

BEGLEITHEFT

FÜR

Sterneneltern

Ab der
Frühschwangerschaft
und für die Zeit danach



HILFE FINDEN

Geburt eines Sternenkinds

Hilfestellung ab der
Diagnose bis zur Geburt

Abschied nehmen

Erste und letzte Momente:
Rituale für den Abschied

Trauer verstehen

Das neue Leben als Familie
eines Sternenkinds

Hilfsangebote

Begleitung und
Unterstützung finden



Translations

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:
Bundesverband Kindstod in Schwangerschaft und nach Geburt e.V.
www.bvksg.eu

Konzeption und Text:
Luisa Antongiovanni, Loreen Friedrich, Friederike Nolte, Jennifer Wilman
Gestaltung: Loreen Friedrich
Fotonachweis: Privataufnahmen der Sternenkinder Fridolin (Titelbild),
Pia Luna (S. 13), Jonas (S. 14, 16), Moritz (S. 19, 21) sowie Stock-Material von
Canva (S. 4, 7, 8, 10, 16, 23, 25, 27, 30), Pixabay (S. 11), Pexels (S. 4, 13, 34) und
Getty Images (S. 5, 7, 9, 11, 17, 19, 23, 26, 28, 31), Sterneneatern Achim e.V. (S. 5).
Erste Auflage 2025 / Vereins-Version

Begleithefte downloaden und bestellen: www.bvksg.eu/publikationen

Copyright und Haftung:
Auszugsweiser Abdruck ist nur mit Quellenangabe gestattet, alle sonstigen
Rechte sind ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Es
wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger
Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des BVKSG e.V. und der
Autorinnen ausgeschlossen ist. Rechtausführungen stellen die unverbindliche
Meinung der Autorinnen dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen
Gerichte keinesfalls vorgreifen. Irrtümer, Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Stand: Juni 2025

JUNI 2025

1. AUFLAGE

Inhalt



4 IHR SEID NICHT ALLEIN

- 4 Vorwort und Vereinsvorstellung
- 6 Was ist ein Sternenkind?

8 PRÄNATALDIAGNOSTIK

- 8 Auffälliger Pränatalbefund
- 9 Weitertragen
- 9 Palliative Geburt
- 9 Schwangerschaftsabbruch

10 GEBURT

- 10 Vorbereitung auf die Geburt
- 11 Plötzlicher Kindstod
- 12 Kleine Geburt und Kürettage
- 13 Stille Geburt
- 14 Erste und letzte Momente
- 15 Wochenbett und Rückbildung

16 ABSCHIED

- 16 Verpasste Erinnerungen
- 17 Familie und Zugehörige
- 18 Abschiedsrituale
- 20 Bestattung und Trauerfeier

22 RECHTE & ANSPRÜCHE

- 22 Namensgebung, Bescheinigung und Beurkundung
- 23 Kündigungs- und Mutterschutz, Elternzeit und Elterngeld, Pflegezuschlag, Arbeitsunfähigkeit, Sonderurlaub

24 TRAUER

- 24 Wie erleben wir Trauer?
- 26 Trauerrituale in der Folgezeit
- 27 Kinderwunsch nach Sternenkind
- 28 Hilfsangebote



*Fern bei den
Sternen
und doch so nah*



Liebe Eltern,

wenn Ihr das hier lest, ist Euch wohl das Schlimmste widerfahren, was Eltern erleben müssen. Euer Kind ist im Mutterleib, während der Geburt oder kurz danach gestorben, oder Ihr habt erfahren, dass es sterben wird.

Mit diesem Heft möchten wir Euch auf dem bevorstehenden Weg als Eltern eines Sternenkinds begleiten und wichtige Informationen an die Hand geben.

STERNENELTERN ACHIM E.V.

Unser Verein begleitet Familien, deren Kind in der Schwangerschaft, unter der Geburt oder kurz danach verstorben ist oder versterben wird. Während dieser Zeit und auch danach stehen wir den Betroffenen einfühlsam zur Seite.

In unseren Selbsthilfegruppen und Einzelbegleitungen bieten wir Familien einen geschützten Raum für Austausch, in dem sie Verständnis erfahren und neue Kraft finden können. Auch Zu- und Angehörige von Sternenealtern sind bei uns herzlich willkommen.

Wir möchten zeigen: Ihr seid nicht allein.

Mehr unter www.sternenelternachim.de



KONTAKT

Sternenealtern Achim e.V.
Am Turnplatz 17a
28832 Achim

Vereinsräume
Am Friedhof 6a
28832 Achim

Tel: 04202-7650542
info@sternenelternachim.de



Spendenkonto
Kreissparkasse Verden
DE61 2915 2670 0020 4715 46



Sternenkind

wenn Anfang und Ende zusammenfallen

Sternenkind – ein Wort für das Unausprechliche

Der Begriff "Sternenkind" ist eine Wortfindung, die betroffene Familien für ihre frühverstorbenen Kinder nutzen.

Denn der offizielle und insbesondere der medizinische Sprachgebrauch kann nicht ausreichend beschreiben, welche Liebe und Sehnsucht Eltern mit ihrem Kind verbinden, wenn es doch scheinbar kaum gelebt hat.

WAS IST EIN STERNENKIND?

Sternenkinder sind Kinder, die vor, während oder wenige Zeit nach der Geburt verstorben sind.

Ihre Eltern macht dies zu Sterneltern.

Auch die Bezeichnungen "Schmetterlingskind" oder "Himmelskind" sind geläufig.



Kind ist Kind

Selbstverständlich identifizieren sich nicht alle Eltern mit dem Begriff Sternenkind oder sehen sich selbst als Sterneltern – das ist vollkommen in Ordnung! In Zeiten von Hashtags und Suchmaschinen hat es sich jedoch bewährt, klare Begriffe zu definieren, um betroffenen Familien zu mehr Sichtbarkeit zu verhelfen. Sternenkinder sind auch Kinder – nicht mehr und nicht weniger.



Liebe Eltern, in diesem Heft nutzen wir den Begriff Sternenkind. Doch wir möchten Euch dazu einladen, Euer Kind so zu benennen, wie es sich für Euch richtig anfühlt.



LEBEND-, TOT- UND FEHLGEBURT

Definition und Unterschiede

Medizinisch wird ein Sternenkind je nach Todeszeitpunkt sowie den Todesumständen unterschiedlich bezeichnet. Daraus ergeben sich rechtliche Ansprüche und Regelungen.

Hinweis: Die Schwangerschaftswoche (SSW) wird in Deutschland ab dem ersten Tag der letzten Periode gezählt („post menstruationem“).

Lebendgeburt

Gemäß §31 PStV ist ein Kind als lebend geboren zu betrachten, wenn es unabhängig von seinem Gewicht nach Verlassen des Mutterleibes mindestens eines der folgenden Lebenszeichen aufweist:

- Herzschlag
- Pulsieren der Nabelschnur
- Lungenatmung

Frühgeburt

Eine Frühgeburt (auch frühgeborenes Kind, Frühgeborenes) bezeichnet ein lebend geborenes Kind, das vor Vollendung der 37. Schwangerschaftswoche (bis SSW 36+6) zur Welt kommt oder unter 2.500 Gramm Geburtsgewicht hat.

Totgeburt

Ein Kind gilt als tot geboren, wenn kein Lebenszeichen erkennbar ist und es ein Geburtsgewicht von mindestens 500 Gramm aufweist. Ab der 24. Schwangerschaftswoche (SSW 23+0) ist es unabhängig vom Geburtsgewicht ein Totgeborenes

Kommt bei Mehrlingsgeburten eines der Kinder als Tot- oder Lebendgeburt zur Welt, zählt das im Mutterleib verstorbene Kind bzw. die Kinder automatisch als Totgeburt (wochen- und gewichtsunabhängig).



Fehlgeburt

Eine Fehlgeburt liegt vor, wenn das Kind bei der Geburt unter 500 Gramm wiegt und keines der zuvor genannten Lebenszeichen zeigt.

Je nach Entwicklungsstand des Kindes kann weiter differenziert werden:

- **Frühe Fehlgeburt:** Das tot geborene Kind kommt vor Erreichen der 12. Schwangerschaftswoche (bis SSW 10+6) auf die Welt.
- **Späte Fehlgeburt:** Bei einer Stillen Geburt ab der 12. Schwangerschaftswoche (SSW 11+0) oder später spricht man von einer späten Fehlgeburt.

HINWEIS

Weitere Informationen zu Rechten und Ansprüchen von Euch und Eurem Kind findet Ihr ab Seite 22.

Pränataldiagnostik

ein auffälliger Befund

Ihr habt einen auffälligen, pränatalen Befund bekommen, es gibt eine unklare Prognose oder die Diagnose ist mit dem Leben nicht vereinbar?

In einer solchen Situation ist es dringend ratsam, sich Hilfe von außen zu holen. Viele Eltern haben Angst, dass sie von ihrem Umfeld verurteilt werden, egal, in welche Richtung die Entscheidung fällt.

Es gibt verschiedene Institutionen, die Euch hierbei durch Beratung und weitere Angebote zur Seite stehen.

