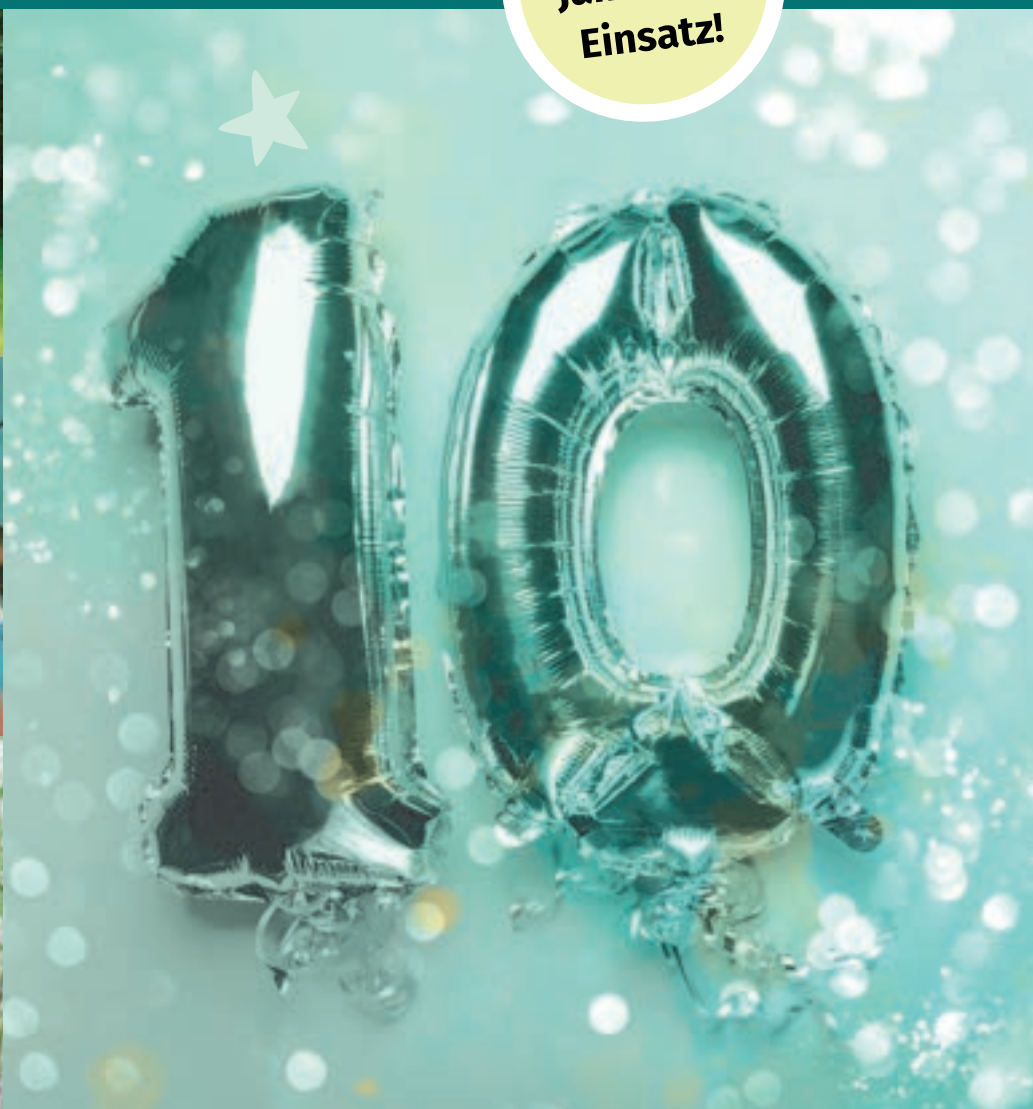


Sterneneltern Achim e.V.

Seit zehn
Jahren im
Einsatz!



Hier geht's
zu unserer
Website!

