



Die Frühgeburt ihrer Zwillinge war für Dina Hediger ein traumatisches Erlebnis. Für Glücksmomente in den ersten Wochen auf der Neonatologie sorgte der regelmässige direkte Körperkontakt.

ZWISCHEN TODESANGST UND MUTTERGLÜCK

Nach der dramatischen Geburt ihrer Zwillinge gründete Dina Hediger die Organisation Frühchen & Neokinder Schweiz – ein Hilfsangebot für betroffene Eltern, für das sie mit dem Prix Sana 2025 geehrt wird.

— Text **Roberto Zimmermann** Fotos **Dres Hubacher**

Als am Abend des 1. August 2018 ihre Fruchtblase platzt, kann Dina Hediger zuerst nur schreien. «Meine Kinder werden sterben», schießt es ihr durch den Kopf. Sie ist zu Hause, allein, und steht in der 25. Woche ihrer Schwangerschaft mit Zwillingen. Die Geburt sollte erst in 15 Wochen stattfinden. Der Mann segelt gerade mit Freunden vor der Küste Kroatiens. «Ich dachte, dass die Kinder in

meinem Bauch nicht überleben würden», sagt sie heute, sieben Jahre später. Als sie den Vater der Kinder am Telefon erreicht, will er sie zuerst abwimmeln. Er sei gerade daran, einen tollen Tintenfisch zu fangen. «Ich sagte ihm, er habe jetzt keine Zeit für Tintenfische», erzählt Hediger, «meine Fruchtblase sei geplatzt.» Das herbeigerufene Ambulanzteam sagt, dass ihr Mann schnellstmöglich zurückkommen

solle. Dieser macht sich mit einem Auto auf den 14-stündigen Weg nach Bern. «Als ich das Telefon aufhängte, brach mein Mann in Tränen aus», erzählt Dina Hediger, die damals keine Zeit für Tränen hatte. «Ich glaube, er hatte mehr Angst als ich. Bei mir hatten die Wehen eingesetzt, und ich stand unter Schock.» In der Berner Frauenklinik geht es Schlag auf Schlag: Immer wieder erklingt ein Alarm, Wehenhemmer sollen die Geburt stoppen, doch sie wirken nicht. Schliesslich führt kein Weg an einem sofortigen Kaiserschnitt vorbei. Ihr Mann informiert ihre Schwester, die sofort ins Spital fährt. «Plötzlich bemerkte ich, wie jemand meine Füsse massiert», sagt Dina Hediger: «Das war meine Schwester, und dann standen auch eine Freundin und meine Eltern neben mir.» Ihre Mutter begleitet sie in den Gebärsaal. Als die beiden Frühchen auf der Welt sind, beginnt für Dina Hediger die schwierigste Zeit ihres Lebens: Sie weiss nicht sofort, ob ihre Kinder leben oder tot geboren sind, da sie nicht wie andere Neugeborene schreien. «Die Kinder wurden gleich weggebracht», erzählt Dina Hediger. →

DER PREIS FÜR WOHLTÄTIGES WIRKEN

Die Fondation Sana zeichnet jedes Jahr Menschen aus, die sich für das Wohl und die Gesundheit anderer einsetzen. Die gemeinnützige Stiftung ist Mehrheitsaktionärin der Gruppe Helsana Versicherungen. Der Prix Sana wird am 8. November 2025 zum 14. Mal verliehen. Präsiert wird die Jury

von Nicole Fivaz, der Präsidentin der Kommission für die Preisverleihung der Fondation Sana. Die zweite Preisträgerin in diesem Jahr ist Monika Bodmer aus Gutzwiller ZH. Mit ihrem Verein ABRI unterstützt sie – mit der Hilfe von Hunden und anderen Tieren – seit zehn Jahren traumatisierte Kinder

und Jugendliche sowie kranke und betagte Menschen. Die Gewinnerinnen Monika Bodmer und Dina Hediger dürfen sich über je 15 000 Franken Preisgeld freuen. [fondation-sana.ch](https://www.fondation-sana.ch)