Gemeinsam entscheiden

Es kann eine Hürde sein, wenn Ihr als Eltern nicht einer Meinung seid. Offene und klare Äußerungen von Gefühlen, Gedanken, Ängsten und Sorgen sind hier immens wichtig! Überlegt gemeinsam, welche Optionen Ihr habt und nehmt Euch dafür die nötige Zeit.

Liebe Eltern, eines sei ganz klar gesagt: Keine Entscheidung, egal wie sie ausfällt, bedeutet, dass Ihr Euch gegen Euer Kind entscheidet! Ganz im Gegenteil – Ihr trefft sie aus Liebe für Euer Kind.

Auf der folgenden Seite findet Ihr Eure Optionen:

- Weitertragen,
- Palliative Geburt und den
- Schwangerschaftsabbruch.

Lasst Euch dazu von Eurer Ärztin, Eurem Arzt oder der Hebamme aufklären.

MEHR ERFAHREN

Kontakt zu Hilfsangeboten und Beratungsstellen bei auffälligem, pränatalem Befund:





Weitertragen

Beim Weitertragen entscheidet Ihr Euch dafür, die Schwangerschaft unabhängig von der Prognose fortzusetzen. Speziell für Diagnosen, die auf eine genetische Erkrankung hinweisen, gibt es Beratungsstellen und Vereine, die sich mit der Problematik befassen und Euch als Eltern bei der Entscheidungsfindung unterstützen.

Liebe Eltern, wir empfehlen Euch eingehend über die konkreten Aspekte und Hintergründe der Erkrankung Eures ungeborenen Kindes zu informieren. Der Kontakt zu Beratungsstellen und gegebenenfalls zu betroffenen Eltern, die mit einem besonderen Kind leben, unterstützt die Entscheidungsfindung.

*Wir lassen nur deine
Hand los,
nicht Dich* 

Palliative Geburt

Als Alternative zum Schwangerschaftsabbruch kommt Euer Kind bei der palliativen Geburt lebend zur Welt. Ein Palliativteam wird sicherstellen, dass Euer Kind nach der Geburt bis zu seinem Tod eine schmerzfreie Zeit hat. Im Fokus steht nicht die Verlängerung der Lebenszeit, sondern das Befinden von Euch und Eurem Kind. Eure gemeinsame Zeit als Familie – sei es für Stunden oder Tage – ist sehr kostbar. Meist wird Euch eine psychologische Betreuung angeboten.



Schwangerschaftsabbruch

Wenn Ihr Euch aufgrund einer auffälligen pränatalen Diagnose für die frühzeitige Beendigung der Schwangerschaft entscheidet, spricht man von einem Schwangerschaftsabbruch mit medizinischer Indikation. Die gesetzlichen Beratungsregeln und die 12-Wochen-Frist nach § 218a Absatz 1 StGB gelten dann nicht.

Wie Ihr Euer Kind nun zur Welt bringt, ist abhängig von der Schwangerschaftswoche und dem Entwicklungsstand Eures Kindes.

• **Bis zur 12. Schwangerschaftswoche:** Wenn Ihr Euch vor der 12. Schwangerschaftswoche (bis SSW 10+6) dazu entscheidet, die Schwangerschaft zu beenden, könnt Ihr häufig zwischen einer Kürettage oder einer selbstbestimmten Fehlgeburt mittels geburtseinleitender Medikamentengabe entscheiden. *Siehe: Kleine Geburt (S. 12).*

• **Ab der 12. Schwangerschaftswoche:** Ist die Schwangerschaft bereits weiter fortgeschritten, kommt Euer Kind mittels spontaner Geburt still zur Welt. Allerspätestens ab der 24. Schwangerschaftswoche (SSW 23+0) wird in der Regel ein Fetozid durchgeführt und das Herz Eures Kindes hört mittels einer Injektion im Mutterleib auf zu schlagen. Die Geburt wird ärztlich und/oder durch eine Hebamme begleitet. *Siehe: Stille Geburt (S. 13).* Die Alternative hierzu ist die palliative Geburt.



Geburt

eines Sternenkindes

Die Geburt steht Euch bevor – die Geburt Eures Sternenkindes. Wie es nun weitergeht, hängt von Euren Wünschen und der Entwicklung Eures Kindes ab.

Ist Euer Kind bereits im Mutterleib verstorben, ist eine baldige Geburt aus medizinischer Sicht nur in den seltensten Fällen nötig. Besteht kein weiteres Risiko, wie eine Infektion, Eileiterschwangerschaft oder starke Blutung, kann einige Zeit bis zur Geburt abgewartet werden.

Unter regelmäßiger Kontrolle, ärztlich oder durch eine Hebamme, beginnt die Geburt schließlich von selbst oder Du als Schwangere, entscheidest Dich aktiv für die Einleitung.

Liebe Eltern, diese Zeit des Wartens mag beängstigend sein. Und doch ermöglicht es Euch den ersten Schock zu überwinden, um Grundsteine für den weiteren Trauerweg zu setzen. Ganz wichtig: Ihr müsst das nicht allein durchstehen! Sternenkindorganisationen begleiten oft schon ab der Diagnosestellung.

Nehmt Euch Zeit

Nachdem der fehlende Herzschlag ärztlich bestätigt wurde ist es ratsam, vor der Geburt noch einmal nach Hause zu gehen, sofern kein Gesundheitsrisiko für die Mutter besteht. Hier könnt Ihr Euch sammeln, Gedanken zur Geburt machen und ausgewählte Familienmitglieder oder Freunde informieren. Auch den bevorstehenden Abschied könnt Ihr so in Ruhe vorbereiten. *Siehe: Abschied (S. 16).*



Der Kaiserschnitt-Wunsch

Ein häufiger Impuls ist, die Schwangerschaft sofort zu beenden. Das Gefühl, mit einem toten Kind im Bauch zu sein, erscheint unaushaltbar. Daher wünschen sich viele Frauen in der akuten Situation einen Kaiserschnitt. Dieser Wunsch wird von Kliniken in der Regel nicht erfüllt. Vielmehr bringt eine spontane Geburt körperliche und psychische Vorteile.



Macht Euch vor der Geburt Gedanken, wo Euer Kind zur Welt kommen soll.

Prinzipiell habt Ihr die Wahl zwischen

- einer Geburt zu Hause (mit Begleitung einer Hebamme),
- der Geburt im Geburtshaus, sofern die Einrichtung dies anbietet, und
- einer Geburt im Krankenhaus.

HEBAMMEN- BETREUUNG

Eine Hebammenhilfe der gesetzlichen und privaten Krankenkassen steht Schwangeren auch dann zu, wenn das Kind bei einer Fehl- oder Totgeburt zur Welt kommt. Das umfasst die Betreuung vor und unter der Geburt sowie die Zeit des Wochenbetts nach der Geburt.

Abschied von der Schwangerschaft

Bereitet Euch darauf vor, dass es dauert, bis die Geburt beginnt. Es kann den Geburtsverlauf positiv beeinflussen, wenn Du Dich als Schwangere im Vorfeld bewusst von der Schwangerschaft verabschiedest, Dich gedanklich auf die Geburt und Euer Kind einlässt.

Die richtige Begleitung

Vielleicht bittet Ihr eine Euch nahestehende Person, die Geburt zu begleiten, sodass Ihr Euch wohl und sicher fühlt. Sind ältere Geschwister in der Familie, dann sorgt dafür, dass sie vor, während und nach der Geburt gut betreut werden.

Gut vorbereitet in die Geburt

Entscheidet Ihr Euch für eine Geburt außer Haus, orientiert Euch gerne an der Packliste hinten im Heft.

PLÖTZLICHER KINDSTOD unter der Geburt

Die Geburt Eures scheinbar gesunden Kindes hat begonnen. Alles ist in Ordnung. Dann plötzlich: kein Herzschlag mehr! Aus dem Nichts! Ein Albtraum beginnt.

Ihr hattet keine Chance Euch gedanklich auf das, was nun folgt, vorzubereiten. Von jetzt auf gleich stirbt Eure Zukunft.

Der plötzliche Kindstod beschreibt den Tod des Kindes, ohne jeglichen Grund. Euer Kind kommt still zur Welt. Mit dem ersten Kennenlernen beginnt gleichzeitig das Abschiednehmen. *Siehe: Abschied (S. 16).*



KLEINE GEBURT UND KÜRETTAGE

der frühe Verlust



Bei einem Verlust in der Frühschwangerschaft kommt Euer Kind entweder selbstbestimmt zur Welt oder Ihr entscheidet Euch für den operativen Eingriff.

Üblicherweise bekommt Ihr beim Tod Eures Kindes in der Frühschwangerschaft eine Überweisung zur Kürettage (Ausschabung) mit baldigem Termin. Nur selten wird über die mögliche Alternative der kleinen Geburt (*selbstbestimmten Fehlgeburt*) informiert. Dabei ist der Körper der Schwangeren durchaus in der Lage, das Kind natürlich zur Welt zu bringen.

Ablauf der kleinen Geburt

In Absprache mit den Medizinern könnt Ihr warten, bis die Geburt von allein losgeht. Alternativ kann ein Medikament verabreicht werden – entweder von der Frauenärztin/dem Frauenarzt oder von der Klinik.