Inhalt



IMPRESSUM

Herausgeber:

Sterneneltern Achim e.V. | Am Turnplatz 17a | 28832 Achim
Tel. 04202-7650542 | info@sternenelternachim.de
www.sternenelternachim.de

Redaktion Jubiläumsheft:

Verena Dillenburg, Stefanie Gebers, Stefanie Schiffczyk
Natascha Fengels, Sarah Günther

Texte:

Eigene Texte (von Vereinsmitgliedern und Kontakten)
Fremde Texte (siehe Quellenangaben)

Fotos:

Nadine Bartels, Anja Müller-Pasemann
Anderweitig siehe Quellenangaben

Layout & Gestaltung:

Dörte Lange GRAFIKDESIGN | www.doertelange.de

Auflage:

1.000 Exemplare

Trotz sorgfältiger Bearbeitung aller eingegangener Unterlagen übernehmen wir keine Gewähr für vollständige und richtige Eintragungen. Schadenersatz für fehlerhafte und unvollständige oder nicht erfolgte Eintragungen ist ausgeschlossen.

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe und der Übersetzung in andere Sprachen, behalten wir uns vor. Wiedergabe in jedweder Form nur mit schriftlicher Genehmigung. Die Verwendung der Adressen, speziell die Aufnahme in Dateien oder ähnliches, ist nicht gestattet.

Für Irrtümer, Satz- und Druckfehler übernimmt die Redaktion keine Gewähr. Für den Inhalt von Eintragungen und Anzeigen ist der Auftraggeber verantwortlich.

Printed in Germany © 2024



Vorwort	5	Kostbare Erinnerungen und helfende Rituale	69-74
Grußworte von Rainer Ditzfeld und Heike Hansmann	6-7	Musik als Seelenröster in dunklen und schweren Zeiten	75-76
Einleitung	8-9	Die unterschiedlichen Bestattungsarten	77-80
Die Entwicklung unseres Vereins	10-11	Gemeinschaftsbeisetzungen in unserer Region	80
Ein Blick hinter die Kulissen unseres Vereins	12-21	Hier kommt SAM UWE!	81-82
Der BVKSG – gemeinsam für Sternenkinder und ihre Familien	22	Schulungsmöglichkeiten im Umgang mit Sterneneltern	83
Die Vereine unseres Landesverbandes stellen sich vor	23-25	Zahlen	84
Unsere Sterneneltern Achim-App	25	Mach den Unterschied – und engagiere dich ehrenamtlich bei uns!	85
Unser großes Angebot an Selbsthilfegruppen	26-30	Werde Mitglied bei uns – und schenke Hoffnung und Unterstützung!	86
Die Akutbegleitung	30	Deine Spende bewirkt etwas ganz Großes!	87
Milchbildung nach Kindsverlust	31-32	Ein Wort an die Teami-Familien	88
Berichte von Betroffenen	33-61	Ein Danke allen Unterstützenden	89
Spiritualität und Glaube	62	Wichtige Adressen	90
Unerfüllter Kinderwunsch nach einem Sternenkind	63-66	Raum für Notizen	91
Folgeschwangerschaft – Wie eine Gruppe entsteht	67-68		





Liebe
Sterneneltern,
liebe An- und Zugehörige,
liebe Unterstützende,
liebes Fachpersonal,
liebe Lesenden,

herzlich willkommen zum Jubiläumshft anlässlich unseres 10-jährigen Bestehens! Es ist uns eine große Freude und Ehre, in diesem Vorwort unsere Gedanken und Gefühle zu teilen, während wir auf eine Dekade intensiver Arbeit und bedeutsamer Momente zurückblicken.

Seit der Gründung im Jahr 2014 haben die Sterneneltern Achim einen unermüdlichen Einsatz für diejenigen geleistet, die den schmerzlichen Verlust eines Kindes erfahren haben. Unser Verein ist zu einer unterstützenden Gemeinschaft herangewachsen, die Trauernde auf ihrem Weg begleitet, Trost spendet und Raum für Austausch und Heilung schafft.