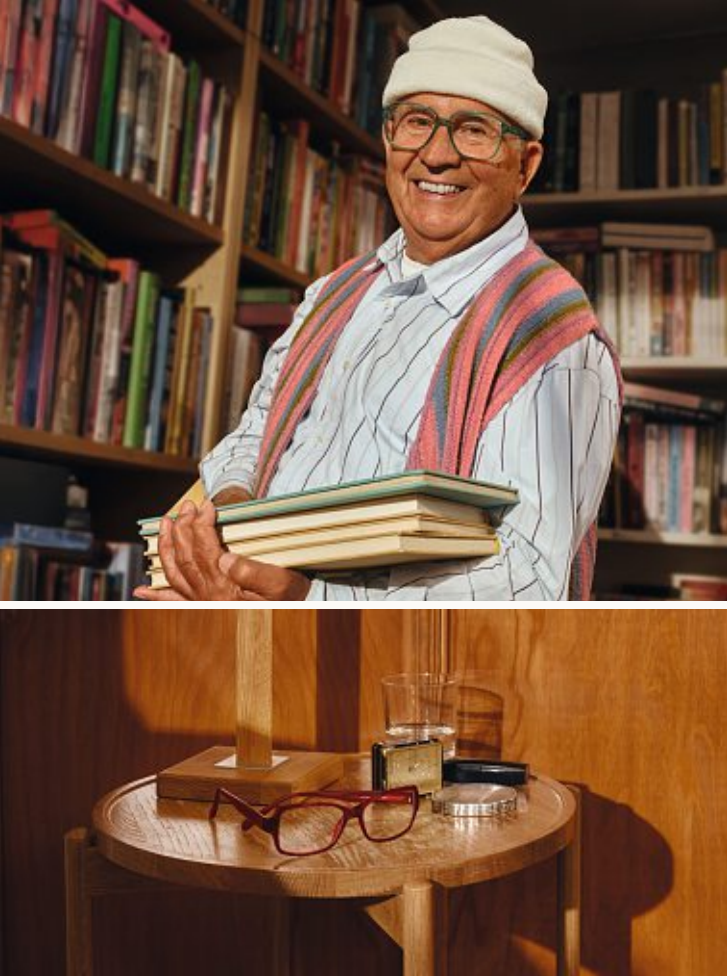


Die Auszeichnung sei «eine riesige Wertschätzung», sagt Dina Hediger – nicht nur für sie selbst, sondern für ihr ganzes Team.



«Mein Mann hatte mehr Angst als ich. Bei mir hatten die Wehen eingesetzt, und ich stand unter Schock.»

Dina Hediger, Prix-Sana-Preisträgerin



fielmann

PUBLIREPORTAGE

SO ENTSPANNT IST GLEITSICHT HEUTE

Eine Gleitsichtbrille von Fielmann vereint alle Sehbereiche – für klare Sicht in Nähe, Ferne und dazwischen.

WENIGER WECHSELN, MEHR SEHEN DANK GLEITSICHT

Es sind oft die kleinen Dinge im Alltag, die uns zu schaffen machen: Die Brille suchen, wechseln, abnehmen, wieder aufsetzen – und trotzdem nicht in jeder Situation klarsehen. Beim Lesen verschwimmt die Schrift, beim Autofahren fehlt der Blick in die Ferne, und draussen beim Spaziergehen wird es schnell ein ständiges Hin und Her.

Mit einer Gleitsichtbrille von Fielmann gehört das der Vergangenheit an. Sie vereint verschiedene Sehbereiche in nur einem Glas – nah, fern und alles dazwischen. Damit hast du eine Brille, die dich

unkompliziert durch den Tag begleitet, egal was du vorhast. Das bedeutet für dich: weniger wechseln. Mehr sehen.

Damit das gelingt, nehmen sich unsere Augenoptikerinnen und -optiker Zeit für dich. In einer persönlichen Beratung wird genau ermittelt, wie du siehst und was du im Alltag brauchst. Auf dieser Basis wird deine Brille abgestimmt, damit dein Blick später stufenlos von der Nähe in die Ferne gleiten kann. Daher auch der Name „Gleitsicht“. Mit höchster Präzision entstehen dabei moderne Gleitsichtgläser, die exakt auf

deine individuellen Sehstärken abgestimmt sind.

Und das Beste: Dank der Zufriedenheitsgarantie kannst du deine Gleitsichtbrille risikofrei testen und dich selbst von dieser entspannten Art des Sehens überzeugen. Solltest du mit deiner neuen Brille nicht zufrieden sein, tauschen wir sie um oder nehmen sie zurück und erstatten den Kaufpreis.

Komm spontan vorbei oder buche vorab einen Termin – unser professioneller Sehtest ist neuerdings gratis!