Es ist ratsam, Kontakt zu einer Hebamme aufzunehmen. Sie erklärt, was auf Euch zukommt und steht unterstützend zur Seite. Die Kosten für die Begleitung übernimmt die Krankenkasse.

Vorsicht bei Toilettengängen!

In einer frühen Schwangerschaftswoche kann Euer Kind unbeabsichtigt beim Wasserlassen geboren werden. Damit es nicht in die Toilette fällt, sind Vorsichtsmaßnahmen ratsam, wie die Nutzung eines Küchensiebs.

Alles, was geboren wird, gehört zu Euch und zu Eurem Kind. Es verbindet Euch. Manchmal ist der kleine Körper mit bloßem Auge nicht zu erkennen. Es ist möglich, alles nach Euren Bedürfnissen zu beerdigen und einen würdevollen Abschied zu gestalten. *Siehe: Bestattung und Trauerfeier (S. 20).*

Ablauf der Kürettage

Die Kürettage (Ausschabung) ist eine routinemäßige Operation, die in einer gynäkologischen Klinik durchgeführt wird. Zunächst bestätigt eine Ärztin/ein Arzt den Tod Eures Kindes erneut per Ultraschall, dann folgt die Vorbereitung mit Aufklärung zur OP.

Unter Vollnarkose wird der Schwangeren die Gebärmutter-schleimhaut abgesaugt (Saugkürettage) oder mit einem löffelartigen Instrument abgetragen. Das mütterliche Gewebe und das Gewebe des Kindes werden gesammelt und obduziert, um nach einer möglichen Ursache für die Fehlgeburt zu suchen. Sichtbares, kindliches Gewebe kommt in einigen Bundesländern in die Gemeinschaftsbeisetzung, es sei denn, Ihr wünscht die Bestattung selbst durchzuführen. *Siehe: Bestattung und Trauerfeier (S. 20).*

Liebe Eltern, für welchen Weg Ihr Euch auch entscheidet - es ist der richtige, solange Ihr die Entscheidung bewusst trefft. Lasst Euch nicht drängen oder überreden. Nehmt Beratung in Anspruch und holt bei Zweifeln eine zweite fachliche Meinung ein.



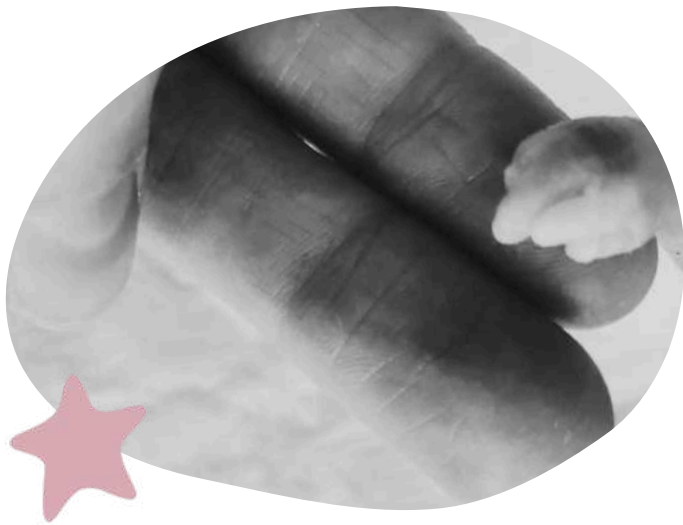


STILLE GEBURT

wenn der Lebensschrei ausbleibt

Kommt Euer Kind ab der 12. Schwangerschaftswoche (SSW 11+0) ohne Lebenszeichen zur Welt, spricht man von einer Stillen Geburt.

Der geburtliche Vorgang unterscheidet sich bei einem verstorbenen Kind nicht von der Geburt eines lebenden Kindes. Es gibt allerdings ein umfangreicheres Angebot der Schmerzlinderung.



Geburtseinleitung

Aus medizinischer Sicht ist es meist möglich, den natürlichen Beginn der Wehen abzuwarten, auch wenn das Kind bereits verstorben ist. Von ihm geht keine Gefahr für die Schwangere aus. Eine medizinische Betreuung oder Beistand durch eine Hebamme wird dennoch empfohlen, um mögliche Komplikationen rechtzeitig zu erkennen.

Alternativ könnt Ihr Euch für eine medikamentöse Geburtseinleitung entscheiden, auch wenn keine medizinische Notwendigkeit besteht. Lasst Euch über die verwendeten Medikamente sowie deren Wirkung und Nebenwirkungen aufklären. Notiert Euch das Gesagte und eigene Fragen.

STILLBIRTH



Im Englischen ist der Ausdruck für Totgeburt "stillbirth" – die Stille Geburt. Der Begriff "Stille Geburt" drückt auf sensible Weise aus, was passiert, wenn ein Kind tot geboren wird.

Stations- & Zimmerwahl

Ob Ihr für die Geburt im Kreißsaal, der Wöchnerinnenstation oder auf der gynäkologischen Station untergebracht seid, hängt von der Klinik sowie der Schwangerschaftswoche ab, in der Ihr Euch befindet. Bittet, wenn möglich um ein Einzel- oder Familienzimmer. Solltet Ihr im Kreißsaal oder auf der Wöchnerinnenstation untergebracht sein, macht Euch mit dem Gedanken vertraut, dass Ihr wahrscheinlich andere Neugeborene schreien hört oder auch seht.

Vorsicht beim Toilettengang

Sobald die Geburt mit Eintritt der Wehen beginnt, solltest Du als Schwangere einen Toilettenstuhl mit einem Steckbecken für den Toilettengang benutzen. Kinder in frühen Schwangerschaftswochen können leicht durch den Geburtskanal rutschen und in die Toilette fallen.

Betreuung unter der Geburt

In einer gut organisierten Klinik werdet Ihr über den Ablauf der Stillen Geburt bis hin zur oft routinemäßigen, auf die Geburt folgenden, Ausschabung und alle Alternativen informiert. Dabei hat jede Klinik ihren eigenen Ablauf.

Fragt nach einer Hebamme, die Euch durch die Geburt begleitet.





WILLKOMMEN kleiner Stern

Der Moment ist gekommen und Euer Kind ist geboren. Vielleicht habt Ihr Berührungssängste – das ist in Ordnung! Manche Kinder tragen Verletzungen von der Geburt oder die Haut hat sich durch die Zeit im Mutterleib verändert. Nähert Euch Eurem Kind behutsam oder bittet das anwesende Personal Euer Kind zunächst zu beschreiben.

Liebe Eltern, wir sind uns sicher: Euer Kind ist wunderschön!

Namensgebung

Selbstverständlich dürft Ihr Eurem Kind einen Namen geben – unabhängig von der Schwangerschaftswoche. Ein Name macht Euer Kind sichtbar. *Siehe: Rechte und Ansprüche (S. 22).*

Zeit zum Abschied nehmen

Nach der Geburt beginnt eine wichtige Zeit mit Eurem Kind. Es sind die ersten und gleichzeitig letzten Momente. *Siehe: Abschied (S. 16).*

Liebe Eltern, es steht Euch zu, Zeit mit Eurem Kind zu verbringen! Das Verstehen, Verabschieden und Äußern von Wünschen ist wichtig für die spätere Trauerbewältigung und kann psychischen Erkrankungen vorbeugen.

Zeit zum Abschied geben

In vielen Kliniken wird Euch ermöglicht, so lange mit Eurem Kind zu sein, wie Ihr möchtet.

Durch einen achtsamen Umgang mit dem kleinen Körper lässt sich Eure gemeinsame Zeit verlängern. Oft wird Euer Kind in der Pathologie oder einem Kühlschranks gekühlt, wenn es nicht bei Euch ist. Auch gekühlte Gelpacks oder ein mobiles Kühlsystem können zum Einsatz kommen.

Besonders bei Verlusten in den frühen Schwangerschaftswochen hat sich hingegen die Wassermethode bewährt. Die ursprüngliche Form Eures Kindes geht dabei nicht verloren. Fragt nach dieser einfachen Möglichkeit – es braucht nur Wasser und ein Gefäß.

Obduktion

Eine Obduktion gibt womöglich Antworten auf die Frage nach dem “Warum” und kann für eine Folgeschwangerschaft relevant sein. Eine Garantie, den Grund für die Todesursache zu bekommen gibt es dabei leider nicht – manchmal bleibt die Obduktion ergebnislos.

Tag der Entlassung

Ihr entscheidet selbst, wann es Zeit ist, die Klinik zu verlassen. Lasst Euch den Namen und die Durchwahl einer Kontaktperson für später aufkommende Fragen geben.

ZEIT SCHENKEN

Methoden, mit denen sich die gemeinsame Zeit mit Eurem Kind verlängern lässt, findet Ihr hier:





WOCHENBETT und Rückbildung

Im Wochenbett nach dem Verlust Eures Kindes hast Du als Mutter den gleichen Anspruch auf Hebammenbetreuung wie nach einer Lebendgeburt, da der körperliche Rückbildungsprozess derselbe ist. Einige Hebammen haben sich sogar auf die Begleitung von verwaisten Müttern spezialisiert.