In diesen zehn Jahren haben wir gemeinsam unzählige Meilensteine erreicht. Wir haben Gedenkveranstaltungen organisiert, Informationsveranstaltungen durch-

geführt und Hilfsprojekte ins Leben gerufen, die nicht nur den Betroffenen, sondern auch deren Familien und Freunden Unterstützung bieten. Die Sensibilisierung für das Thema Sternenkinder und die Bedürfnisse trauernder Eltern steht im Zentrum unserer Bemühungen, und wir sind stolz darauf, einen Beitrag zur Enttabuisierung dieses sensiblen Themas in unserer Gesellschaft zu leisten.

Unser Dank gilt all jenen, die uns in den vergangenen Jahren begleitet, unterstützt und ermutigt haben. Ohne das Engagement unserer Mitglieder, freiwillig Helfenden, Sponsoren und eigenen Familien wäre dieser Weg nicht möglich gewesen. Jeder von Ihnen hat dazu beigetragen, dass der Sterneneltern Achim e.V. zu einer festen Institution für trauernde Eltern geworden ist.

Die vorliegende Jubiläumsausgabe ist nicht nur eine Reflexion über Vergangenes, sondern auch ein Ausdruck unserer fortwährenden Verpflichtung gegenüber denjeni-

gen, die unsere Unterstützung benötigen. Möge dieses Heft nicht nur Erinnerungen wecken, sondern auch Hoffnung und Trost spenden. Es ist ein Zeugnis der Solidarität und der Kraft, die in unserer Gemeinschaft steckt.

Für die kommenden Jahre möchten wir uns weiterhin intensiv für die Belange trauernder Eltern einsetzen, neue Wege der Unterstützung finden und das Bewusstsein für die Thematik stetig erweitern. Gemeinsam können wir eine Umgebung schaffen, in der Trauernde Halt finden und die Erinnerung an ihre Sternenkinder auf liebevolle Weise bewahren können.

In diesem Sinne danken wir Ihnen allen herzlich für Ihre fortwährende Unterstützung und freuen uns auf die gemeinsamen Herausforderungen und Erfolge, die vor uns liegen.

Mit herzlichen Grüßen

**Verena Dillenburg,
Stefanie & Oliver Gebers**

Vorstand



Grußwort von Rainer Ditzfeld



Liebe Leserinnen und Leser,

als Bürgermeister der Stadt Achim und als Mitglied der Sternaneltern erfüllt es mich unheimlich mit Freude und Stolz, wenn ich auf die Erfolgsgeschichte dieses noch jungen Vereins blicke.

Herzlichen Glückwunsch zum zehnjährigen Bestehen!

Angefangen als Selbsthilfegruppe ist es dem Team der Sternaneltern in eindrucksvoller Manier gelungen, nicht nur ein schwieriges Thema aus der Tabuzone zu holen, sondern es mit Empathie, Engagement, Herzlichkeit und Fachwissen der Öffentlichkeit und allen Betroffenen näherzubringen sowie Letztgenannten darüber hinaus in einer unfassbar schwierigen Lebenssituation begleitend beizustehen.

Das alles erfordert Mut, Menschlichkeit, Beharrlichkeit, Teamwork und zweifelsohne eine ehrenamtliche Einsatzbereitschaft, die dazu geführt hat, dass der Verein inzwischen weit über Achims Grenzen hinaus bekannt und

zu einer kompetenten Adresse rund um die Sternenkinder-Thematik geworden ist.

Für die Stadt Achim sind die Sternaneltern, die bereits mit dem Achimer Ehrenpreis ausgezeichnet wurden, eine Bereicherung unserer vielseitigen Vereinslandschaft und werden hoffentlich noch lange ein fester Bestandteil unserer schönen Stadt bleiben.

Insofern freue ich mich sehr auf die weitere Zusammenarbeit, die bisher unter anderem auch ein Kindergrabfeld als besonderen und würdigen Ort der Trauer um verstorbene Kinder hervorgebracht hat.

Vielen Dank für euer großartiges Engagement, macht bitte zum Wohle aller Betroffenen noch lange weiter so!