Dank dem Einschreiten ihrer Mutter kann sie die Kleinen im Interventionszimmer – da werden Frühchen nach der Geburt erstversorgt – ganz kurz sehen. «Sie waren in Plastiksäckchen verpackt, und ihnen wurde gerade ein Schlauch in die Luftröhre eingeführt», berichtet sie. «Ich war mir bei diesem Anblick sicher, dass sie gestorben sind.»

Tatsächlich sei dieses Vorgehen üblich bei extrem früh geborenen Kindern, sagt sie mit ihrem heutigen Wissensstand. Damit wolle man die Kinder warm und ihre Atemwege offen halten. «Damals hatte ich davon keine Ahnung.»

Eine hoch informative Website

Nur wenige Menschen in der Schweiz wissen so viel wie Dina Hediger über die Probleme, die sich bei einer Frühgeburt ergeben können. Und sie weiss auch, wie die Konsequenzen für die betroffenen Eltern und Familien aussehen und wie man ihnen helfen kann. Vor drei Jahren lancierte sie mit der Unterstützung ihres Mannes und der Hilfe ihres Vaters eine Website, die viele der Informationen enthält, die ihr bei ihrer eigenen dramatischen Geburt fehlten. Und sie sorgt als Geschäftsführerin der gemeinnützigen Organisation Frühchen & Neokinder Schweiz dafür, dass Eltern und Angehörige Unterstützung erhalten, wenn die Wahrscheinlichkeit einer Frühgeburt oder anderer geburtsbedingter Probleme (Neokinder) besteht.

Dina Hediger unterstützt aber nicht nur die betroffenen Eltern. Ihre Organisation vermittelt auch professionelle Informationen und Erfahrungswissen, damit Schweizer Spitäler besser auf die Bedürfnisse der verunsicherten Eltern eingehen können. Sie bildet zudem Eltern und Angehörige aus, welche die Sorgen und Leiden bei einer Frühgeburt aus eigener Anschauung kennen, um andere



«Beim ersten Anblick meiner Kinder war ich mir sicher, dass sie gestorben sind.»

Dina Hediger, Gründerin von Frühchen & Neokinder Schweiz

Eltern zu beraten, die gerade dieselben Belastungen erleben. Das nennt sich «Peer-Support». Im Laufe der letzten drei Jahre hat Hediger zudem ein Informationsnetz in der gesamten Schweiz aufgebaut, das Sachkenntnis und Erfahrungen genauso zusammenführt wie Betroffene und Helfende, Familien und Fachpersonal.

Wie wertvoll das ist, weiss Christoph Hamann, Leiter Kinder- und Jugendpsychosomatik an der Kinderklinik des Berner Inselspitals. Dina Hediger und ihr Team können die Elternperspektive für Behandlungsteams verständlich übersetzen, sodass diese die Versorgung der Familien immer weiter verbessern können», sagt er. Zudem könne «das Gefühl, nicht allein zu sein und Menschen zu begegnen, welche die eigene Situation selbst erlebt haben, unendlich hilfreich sein». Der Berner Arzt schlug Dina Hediger für den Prix Sana 2025 vor. Dieser wird ihr am



CHRISTOPH HAMANN ist Leiter Kinder- und Jugendpsychosomatik an der Kinderklinik des Berner Inselspitals.

8. November in Zürich im Rahmen einer festlichen Preisverleihung überreicht.

Die Auszeichnung sei «eine riesige Wertschätzung», sagt Dina Hediger zu ihrem Erfolg. Und relativiert sogleich: «Ich bin aber keine One-Woman-Show.» Alle Menschen, die sich bei Frühchen & Neokinder Schweiz engagieren, würden einen Preis verdienen. «Ein grosser Engel ist auch meine Mitarbeiterin im Kernteam Désirée Kost», betont Hediger. Sie selbst spielt in der Organisation die Rolle der Netzwerkerin und ist unter anderem für die Verbindung zu den Spitälern zuständig. Zudem betreibt sie zusammen mit Kost das Fundraising.

Schon im Wochenbett zeigte sich Hedigers Talent, Menschen zu vernetzen. Weil sie im Internet und bei einer Mütter-Väter-Organisation kaum auf brauchbare Informationen und Angebote zum Thema Frühchen stiess, begann sie, ihr eigenes Netz- und Hilfswerk aufzubauen.