Milcheinschuss

Auch nach einer Stillen Geburt kommt es wenige Tage später zum Milcheinschuss. Die Hebamme kann Dich hier mit sanften Mitteln beim Abstillen unterstützen. Nach ein bis drei Wochen lässt die Milchmenge von allein nach.

Falls Du die vorhandene Milch nutzen möchtest, kannst Du Dich bei einer Frauenmilchbank erkundigen, ob eine Spende möglich ist, um Frühchen den Start ins Leben zu erleichtern. Du kannst daraus aber auch Muttermilchschmuck herstellen lassen.

Milcheinschuss verhindern

Um einen Milcheinschuss zu verhindern, kannst Du am Tag der Geburt eine Abstilltablette einnehmen. Oft kommt es trotzdem zu einer leichten Schwellung der Brust. Das Medikament kann allerdings Nebenwirkungen hervorrufen, die sich vor allem negativ auf die Psyche auswirken.

Liebe Eltern, welche Abstillmethode Ihr wählt/Du als Mutter wählst, sollte individuell mit dem Fachpersonal besprochen werden.



Rückbildung

Auch nach dem Tod Deines Kindes hast Du als Mutter Anspruch auf einen Rückbildungskurs. Dieser wird aufgrund der körperlichen Belastung und Veränderung während der Schwangerschaft bereits bei Verlusten in der Frühschwangerschaft empfohlen.

Das richtige Kursangebot finden

Einige Hebammen bieten spezielle Rückbildungskurse für verwaiste Mütter an, da die Teilnahme an einem regulären Kurs möglicherweise zu belastend ist. Wenn es bei Dir vor Ort kein Angebot gibt, könnte Dir ein Onlinekurs weiterhelfen.

Ein Kurs für verwaiste Mütter bietet Dir die Möglichkeit, mit anderen Betroffenen ins Gespräch zu kommen. Diese Kontakte und das Gefühl, nicht allein mit der Situation zu sein, ist für viele hilfreich.

Auf Rezept kann Dir eine private Rückbildung durch eine Hebamme verschrieben werden. Die Übungen macht Ihr gemeinsam zu Hause.



SANFTE ABSTILL- METHODEN

Salbei- oder Pfefferminztee reduzieren die Milchmenge, Kühlen verschafft Linderung bei Schmerzen und Schwellungen. Bei starkem Druck kann die Milch per Hand ausgedrückt werden.

Abpumpen ist zu vermeiden, da dies die Milchproduktion anregt.

Abschied

erste und letzte Momente



Die ersten und letzten Momente fallen bei der Geburt eines Sternenkindes oft zusammen. Es gilt Erinnerungen zu schaffen, die ein ganzes Leben reichen müssen.

Verschiedene Rituale können Euch dabei helfen, den Verlust zu begreifen und wertvolle Erinnerungen zu schaffen. Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Trauerarbeit (S. 18).

Da auch Euer Umfeld vom Tod Eures Kindes betroffen ist, ist es ratsam, dass Familienmitglieder und Zugehörige mit einbezogen werden.

Der Tag der Beisetzung markiert den endgültigen Abschied von Eurem Kind. Er kann einen zentralen Platz in Eurem Trauerweg einnehmen (S. 20).

Liebe Eltern, wenn Euch die Situation überfordert, zögert nicht, Euch Unterstützung, Ideen und Ermutigung von außen zu holen. *Siehe: Hilfsangebote (S. 28).*

*Nicht an der Hand
aber für immer im Herzen*

Verpasste Erinnerungen

Manchmal bereuen Sterneltern, gewisse Abschiedsmomente nicht erlebt zu haben – entweder, weil sie die Möglichkeit nicht hatten oder weil sie sich zunächst dagegen entschieden haben.

Falls es Euch auch so ergeht, macht Euch keine Vorwürfe! Ihr habt in dieser außergewöhnlichen Situation nach bestem Wissen und mit den Euch zur Verfügung stehenden Mitteln bestmöglich gehandelt. Die Verbindung zu Eurem Kind hängt nicht von Dingen oder Ritualen ab. Sie besteht in Euren Herzen.





FAMILIE UND ZUGEHÖRIGE

auch sie trauern

Trotz der Ausnahmesituation, in der Ihr Euch befindet, möchten wir an die Menschen um Euch herum erinnern und Euch ermutigen, sie beim Abschied mit einzubeziehen.

Familie und Zugehörige

Auch die Menschen um Euch herum trauern. Sie haben ein Enkelkind verloren, eine Nichte, einen Neffen oder vielleicht ihr zukünftiges Patenkind. Es kann hilfreich sein, den schweren Weg gemeinsam zu gehen.

Wenn es sich für beide Seiten gut anfühlt, bietet Eurer Familie oder Vertrauten an, selbst Abschied zu nehmen. Ein Kennenlernen macht Euer Kind "realer". Es hilft ihnen Euren Verlust und Euren Schmerz besser zu verstehen, mehr nachzuempfinden und zu begreifen.

Bedenkt, dass sich die Menschen um Euch herum oft hilflos fühlen und Euch gleichzeitig unterstützen möchten. Auch das ist ein Ausdruck von Trauer.

Falls Euer Umfeld das Kind nicht persönlich kennenlernen kann, will oder darf, könnt Ihr sie auch nachträglich mit einbeziehen. Sei es bei der Teilnahme an der Beerdigung, dem gemeinsamen Betrachten von Fotos oder dem Teilen von Erinnerungen.

BÄRENKINDER



Ältere Geschwister von Sternenkinder werden auch als Bärenkinder bezeichnet. Denn sie lernen schon in jungen Jahren mit ihrer Trauer umzugehen und das macht sie bärenstark.

Geschwisterkinder

Wenn schon ein Kind oder Kinder in Eurer Familie leben, bedenkt, dass sie ebenfalls ein Recht darauf haben, um ihr gewünschtes Geschwisterchen zu trauern. Sollten sie bislang noch nichts von der Schwangerschaft gewusst haben, ist vielleicht jetzt ein guter Zeitpunkt, um davon zu erzählen.

Führt Eure Kinder altersgerecht an die Situation heran – mit Worten und Anwesenheit. Gebt ihnen den Raum selbst zu entscheiden, was sie möchten und was nicht.

Habt Ihr Bedenken, dass es ihnen schadet, wenn sie ihr verstorbenes Geschwisterchen anschauen oder bei der Beisetzung dabei sind? Dann lasst Euch diese Ängste nehmen. Vertraut darauf, dass sie spüren, was ihnen guttut und wie weit sie gehen können. Im Idealfall ist eine weitere erwachsene Vertrauensperson anwesend, die Euer Kind/Eure Kinder begleitet und auch Euch dadurch entlastet.

Nichts verschweigen

Kinder sind in der Regel sehr sensibel und haben feine Antennen. Sie spüren Veränderungen bei Euch, spüren, dass etwas anders ist. Ihr seid ihre Vorbilder im Umgang mit der Trauer. Geht offen mit Euren Emotionen um – seid ehrlich zu Euren Kindern.

Ehrlichkeit ist ein wichtiger Punkt zwischen Eltern und Kindern. Eure Kinder sollten erleben dürfen, dass Euer verstorbenes Kind in Erinnerung bleibt. Es ist und bleibt Teil der Familie.

Liebe Eltern, wir möchten Euch ermutigen: lasst Eure Kinder am Abschied teilhaben, egal wie alt sie sind. Nehmt sie an die Hand und geht gemeinsam diesen Weg.



ABSCHIEDSRITUALE vor und nach der Geburt

Im Folgenden findet Ihr Impulse zur Bewahrung von Erinnerungen vor und nach der Geburt. Ihr als Familie entscheidet individuell, was Ihr braucht und umsetzen möchtet.

Erinnerungen und Erinnerungsstücke aus der kurzen Zeit des Kennenlernens sind das Wertvollste, das Euch nach dem Verlust Eures geliebten Kindes bleibt. Im Gegensatz zum Tod eines älteren Menschen, sind die gemeinsamen Momente stark begrenzt und der Tod tritt fast immer plötzlich und unerwartet ein. Die wenige Zeit zu nutzen, kann Euch die spätere Trauerarbeit erleichtern.

Vor der Geburt

Erfahrt Ihr schon in der Schwangerschaft vom Schicksal Eures Kindes, könnt Ihr noch mit Eurem Kind im Mutterleib anfangen, gemeinsame Erinnerungen zu schaffen.

- **Ultraschallbilder und Herztöne:** Auch, wenn es medizinisch nicht notwendig ist – lasst ein erneutes Ultraschall- oder 3D-Bild erstellen und ein CTG mit den Herztönen Eures Kindes schreiben. Nehmt die Ausdrucke mit nach Hause. Euer Handy könnt Ihr als zusätzliches Aufnahmegerät für Videos und Tonspuren nutzen.
- **Babybauch:** Unabhängig von der Größe des Bauches, ist es eine schöne Erinnerung, den Babybauch zu fotografieren, insbesondere, wenn Euer Kind noch lebt. Wenn Ihr möchtet, könnt Ihr ihn zuvor bemalen oder einen Gipsabdruck machen.
- **Spaziergang:** Ein gemeinsamer Spaziergang im Wald, am Strand oder in einer Gegend, in der Ihr Euch wohlfühlt, kann Erinnerungen schaffen. Hier können Fotos von Euch und der Umgebung entstehen. Ein schöner Stein, eine Feder oder Muschel kreuzen Euren Weg? Hebt solche Dinge auf und bewahrt sie in einer Erinnerungsbox.