Rainer Ditzfeld

Bürgermeister der Stadt Achim



Grußwort von Heike Hansmann

Liebe Sternaneltern,

zu eurem zehnjährigen Jubiläum einen herzlichen Glückwunsch im Namen der Kontaktstelle für Selbsthilfe.

Ihr habt in all den Jahren viele Familien begleitet, die ein Kind verloren haben und für eine Verbesserung ihrer Situation gesorgt. Für die Familien ein Weg zu ihrer Heilung und ein vorbildlicher Umgang mit Tod und Trauer.

Darüber hinaus habt ihr ein Netzwerk aufgebaut, welches kontinuierlich daran arbeitet, gute Bedingungen für die Familien zu schaffen.

Ein riesengroßes „Dankeschön“ für euren Mut Themen öffentlich zu machen und aus der Tabuzone zu holen.

Viel Kraft und Zuversicht für die weiteren Jahre und eine liebe Umarmung.

Heike Hansmann

Leiterin der Kontaktstelle für Selbsthilfe Verden



10 Jahre



Sterneneatern
Achim e.V.

Einleitung

Seit nunmehr 10 Jahren sind die Sterneneatern Achim e.V. eine Anlaufstelle für betroffene Familien, sowie deren An- und Zugehörige nach dem Tod ihres Kindes vor, während oder kurz nach der Geburt.

Unsere Vereinsarbeit basiert auf drei starken Säulen:

- Selbsthilfe und Akutbegleitung
- Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit
- Schulungen

Von der Diagnosestellung über die Akutbegleitung bis hin zur Beisetzung und darüber hinaus stehen wir Sterneneaternfamilien zur Seite – und zwar allen, unabhängig von der Schwangerschaftswoche oder der Diagnosestellung und den daraus resultierenden Entscheidungen.

Unser über die Jahre aufgebautes, großes Netzwerk hilft uns auch, dies über die Grenzen Niedersachsens hinaus zu tun.

Gemeinsam mehr erreichen ist für uns nicht nur eine Floskel, sondern eine Überzeugung, die unsere Zusammenarbeit prägt und uns motiviert, gemeinsam unser Bestes zu geben und positive Ergebnisse zu erzielen.

Die Entwicklung unseres Vereins



Ein Blick hinter die Kulissen unseres Vereins

Auf den folgenden Seiten stellen wir unser engagiertes Team vor. Alle bringen einzigartige Fähigkeiten, Erfahrungen und vor allem ein großes Herz mit, um unsere Mission zu unterstützen.

Lernt die Menschen kennen, die mit viel Leidenschaft und Einsatz Tag für Tag daran arbeiten, betroffenen Familien beizustehen und unsere Gemeinschaft zu stärken.



Anja Müller-Pasemann
Krankenschwester

Jahrgang 1988
seit 01/2018
bei den Sterneneletern

Wie bist Du zu uns gekommen?

Über Gespräche mit einer Hebamme im Nachtdienst in dem Haus, in welchem ich damals gearbeitet habe. Sie erzählte von unserer Jenni, die sich mit Steffie für Sternenkinder einsetzt und diese womöglich noch eine Fotografin suchen. Ich habe mich damals schon mit dem Thema der Sternenkinderfotografie beschäftigt, konnte aber aufgrund meiner familiären Situation wenig flexibel sein, und somit kam mir die Möglichkeit exklusiv für einen Verein tätig zu sein sehr willkommen. Wir tauschten also Telefonnummern aus und bald kam es zum ersten Treffen.

Welche Wünsche für die Zukunft in Bezug auf unseren Verein hast Du?

Dass der Verein bundesweit bekannt wird und das Thema weiter enttabuisiert wird. Außerdem wäre es ein großer Wunsch von mir, dass Sternenkinder genauso in unserer Mitte aufgenommen werden wie jeder andere Mensch auch, denn sie sind ein Teil unserer Gesellschaft.



Anna Müller
Kinderkrankenschwester

Jahrgang 1983
seit 12/2022 bei den Sterneneletern

Wie bist Du zu uns gekommen?

Ich habe im Internet über das Thema Sternenkinder gelesen und recherchiert.