Helfen zu können, half auch ihr

Auf der Neonatologie-Abteilung des Spitals lernte sie eine Mutter kennen, die eine ähnlich schwierige Frühgeburt erlebt hatte. «Ich zeigte ihr meine Kinder, die sieben Wochen zuvor in der gleichen Lage gewesen waren.» Hedigers Zwillinge hatten inzwischen zugenommen und wogen jetzt über ein Kilogramm. «Ich wollte der Frau Hoffnung geben und Mut machen», sagt sie. «Dabei spürte ich, dass es mir selber auch half, wenn ich ihr helfen konnte.» Sie hätten sich umarmt und geweint. Noch heute haben die beiden Frauen Kontakt.

Als sie damals das Frühchen der anderen Frau sah, erschrak Dina Hediger. «So klein und zerbrechlich war es, und seine Haut schälte sich noch», erzählt sie. «Mir wurde klar, dass meine Kinder vor wenigen Wochen ähnlich ausgesehen hatten.» Sie weiss heute, dass ihre Familie bei diesem Anblick schockiert gewesen sein musste. «Sie zeigten es aber keinen Moment.»

Dina Hediger tauschte sich während der 15 Wochen, die sie auf der Neonatologie-Abteilung verbrachte, immer wieder →



Nichts lässt heute errahnen, wie schwierig der Start war: Dina und Andreas Hediger mit den Buben Louis (l.) und Lenny.

mit Frauen aus, die eine Frühgeburt oder Geburtskomplikationen erlebt hatten. Sie hörte zu, erzählte und informierte. Mit den meisten von ihnen ist sie bis heute verbunden. «Das waren unsere gemeinsamen Schlüsselmomente in dieser schwierigen Zeit», sagt sie rückblickend.

Wertvolle Tipps für Fachleute

Einige Monate nachdem Hediger das Inselspital mit den Zwillingen verlassen hatte, wurde sie von der Klinik dazu eingeladen, in einem Vortrag über ihre Erlebnisse als Mutter von zwei extremen Frühchen zu berichten. Seit April 2020 bildet sie nun für das Berner Bildungszentrum Pflege Fachpersonen im Umgang mit Familien aus, die eine Frühgeburt erleben.

Vom Wissensschatz, den Dina Hediger in den letzten Jahren zusammengetragen hat, profitierte auch Jasmin Ritz, 40, aus Diessbach bei Büren BE. Ihr Töchterchen wäre wegen der Frühgeburt und schwerer Komplikationen beinahe gestorben. Aufgrund eines Sauerstoffmangels hat es heu-

«Menschen zu
begegnen, welche
die eigene
Situation selbst
erlebt haben,
kann unendlich
hilfreich sein.»

Christoph Hamann, Facharzt für
Kinder- und Jugendpsychosomatik

te Beeinträchtigungen und benötigt zu Hause Hilfe durch medizinische Geräte. «In den 18 Wochen auf der Neonatologie haben uns die Gespräche mit Frühchen & Neokinder Schweiz sehr unterstützt, daraus sind Freundschaften entstanden», sagt Ritz. Sie habe zum Beispiel erfahren, dass es trotz Komplikationen «gut kommen» könne. Die Gespräche hätten ihr Zuversicht vermittelt. Besonders dankbar war Jasmin Ritz für die wertvollen Tipps einer Peer-Mutter, deren Kind ebenfalls auf

medizinische Hilfsmittel angewiesen ist. Sie habe wichtige Informationen erhalten über den Einsatz der Kinderspitex, über Behörden, die Invalidenversicherung und wie Assistenzpersonen angestellt werden können. «Als Laie ist man oft überfordert», sagt Jasmin Ritz, «und in diesen Momenten hilft es enorm, mit einer ebenfalls betroffenen Mutter sprechen zu können.»

Für Dina Hediger zahlte sich ihr Engagement doppelt aus: Erstens fand sie mit ihrer Arbeit bei Frühchen & Neokinder Schweiz Sinnhaftigkeit, wie sie sagt: «Ich habe meine Berufung gefunden und blühe in meiner Arbeit auf.» Zweitens half es ihr, sich mit den schwierigen Monaten nach der Frühgeburt ihrer Zwillinge zu versöhnen. Noch heute schaut die Mutter mit anderen Augen auf ihre frühgeborenen Kinder als auf das termingeborene: «Nicht dass ich eines von ihnen mehr oder weniger liebe. Aber ich weiss, dass es nicht selbstverständlich ist, dass heute alle drei bei uns sind.»

fruehchenschweiz.ch