Nach der Geburt

Euer Kind ist still geboren oder nach der Geburt verstorben. Bevor Ihr Euch endgültig verabschieden müsst, könnt Ihr wertvolle Momente gemeinsam mit Eurem Kind erleben.

- **Kennenlernen:** Ihr dürft Euer Kind betrachten, anfassen, küssen, kuscheln, es baden, anziehen und pflegen. Bittet eine Hebamme oder vertraute Person bei Berührungsängsten um Hilfe.
- **Gemeinsame Zeit:** Sprecht mit Eurem Kind, lest und singt ihm etwas vor oder zieht eine Spieluhr auf. Wenn gewünscht, ladet auch andere Familienmitglieder oder Vertraute ein, Euer Kind kennenzulernen.
- **Fotos/Videos:** Schafft bleibende Erinnerungen in Form von Aufnahmen. Kontaktiert die ehrenamtliche Sternenkindfotografie, um kostenfrei wunderschöne Fotos aufnehmen zu lassen oder greift selbst zur Kamera. Dabei muss nicht nur Euer Kind im Fokus stehen. Auch Familienfotos sind eine schöne und bleibende Erinnerung.
- **Für Euer Kind:** Kleidet Euer Kind ein oder legt es in ein Deckchen. Schenkt ihm ein Kuscheltier oder anderes Andenken, möglichst in zweifacher Ausführung, damit eines zur Erinnerung bei Euch bleiben kann.
- **Geburtskarte & Co:** Als Neugeborenes kann Euer Kind eine Geburtskarte mit Namen und Geburtsdaten erhalten. Manchmal gibt es schön gestaltete Karten extra für Sternenkinder. Bewahrt auch gerne das Namensband und die Nabelklemme mit auf.



- **Hand- und Fußabdrücke:** In den meisten Kliniken ist es Standard, dass Hand- und Fußabdrücke genommen werden, meist mit Stempelkissen. Vielleicht möchtet Ihr aber auch einen 3D-Abdruck mit Gips erstellen (lassen)?
- **Haarsträhne oder Kolostrum:** Insbesondere bei reif geborenen Kindern, ist es manchmal möglich, eine Haarsträhne des Kindes oder Kolostrum der Mutter zu nehmen. Dies könnte für Muttermilchschmuck genutzt werden.
- **Entschleunigung:** Wenn Ihr Euch wohl fühlt, bleibt über Nacht bei Eurem Kind in der Klinik. Das hilft den ersten Schock zu verarbeiten und in Ruhe Abschied zu nehmen.
- **Aufbahrung zu Hause:** Ihr dürft Euer Kind, je nach Bundesland für bis zu 24, 36 oder 48 Stunden, zu Hause aufbahren. In den eigenen vier Wänden können wunderbare Erinnerungen entstehen. "Zeigt" Eurem Kind sein Zuhause und nehmt in Ruhe Abschied. Das schenkt Euch wertvolle Zeit, die Ihr im Klinikalltag so nicht bekommt.



BESTATTUNG UND TRAUERFEIER

würdevoll Abschied nehmen



Die Bestattung ist wohl das Letzte, an das Ihr als Eltern gedacht habt, als Ihr von Eurem Kind erfahren habt. Und doch müsst Ihr Euch nun überlegen, wie Ihr den Abschied für Euer Kind gestalten wollt.

Bestattung durch die Eltern

In den meisten Bundesländern könnt Ihr als Eltern Euer Kind selbst bestatten lassen – egal in welcher Woche Ihr das Kind geboren habt. Ihr nutzt damit Euer *Bestattungsrecht*.

Vielerorts gibt es besondere Grabstätten für Sternenkinder, Ihr könnt aber auch jede andere Grabart wählen. Erkundigt Euch vorab nach den Gebühren und Laufzeiten.

Hilfe bei der Bestattung

Ist Euer Kind bei einer Totgeburt* oder erst nach der Geburt gestorben, müsst Ihr in den meisten Bundesländern aufgrund der *Bestattungspflicht*, ein Bestattungsunternehmen beauftragen. Dieses unterstützt Euch bei der Wahl der geeigneten Grabstätte, kümmert sich um Formalitäten und die Versorgung Eures Kindes. Manche haben sich sogar auf Sternenkinder spezialisiert. Natürlich dürft Ihr auch bei frühen Verlusten (Fehlgeburt) ein Bestattungsinstitut konsultieren oder Euch eine Sternenkinderorganisation zur Unterstützung holen.

Bestattung durch die Geburtsklinik

Viele Geburtskliniken bieten Gemeinschaftsbeisetzungen bzw. Sammelbestattungen für früh verstorbene Kinder (Fehlgeburt) an. In regelmäßigen Abständen werden die Kinder in einer Grabstätte für Sternenkinder meist gemeinsam und anonym beigesetzt. Manche Eltern tröstet der Gedanke, dass ihr Kind

hier nicht allein ruht. Erkundigt Euch, ob die Beisetzung eine Feuer- oder Erdbestattung ist. Die Beisetzung im Gemeinschaftsgrab ist für Euch als Eltern kostenlos und in vielen Bundesländern für die Klinik verpflichtend. Zählt Euer Kind als Totgeburt* oder Lebendgeburt, seid Ihr jedoch selbst für die Bestattung verantwortlich.

Welche Beisetzungsorte gibt es?

Kümmert Ihr Euch selbst um die Beisetzung, habt Ihr die Wahl zwischen einer Erd- oder Feuerbestattung. In Deutschland erlaubt sind Beisetzungen auf einem klassischen Friedhof, in einem Bestattungswald und per Seebestattung. Weitere Beisetzungsförmungen sind nur in wenigen Bundesländern erlaubt (*Friedhofspflicht*), durch einen Zwischenschritt über das Ausland aber womöglich auch bei Euch umsetzbar.

Liebe Eltern, Ihr habt Euch kurz nach der Geburt Eures verstorbenen Kindes für eine Bestattungsform entschieden, die Ihr nun bereut? Sprecht es offen an! Oft könnt Ihr noch Tage nach der Entlassung aus der Klinik Eure Meinung ändern. Euer Kind – Eure Entscheidung!

MEHR ERFAHREN

Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für die Bestattung, Inspirationen zur Trauerfeier sowie Infos zu den Bestattungsgesetzen findet Ihr hier:



Es ist so weit - der Ort der letzten Ruhe für Euer Kind ist gefunden und ein Datum festgelegt. Wie möchtet Ihr Euer Kind verabschieden?

Trauerfeier

Vermutlich habt Ihr noch nicht viel Erfahrung mit der Organisation von Trauerfeiern, geschweige denn mit der des eigenen Kindes. Ihr bekommt dabei jedoch Unterstützung durch das Bestattungsunternehmen oder einer Organisation für Sterneltern. In einem Beratungsgespräch werden Eure Wünsche und Vorstellungen zur Trauerfeier besprochen. Wie möchtet Ihr die Feier gestalten? Wer soll dabei sein? Welche Musik wird gespielt? Wer hält die Trauerrede? Gibt es Blumenschmuck? Trefft Ihr Euch im Anschluss zum Trauerkaffee?

Es ist sinnvoll, sich über diese Fragen im Vorfeld Gedanken zu machen. Auch hier können Erfahrungen und Beispiele von anderen Betroffenen hilfreich sein. Versucht aus der Vielzahl an Möglichkeiten Euren eigenen Weg zu finden.

Eine Feier für das Leben

Trauerfeiern von Kindern sind oft bunt und zwanglos. Ihr feiert das Leben Eures Kindes – mag es noch so kurz gewesen sein – und die Freude, mit der es erwartet wurde. Die Trauerfeier kann ein Ausdruck Eurer Liebe sein, etwas, das Ihr aktiv für Euer Kind tut. Lasst Seifenblasen steigen, tragt bunte Kleidung, bittet die Anwesenden, einen Gedanken zu Eurem Kind zu teilen. Alles darf, nichts muss!

Liebe Eltern, alle Gefühle, die jetzt da sind, dürfen sein. Ihr müsst nicht funktionieren, nicht stark sein. Bittet um Hilfe, lasst Euch bei Terminen begleiten, verteilt Aufgaben.



Gemeinschaftsbeisetzung

Wenn Ihr Euch für die Beisetzung in einem Gemeinschaftsgrab entscheidet, werden mancherorts Gedenkfeiern für Sternenkinder angeboten. Oft folgt danach die Beisetzung aller Sternenkinder, die zuletzt im selben Klinikum/ Klinikverbund verstorben sind in liebevoll gestalteten Grabstätten. Fragt in Eurer Klinik nach dem nächsten Termin.

Meist beginnt die Veranstaltung mit einem ökumenischen Gedenkgottesdienst, der an die Kinder erinnert und einen Raum für die Trauer der Familien öffnet. Im Anschluss geht es gemeinsam zur Grabstelle. Kleine Blumengestecke und Erinnerungstücke mitzubringen ist in der Regel möglich. Wenn Ihr Fragen zum Ablauf habt, setzt Euch mit der Klinikseelsorge oder dem Friedhofsamt in Verbindung.