Welche Wünsche für die Zukunft in Bezug auf unseren Verein hast Du?

Dass unser Team immer weiter wächst, wir vielleicht eine bestimmte Anzahl an „Pflichtstunden“ als Ehrenamtliche leisten sollten.

Ich wünsche mir auch, dass wir es weiterhin schaffen, alle betroffenen Eltern auch wirklich begleiten zu können.

Und ich hoffe, dass unser Team so offen, herzlich und familiär wie bisher bleibt.



Cornelia Remme
Industriekauffrau

Jahrgang 1984
seit 2019 passiv bei den Sterneneletern dabei, seit August 2021 aktiv

Wie bist Du zu uns gekommen?

Steffie und Jenni haben uns bei unserem ersten Sternenkinder begleitet. Lange schlummerte auch in mir der Wunsch, betroffenen Sterneneletern zu helfen und an ihrer Seite stehen zu können. Denn ohne die Sterneneletern Achim hätten wir diese schweren Zeiten nicht durchgestanden! Und genau DAS ist es, was ich unbedingt tun wollte: anderen Sterneneletern und ihren Angehörigen eine Stütze sein und dem Verein zu helfen, zu wachsen. Denn hinter all den persönlichen Kontakten zu den Sterneneletern steht auch ein Team, welches im Hintergrund wichtige administrative Arbeiten macht, die unumgänglich sind!

Kurz und knapp, lautet meine Antwort auf obige Frage: „Unsere tollen Sternenkinder Nova und Jara haben uns zu den Sterneneletern Achim geführt!“

Welche Wünsche für die Zukunft in Bezug auf unseren Verein hast Du?

Das unser Team weiterhin wächst und wir weiterhin so ein super tolles persönliches Team bleiben und anderen Sterneneletern und Angehörigen in ihrer schweren Zeit helfen können!

„Teamwork makes the dream work!“ Und genau das ist es, was wir tun – unser Wunsch ist es, dass Sterneneletern und ihre Angehörigen nicht allein sind und gesehen werden, denn sie sind genauso Eltern, Geschwister, Großeltern, Tanten, Onkel usw. wie alle anderen auch!

„Ich wünsche mir, dass der Verein bundesweit bekannt wird und das Thema weiter enttabuisiert wird.“

Anja Müller-Pasemann



Donna Reiß
Inneneinrichterin

Jahrgang 1989
seit 07/2020 bei den Sterneneatern

Wie bist Du zu uns gekommen?

Über die offene Gruppe und den Kontakt mit Verena in der Folgeschwangerschaft.

Welche Wünsche für die Zukunft in Bezug auf unseren Verein hast Du?

Ich möchte weiterhin betroffenen Eltern helfen und wünsche mir, dass wir als Verein noch bekannter werden, um noch mehr betroffene Eltern erreichen zu können.

„Teamwork makes the dream work! Und genau das ist es, was wir tun.“

Cornelia Remme



Friederike Nolte
Physiotherapeutin

Jahrgang 1984
seit 04/2018 bei den Sterneneatern

Wie bist Du zu uns gekommen?

Durch meine eigene Betroffenheit im Jahr 2017. Ich kam als betroffene Sternemama in die Selbsthilfegruppe. Ich merkte sehr schnell, dass auch ich anderen Betroffenen zur Seite stehen möchte.

Welche Wünsche für die Zukunft in Bezug auf unseren Verein hast Du?

Ich wünsche mir für den Verein, dass die Thematik noch selbstverständlicher wird und wir nicht mehr dafür kämpfen müssen, dass die Sternenkinder in Würde gehen dürfen.



Gisa Schnurr
Lehrerin

Jahrgang 1986
seit 2022 bei den Sterneneatern

Wie bist Du zu uns gekommen?

Ich bin Mama eines Sternenebabys und wurde so unfassbar liebevoll begleitet, dass ich wusste, das möchte ich auch.

Welche Wünsche für die Zukunft in Bezug auf unseren Verein hast Du?

