ihre lange Lebensdauer wird nur erreicht, wenn sie kühl bleibt. „Eine Variante für beide Orte sind Einbauleuchten, die halb im Boden versenkt werden. Zwei bis

drei Leuchten sind für Garten und Hauseingang mindestens zu empfehlen.“ Die Funktionslichter sollten klassisch in Weißstrahlen, sagt Ursula Geismann vom Verband der Deutschen Möbelindustrie. Sie rät, die Lichtfarbe vorher zu testen. Denn viele bevorzugen statt hellweißem eher warmweißes Licht.

► **Bewegungsmelder:** Ihre Stromkosten senken Hausbesitzer mit Bewegungsmeldern – im Garten, am Hauseingang, aber auch im Flur. „Das spart zusätzlich Energie, da man sich im Flur nur kurz aufhält, aber oft vergisst, das Licht auszuschalten“, erklärt Waldorf. Im Freien haben die Geräte noch einen Zweck: Sie erhöhen die Sicherheit.

Betritt jemand das Grundstück, bemerkt man ihn wahrscheinlich auch.

► **Hausnummern:** Angestrahlt oder beleuchtete Hausnummern machen es für Besucher, aber im Notfall auch Polizei oder Rettungsdiensten einfacher, die richtige Adresse zu finden. In vielen Kommunen, etwa in Berlin und Hamburg, ist eine beleuchtete Hausnummer sogar Pflicht.

► **Indirektes Licht:** Im Flur und an Treppen im Haus dient die Beleuchtung der ersten Orientierung. „Schatten und Spiegelungen sollten nicht auftreten, sie erhöhen die Unfallgefahr“, sagt Susanne Woelk von der Aktion Das Sichere Haus (DSH) in Hamburg. Blendfreies Licht sei vor allem in der Nacht für den Weg vom Schlafzimmer zur Toilette wichtig. „Hier ist es oft unangenehm, wenn einem Schlaftrunkenen helles Licht in die Augen scheint.“

► **Funktionslicht:** In Mehrfamilienhäusern beleuchten am besten Funktionsleuchten an der Decke die Flure und Treppenhäuser. „Das sind robuste

Deckenstrahler im Industriedesign, die einfach zu wechseln und zu reinigen sind“, erklärt Einrichtungsexpertin Geismann. Lampen mit Weißlicht hält sie auch an dieser Stelle für die beste Lösung.

BauFachhandel
Friedrich Dohrs GmbH
Weiße Erde 1 · Misburg
☎ 0511/952760

Der freundliche Meisterbetrieb seit 1984

Horst Walter
Meisterbetrieb Sanitär und Heizung
www.sanitaerwalter.de
buero@sanitaerwalter.de

Lothringer Str. 20 o
30559 Hannover
☎ (05 11) 51 33 37



Ein Hingucker sind diese Kugelleuchten im verschneiten Garten. Sie bieten aber auch Sicherheit. FOTO: LICHT.DE

Fenster & Türen • Rollläden & Tore Sonnen- u. Insektenschutz

Uwe Kurth
Wipperweg 16
30559 Hannover

UK

Beratung, Planung, Verkauf, Montage und Service

Tel.: 0511 / 59 027 120
Fax: 0511 / 8 114 784
E-Mail: info@uwekurth.de

René RIEDNER Sanitärtechnik
Installateur und Heizungsbauer Meisterbetrieb
Am Rohgraben 1, 30559 Hannover/Anderten

-Heizungswartung -Reparatur aller Gasheizgeräte
-Sanitärtechnik -Heizungstechnik -Lüftungstechnik
-Gasinstallationen -Behinderten- und altersgerechte Badsanierung

24 Stunden Notdienst

Telefon: 0511/56375000
Fax: 0511/56375002

Web: www.riedner-sanitärtechnik.de

Für gutes Klima unter dem Dach!

Dachsanierung
DEIKE & SOHN GMBH

Ihr Spezialist
direkt
in Ihrer Nähe!

Energiekosten optimieren und einsparen
durch Einblasdämmung für

■ Dachschrägen
■ Hohldecken

■ Hohlmauern
Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Lehrter Straße 61 · 30559 Hannover-Anderten
Tel. (0511) 700 18 18 · www.meine-daemmung.de