Selbstverständlich ist es Eure Entscheidung, ob Ihr an der Feier teilnehmen möchtet oder nicht. Die Erfahrung zeigt, dass es Euch als Eltern gut tun kann, diesen Weg gemeinsam mit Eurem Kind zu gehen. Bedenkt, dass vielleicht auch Großeltern, Geschwisterkinder und weitere Zugehörige an diesem Tag anwesend sein möchten und ladet sie ein. Und sei es nur, um Euch zu unterstützen.



Rechte & Ansprüche

von Sternenkindern und Eltern



Verstirbt Euer Kind vor, während oder nach der Geburt, ist es nicht schutzlos und auch Ihr als Eltern habt Rechte.

Namensgebung

Als Eltern habt Ihr das Recht Eurem Kind einen Namen zu geben – ganz gleich zu welchem Zeitpunkt es verstorben ist. Ist das Geschlecht (noch) nicht bekannt, wählt einen neutralen Namen oder Kosenamen.

Bescheinigung

Kommt Euer Kind mit unter 500 Gramm Geburtsgewicht tot zur Welt, könnt Ihr seine Existenz nach § 31 PStV amtlich bescheinigen lassen. Die Bescheinigung erhaltet Ihr beim zuständigen Standesamt, z. B. durch Vorlage des Mutterpasses. Sie enthält alle wichtigen Angaben und ist ein offizielles Dokument, mit dem Ihr Euer Kind auch ins Stammbuch der Familie aufnehmen könnt. Sie zählt jedoch nicht als (Geburts-)Urkunde.

Hinweis: bei unverheirateten, heterosexuellen Paaren muss eine Vaterschaftsanerkennung vorgelegt werden.

Beurkundung

Kommt Euer Kind mit über 500 Gramm Geburtsgewicht tot zur Welt oder stirbt es nach der Geburt, erhält Euer Kind eine Geburtsurkunde und eine Eintragung ins Geburtenregister.

Lebend geborenen Kindern, die nach der Geburt versterben, wird zusätzlich eine Sterbeurkunde ausgestellt. Kinder, die bei einer Totgeburt zur Welt kommen, erhalten eine Ergänzung mit Hinweis auf den Tod des Kindes in ihrer Geburtsurkunde.

NAMENSLISTE



Namen mit der Bedeutung...

Stern:

- Astrid
- Clint
- Estelle
- Kintana
- Maris
- Novabel
- Sari
- Sirius
- Stella
- Tara
- Vega
- Yldiz

Himmel:

- Akasch
- Alani
- Celia/Celio
- Celine
- Heaven
- Minou
- Nalani
- Neyla
- Selia
- Sky/Skye
- Sora
- Tian



Kündigungsschutz

Ab Erreichen der 13. Schwangerschaftswoche (SSW 12+0) steht Dir als Mutter ein Kündigungsschutz von vier Monaten zu, auch wenn Dein Kind in der Schwangerschaft oder kurz darauf stirbt (§ 17 MuSchG).

Mutterschutz

Der reguläre Mutterschutz umfasst 14 Wochen – sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin (ET) und acht Wochen nach der Geburt.

Anrecht auf den verlängerten Mutterschutz von 12 Wochen nach der Geburt gibt es bei lebend geborenen Kindern immer dann, sobald eines davon zutrifft:

- Geburt vor Erreichen der 38. SSW (bis SSW 36+6)
- unter 2.500g Geburtsgewicht
- bei einer Mehrlingsgeburt
- bei einer kindlichen Behinderung

Bei einer Fehl- oder Totgeburt kannst Du als Mutter den Mutterschutz in gewissem Umfang kürzen oder auslassen, er darf jedoch nicht von Arbeitgeberseite abgelehnt werden.

MUTTERSCHUTZGESETZ

§ 3 MuSchG regelt die Mutterschutzfristen wie folgt:

Bei Fehlgeburt

(< 500 g Geburtsgewicht, vor der 24. SSW)

- vor der 13. SSW: 0 Wochen
- ab der 13. SSW: 2 Wochen
- ab der 17. SSW: 6 Wochen
- ab der 20. SSW: 8 Wochen

Bei Totgeburt

(ab 500 g Geburtsgewicht, ab der 24. SSW)

- ab der 24. SSW: 14 Wochen

Bei Lebendgeburt 14-18 Wochen
(gewichtsunabhängig)

Elternzeit und Elterngeld

Kommt Euer Kind lebend zur Welt, endet eine zuvor beantragte Elternzeit drei Wochen nach dem Tod Eures Kindes (§ 16 BEEG). Hat Euer Kind mehr als einen Monat gelebt, bekommt ihr Elterngeld. Es endet mit dem Monat, in dem Euer Kind stirbt.

Pflegezuschlag

Arbeitnehmende mit Kindern erhalten eine Beitragsentlastung zur Pflegeversicherung. Dafür muss die sogenannte "Elterneigenschaft" nachgewiesen werden. Nach einer Fehl- oder Totgeburt gilt Eure Elterneigenschaft gesetzlich leider nicht als erfüllt. Stirbt Euer Kind nachdem es lebend zur Welt kam, ist die Elterneigenschaft gegeben.

Arbeitsunfähigkeit

Seht Ihr Euch nach dem Tod Eures Kindes zunächst nicht in der Lage arbeiten zu gehen, könnt Ihr Eure Arbeitsunfähigkeit ärztlich attestieren lassen. Da für Väter keine Schon- oder Schutzfristen gelten und Mütter bei einer frühen Fehlgeburt kein Anrecht auf Mutterschutz haben, solltet Ihr diese Möglichkeit bei Eurer Ärztin/ Eurem Arzt einfordern.

Euer Arbeitgeber zahlt in der Regel sechs Wochen lang weiterhin Gehalt, danach erhaltet Ihr Krankengeld. Kehrt Ihr danach wieder an den Arbeitsplatz zurück, könnt Ihr, in Absprache mit Eurem Arbeitgeber, eine Wiedereingliederung durchführen. Dabei nehmt Ihr Eure Tätigkeit stufenweise wieder auf, zählt in der Zeit jedoch offiziell als arbeitsunfähig und bezieht damit weiter Krankengeld.

Sonderurlaub

Für die Geburt und den Tod des eigenen Kindes habt Ihr Anspruch auf Sonderurlaub. Bei einer Fehl- oder Totgeburt ist die Regelung jedoch nicht eindeutig formuliert. Sprecht im Zweifel Euren Arbeitgeber darauf an.

Trauer

das Leben mit einem Sternenkind

Euer Kind war gewünscht, erwartet und geliebt. Mit seinem Tod stirbt ein Teil Eurer Zukunft. Euer Leben teilt sich in ein Davor und ein Danach.

Sein Kind zu verlieren ist ein absoluter Ausnahmezustand. Da ist es mehr als verständlich, dass ein inneres Chaos entsteht. Trauer ist ein Gefühlsmix aus Traurigkeit, Ohnmacht, Verzweiflung, Angst, Schuld, Wut und vielem mehr. Dieser Zustand ist enorm herausfordernd und jeder Mensch geht anders damit um. Es braucht Zeit, Selbstfürsorge und Mut, sich all dem zu stellen.

Gemeinsam statt gegeneinander

Macht Euch bewusst, dass Ihr eventuell anders oder entgegengesetzt mit der Situation umgeht, als Eure Partnerin/Euer Partner. Im guten Austausch miteinander zu bleiben, ist unerlässlich! Alle Gefühle, die da sind, dürfen sein. Sie wollen gefühlt und akzeptiert werden.

Erwartungen

Habt Ihr bei Euch und Eurem Umfeld schon eine Veränderung bemerkt? Eventuell gibt es Menschen um Euch herum, die Euch besonders zur Seite stehen, von denen Ihr es nicht erwartet hättet.

Ebenso kann es sein, dass sich vertraute Menschen von Euch abwenden, von denen Ihr Euch Unterstützung gewünscht habt. Achtet gut auf Euch und umgebt Euch mit Menschen, die Euch gut tun.

Für Menschen, die nicht selbst betroffen sind, ist der Verlust des eigenen Kindes nur schwer nachzuempfinden. Während sich manche bemühen, empathisch auf Euch zu reagieren, werdet ihr bei anderen auf Unverständnis treffen. Sie möchten Euer Kind nicht anerkennen und äußern verletzende Sätze. Es kostet Kraft, sich davon zu distanzieren. Ihr dürft traurig sein!

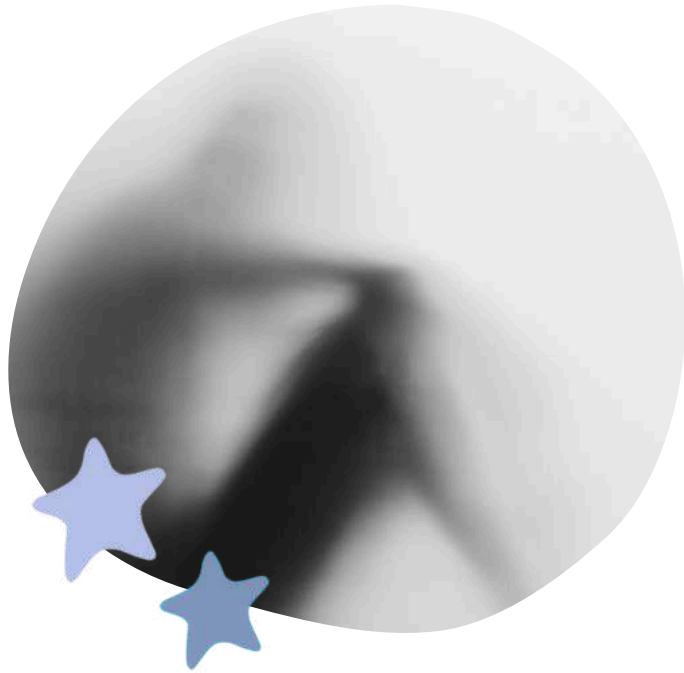
Die Frage nach dem Warum

Meist bleibt die Frage nach dem "Warum" unbeantwortet. Eine natürliche Reaktion ist es häufig, einen Schuldigen für das Erlebte zu suchen – bei anderen oder bei Euch selbst.

Habt Ihr Euch schon dabei ertappt, wie Ihr Euch Vorwürfe macht? Es kann sein, dass Ihr damit eine Verbindung zu Eurem verstorbenen Kind aufrecht-erhaltet. Sie dient unbewusst als Stütze. Doch was ist, wenn Ihr Euch als Familien selbst erlaubt, liebe- und würdevoll und ohne Reue um Euer Kind zu trauern?

Trauer ist schwer zu ertragen

Es gibt Tage, da fühlt Ihr Euch wie gelähmt und alles Schöne scheint verschwunden. Wenn Euch nach Weinen ist, weint! Lasst die Tränen laufen, spürt sie heiß auf der Wange. Nehmt Euch Zeit für Euch und Eure Trauer. Wer seine Gefühle dauerhaft unterdrückt, hat ein erhöhtes Krankheitsrisiko.



Trauer folgt keinen Regeln

Trauer verläuft in Wellen. Es gibt Höhen und Tiefen genauso wie "neutrale" Tage. Doch auch, wenn Ihr es Euch momentan noch nicht vorstellen könnt, wird sich die Trauer um Euer geliebtes Kind verändern. Trauer folgt dabei keinen festen Regeln und ist so individuell wie der Mensch selbst. Zeitangaben oder starre Trauerphasen gibt es nicht.

Das Trauermeer

Manche Sternaneltern bezeichnen die Trauer als ein tiefes Meer, in dem sie zu ertrinken drohen. Mit der Zeit werdet Ihr lernen zu schwimmen, die tosenden Wellen beruhigen sich und Ihr spürt wieder Licht im Herzen. Es wird vielleicht nicht leichter, sondern ihr lernt damit zu leben.

TRAUER DER VÄTER

Leider werden die Väter (oder auch Co-Mütter) in ihrer Trauer oft übersehen. Doch auch sie leiden, auch sie haben ein Kind verloren.
Liebe Väter, wir sehen Euch!

Umgang mit "Triggern"

Gefühle sind nicht kontrollierbar. "Trigger" können Euch unvermittelt aus dem Nichts in ein Gefühlschaos schmeißen. Manchmal reicht da schon ein Geruch, ein Geräusch oder ein Lied, das Euch schmerzlich trifft. Solche Momente scheinen in der ersten Zeit unaushaltbar und zerreißen zu sein. Ihr werdet lernen, damit umzugehen. Doch auch nach Jahren lassen sich solche Situationen nicht vermeiden – das gehört leider dazu. Es bedeutet nicht, dass Ihr Rückschritte in Eurer Trauerarbeit macht. Rückschritte gibt es nicht.

Teil der Familie

Die Trauer um Euer Kind darf gelebt werden. In jeder Form. Folglich geht es darum, Eurem Kind einen Platz in der Familie zu geben. Sichtbar und/oder im Herzen, so wie es sich für Euch richtig anfühlt. Nennt Euer Kind beim Namen und tragt ihn in die Welt hinaus – das macht Euer Kind sichtbar und unterstreicht seine Existenz. Euer Kind war da, es hat gelebt. Es ist und bleibt ein Familienmitglied, das schmerzlich vermisst wird... Tag für Tag.

Liebe Eltern, wir wünschen Euch Zuversicht, sodass Ihr Stück für Stück ins Leben zurückfindet. Damit Ihr voller Hoffnung mit Eurem Kind im Herzen in die Zukunft blickt. Die Trauer wird bleiben, sie wird sich verändern. Euer Kind ist und bleibt ein Teil von Euch.



TRAUERRITUALE in der Folgezeit

Die Zeit bis zur Beisetzung bildet oft die Grundlage für Euren weiteren Trauerweg. Doch auch in der Folgezeit können Euch Rituale im Alltag und zu besonderen Tagen Sicherheit geben.

- **Andenken bewahren:** Holt oder gestaltet Euch eine schöne Box für besondere Erinnerungsstücke. Durch aufgehängte Fotos oder einen Gedenkplatz könnt Ihr Euer Kind in der Familie sichtbar machen.
- **Kreative Trauerarbeit:** Kreatives Arbeiten kann ein Zugang zu Eurer Trauer sein. Schreibt ein Tagebuch oder Blog, füllt ein Erinnerungsbuch aus oder gestaltet etwas Schönes für Euer Kind, wie zum Beispiel eine Kerze.
- **Tattoos:** Nicht selten entscheiden sich Eltern und Familienangehörige für ein Tattoo in Erinnerung an das Sternenkinder.
- **Familienfeste:** Zu familiären Anlässen fehlt Euer Kind meist ganz besonders. Entzündet eine Kerze oder lasst einen Stuhl bewusst frei, um zu zeigen: Hier fehlt jemand Wichtiges in unserer Mitte.
- **Sterneneltern halten zusammen:** Vielleicht wächst in Euch der Wunsch, auch anderen Betroffenen zu helfen. Spendet an eine Sternenkinderorganisation, gründet eine Selbsthilfegruppe oder werdet aktiv im Ehrenamt.

Weitere Ideen findet Ihr im Online-Ratgeber unter "Beratung für Eltern" auf www.bvksg.eu.



Liebe Eltern, besondere Anlässe bedürfen ein bisschen Planung, damit Ihr nicht ungebremst auf sie zusteuert. Die vielen ersten Male ohne Euer Kind sind dabei oft die schwierigsten, denn erst danach habt Ihr eigene Erfahrungswerte. Seid mutig und vertraut auf Euer Bauchgefühl.

Geburtstage "feiern"

Ja, auch wenn Euer Kind verstorben ist, dürft Ihr den Geburtstag zu Ehren Eures Kindes feiern. Nehmt Euch dafür ruhig einen Tag frei. Backt einen Kuchen, lasst Seifenblasen steigen und besorgt Geschenke. "Ladet" andere Sternenkinder ein, indem Ihr ihre Namen auf einen Luftballon schreibt.

Selbstverständlich spricht nichts dagegen, einfach wegzufahren, wenn es Euch zu viel wird. Versucht aber einen groben Plan (und Plan B) zu entwickeln – das gibt Euch Sicherheit.

Gedenktage

An Feiertagen und zu besonderen Anlässen könnt Ihr Eurem Kind viel Aufmerksamkeit schenken und es mit einbeziehen. Auch Gedenktage sind schöne Anlässe, um gemeinsam mit anderen Betroffenen die Erinnerung an Eure Kinder wachzuhalten:

- **1. Sonntag im Mai:** Muttertag für verwaiste Mütter
- **2. Sonntag im Mai:** Muttertag
- **Christi Himmelfahrt:** Vatertag
- **15. Oktober:** Gedenktag für Sternenkinder
- **2. Sonntag im Dezember:** Weltgedenktag für verstorbene Kinder und Worldwide Candle Lighting



KINDERWUNSCH

nach Sternenkind



Wenn ein Kind stirbt, egal zu welchem Zeitpunkt, entsteht eine tiefe Sehnsucht.

Als Sterneneitern fühlt Ihr Euch nicht selten innerlich leer und gleichzeitig von einer intensiven Liebe für Euer Kind erfüllt. Ihr vermisst es unendlich und seid stolz auf Euer Kind, verspürt aber gleichzeitig eine tiefe Sehnsucht. Eure Liebe sucht nach einem Ausdruck und vielleicht hegt auch Ihr schnell den Wunsch nach einem weiteren Kind.

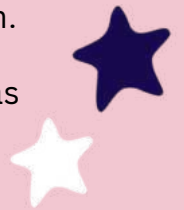
Folgeschwangerschaft

Wenn Ihr den Wunsch nach einer Folgeschwangerschaft in Euch tragt, wird dieser von vielen Fragen und Gefühlen begleitet. Die Beantwortung der Frage "Wann dürfen wir wieder schwanger werden?", hängt sowohl von körperlichen Faktoren als auch von Eurer inneren Stabilität ab. Fühlt Ihr Euch beide bereit, spricht nichts gegen eine weitere Schwangerschaft. Nicht, um das Kind zu ersetzen oder den Verlust zu überschreiben, sondern um einem weiteren Leben Liebe zu schenken.

Ist die Schwangerschaft eingetreten, überschlagen sich oft die Gefühle. Freude und Dankbarkeit für diese neue Schwangerschaft aber auch Angst vor einem erneuten Verlust sowie Schuldgefühle gegenüber Eurem verstorbenen Kind, können aufkommen. All das hat seine Daseinsberechtigung. Versucht mit Eurem Kind im Bauch in Verbindung zu treten und so ins Vertrauen zu kommen. Eure Hebamme, die Frauenärztin oder der Frauenarzt werden Euch medizinisch aber auch mental begleiten. Auch hier kann der Austausch mit anderen Sterneneitern in der Folgeschwangerschaft oder solchen mit einem Regenbogenkind hilfreich sein.

REGENBOGENKIND

Regenbogenkinder – so werden Kinder genannt, die nach einem Sternenkind zur Welt kommen. Der Regenbogen folgt symbolisch auf den Sturm, das Folgewunder auf den Kindsverlust.



Wenn die Wiege leer bleibt

Beim unerfüllten Kinderwunsch nach einem Sternenkind treffen zwei Welten aufeinander. Einmal die Trauer um Euer verstorbenes Kind und zusätzlich die Trauer darüber, eventuell keine (weiteren) leiblichen Kinder zu bekommen. Widersprüchliche Gefühle wie Angst, Wut und Neid können erschreckend sein, haben aber ebenfalls ihre Daseinsberechtigung. Ein offener Umgang mit allen Gefühlen, vor allem der Partnerin/dem Partner gegenüber, ist hilfreich.

Vielleicht befindet Ihr Euch zusätzlich in einer Kinderwunschbehandlung. Der Druck, unter dem Ihr währenddessen steht, ist immens hoch und für nicht betroffene Menschen kaum nachvollziehbar. Gespräche mit Gleichgesinnten können guttun, damit Ihr Euch verstanden fühlt.

Liebe Eltern, leider gibt es für Eure Situation kein Patentrezept. Unterstützung zu suchen und Euren eigenen Weg zu finden, kann helfen, neuen Mut zu fassen und wieder nach vorne zu blicken. Das bedarf Zeit – Zeit, die Ihr Euch nehmen dürft und solltet.



HILFSANGEBOTE

Ihr seid nicht allein!

Niemand sollte mit seiner Trauer allein gelassen werden. Der Austausch über das Erlebte kann genauso hilfreich sein, wie das stille Beisammensein. Erlaubt Euch, Euren Bedürfnissen nachzugehen und nehmt Euch Zeit für die eigene Trauer. Hier findet Ihr Unterstützung:

Familie und Freundeskreis

Ein gut funktionierendes Netz aus Familie und Freunden wird Euch in der Trauer auffangen. Oft finden sich auch andere Betroffene, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Das eigene Bauchgefühl verrät, wer Euch guttut. Denn nicht jede Person empfindet Ihr als gleichermaßen hilfreich. Trauer ist ein individueller Prozess und der Verlust drückt sich bei jedem – auch bei Euch als Eltern – unterschiedlich aus.

Seelsorge

Die Klinikseelsorge kann ein erster, emotionaler Anker sein, Informationen bereitstellen und Euch helfen, das Erlebte zu begreifen. Seid Ihr gläubig? Dann findet Ihr womöglich Trost im kirchlichen Beistand – durch Einzelgespräche, in (Gedenk-)Gottesdiensten oder im Rahmen der Beisetzung.

Trauerbegleitung

Der BVKSG www.bvksg.eu besteht aus vielen Organisationen und Personen aus ganz Deutschland, die (Trauer-) Begleitung anbieten. Dies kann in 1:1-Situationen geschehen oder in Trauer- bzw. Selbsthilfegruppen. Vieles davon gibt es auch online. Ob in der Gruppe, allein oder im geschützten Raum der eigenen Familie – für jedes Bedürfnis kann die richtige Begleitung gefunden werden, auch über Jahre hinweg. Im Internet findet Ihr zudem ein großes Literaturangebot zur Selbsthilfe.

Community

Manchmal scheint die Hürde zu groß, um sich im eigenen Umfeld oder gar bei einer Institution Hilfe zu suchen. Dank des Internets könnt Ihr so einfach wie nie mit anderen Sterneltern in Kontakt treten. Die eigene Geschichte zu teilen oder im Stillen zuzuhören schafft ein Gefühl der Verbundenheit. Die Online-Community trägt sich gegenseitig und nicht selten entstehen daraus auch Freundschaften über den digitalen Raum hinaus.

Therapie

Das eigene Kind zu verlieren, ist ein einschneidendes, oft traumatisches Erlebnis. Es kann dazu führen, dass Euer Risiko für eine psychische Erkrankungen steigt. Hier ist zeitnahe, professionelle Hilfe gefragt! Über die Hotline 116117 oder www.116117.de könnt Ihr Euch ein Erstgespräch bei einer psychiatrischen Praxis oder einer Fachärztin/einem Facharzt in Eurer Nähe geben lassen. Dort erhaltet Ihr Hilfestellungen und eine erste, fachliche Einschätzung, ob und welche Form der Therapie für Euch in Frage kommt. Bei der Dt. Depressionshilfe gibt es weitere Hilfsangebote und Tipps für Angehörige: www.deutsche-depressionshilfe.de

KRISENTELEFONE

Frag OSKAR - Hilfe nach Kindstod
0800 8888 4711

Deutsche Depressionshilfe
0800 3344 533

Telefonseelsorge der Kirchen
0800 1110 111 und 0800 1110 222

Nummer gegen Kummer
0800 1110 550 (Elterntelefon)

DER BVKSG

Der **Bundesverband Kindstod in Schwangerschaft und nach Geburt e.V. (BVKSG)** ist ein gemeinnütziger Verein, der sich bundesweit für die Belange von Familien einsetzt, die den Verlust eines Kindes während der Schwangerschaft, nach der Geburt oder in der frühen Lebenszeit erleiden mussten. Der BVKSG entstand aus dem "Runden Tisch Sternenkinder Deutschland", einem digitalen Netzwerk für engagierte Personen und Organisationen rund um das Thema Sternenkinder und früher Kindsverlust.

Die Aufgabe des BVKSG ist es, die allgemeinen, ideellen, fachlichen, wirtschaftlichen und sozialpolitischen Belange rund um das Thema des frühen Kindstods zu vertreten. Der Verein setzt sich für die Enttabuisierung der Thematik ein und verbessert die Begleitung von betroffenen Familien. Dazu gehören auch die Vermittlung regionaler Hilfsangebote und die Erstellung von Infomaterialien zur Aufklärungsarbeit. Die Integration der Trauerarbeit als Präventionsmaßnahme in das Gesundheitswesen ist ein wichtiges Ziel des Vereins.

Der BVKSG legt großen Wert auf Netzwerkarbeit und unterstützt die Gründung weiterer Selbsthilfegruppen und Vereine. Einheitliche Standards für Fortbildungen zum Thema Sternenkinder stehen ebenfalls auf der Agenda des Bundesverbands.

Mehr unter www.bvksg.eu



Spendenkonto
Sparkasse Rhein-Haardt
DE22 5465 1240 0005 9638 55

HILFE FINDEN

Wenn Ihr weitere Fragen habt, oder Euch ein persönliches Gespräch lieber ist, meldet Euch gerne bei uns und wir vermitteln Euch zu einem Hilfsangebot in Eurer Region.



Packliste

Vorbereitung auf die Geburt eines Sternenkinds

DOKUMENTE

- Mutterpass
- Krankenversicherungskarte
- Zur Anmeldung des Kindes:**
- Personalausweise der Eltern
- Stammbuch/Heiratsurkunde bzw. Vaterschaftsanerkennung
- Geburtsurkunden der Eltern

HYGIENE

- Zahnbürste, Zahncreme
- Duschgel, Shampoo
- Bürste, Haargummi/Haarband
- Handtuch, Waschlappen (wird z. T. gestellt)

KLEIDUNG

- Weite Shirts, bequeme Kleidung
- Hausschuhe und warme Socken
- Weite Unterwäsche
- Bequeme Ersatzkleidung für die Begleitperson
- Kleidung, Decke oder Tuch für Euer Kind

DIVERSES

- Snacks, Getränke und Verpflegung für die Begleitperson
- Ladekabel, evtl. Kamera
- Für die Wartezeit:**
- Musik, Bücher, Spiele, Tablet
- Für die eigenen Gedanken:**
- Block und Stift, Tagebuch
- Für die Geburt:**
- Beliebter Duft, Massageöl, Badezusatz, Musik
- Für den Abschied:**
- LED- Kerze, Kuscheltier, Deckchen, Spieluhr o. ä.
- Sternenkindorganisation/-fotografie kontaktieren

NICHT ZU VERGESSEN

- _____
- _____
- _____
- _____

Viele Kliniken stellen Kleidung, Deckchen oder Nestchen für Sternenkinder bereit – Ihr könnt aber selbstverständlich auch etwas Eigenes mitbringen.



www.bvksg.eu