Ich wünsche mir sehr, noch mehr Zeit und Raum für die Sterneneatern Achim zu haben. Mit zwei kleinen Mädels bin ich (doch) noch begrenzt, aber die Zeit spielt für mich.

Ich freue mich auf tolle Projekte, gute und inspirierende Gespräche und ein wertschätzendes und liebevolles Miteinander. Eben genau auf das, was mir von Beginn an begegnet ist.



Inga Stoffel
Hebamme

Jahrgang 1962
seit 2023 bei den Sterneneatern

Wie bist Du zu uns gekommen?

Durch meine Arbeit als Hebamme habe ich mich schon immer besonders um Eltern mit Fehlgeburten in der Schwangerschaft und unter der Geburt gekümmert.

Auf dem Hebammenkongress 2019 in Bremen habe ich mich auf dem Stand der Sterneneatern für die Mitarbeit interessiert und meine Unterstützung angeboten.

Welche Wünsche für die Zukunft in Bezug auf unseren Verein hast Du?

Festigen des bereits bestehenden Angebots. Teilnahme an der Ausbildung in Trauerbegleitung. Einbindung in der Trauerbegleitung für Kinder.



Jennifer Wilman
(oder auch „Tante Jenni“)
Bereichsleitung in der Ambulanten Pflege

Jahrgang 1988
seit 2017 bei den Sterneneatern

Wie bist Du zu uns gekommen?

Ich wollte durch die Selbsthilfegruppen lernen, wie ich mit den Eltern im Klinikalltag umgehen kann/soll, und habe Steffie kontaktiert. Nun bin ich ein sehr fester Bestandteil dieses Vereins.

Welche Wünsche für die Zukunft in Bezug auf unseren Verein hast Du?

Wir haben schon mehr erreicht als wir bis hierher wollten, darauf können wir sehr stolz sein. Ich bin offen für alles, was da kommt.

„Ich wünsche mir für den Verein, dass die Thematik noch selbstverständlicher wird.“

Friederike Nolte



Janina Dierks
Tagesmutter & Yogalehrerin

Jahrgang 1990
seit 2020 bei den Sterneneatern

Wie bist Du zu uns gekommen?

Durch den Abschied unserer Tochter Tilda. Die liebe Jessica hat mich dann überzeugt erst an Gruppentreffen teilzunehmen und dann war ich durch Friederike einfach dabei.

Welche Wünsche für die Zukunft in Bezug auf unseren Verein hast Du?

Ich freue mich, ein Teil dieser tollen Gruppe zu sein und wünsche mir, dass sich mein Aufgabenfeld irgendwann, wenn die Zeit es zu lässt, noch mehr ausweitet.



Jessica Klostermann
Bankkauffrau

Jahrgang 1988
seit 2019 bei den Sternene­ltern

Wie bist Du zu uns gekommen?

Aus eigener Betroffenheit heraus. Ich bin zum Glück gut durch die Sternene­ltern begleitet worden. :)

Welche Wünsche für die Zukunft in Bezug auf unseren Verein hast Du?

Dass wir weiter wachsen und weitere Tabus bzw. Berührungspunkte ab­bauen können.



Linda Green
Hörakustik-Meisterin

Jahrgang 1980
seit 10/2019 bei den Sternene­ltern

Wie bist Du zu uns gekommen?

Durch meine eigene Betroffenheit habe ich noch während der Schwang­erschaft die Sternene­ltern Achim kennen und lieben gelernt. Sie waren damals und auch heute die größte Stütze in meiner Trauerverarbeitung. Durch sie habe ich auch schöne Erinnerungen an den Verlust meines Sohnes und kann dies nun weitergeben.

Welche Wünsche für die Zukunft in Bezug auf unseren Verein hast Du?

Dass Eltern und Sternenkinder den würdevollen Raum bekommen, den sie in ihren schweren Zeiten brauchen. Dass wertvolle Erinnerungen und Gedenken zugänglicher sind. Und dass die Menschen privat, wie auch in den Kliniken empathischer und offener mit diesem Thema umgehen.

„Ich freue mich, ein Teil dieser tollen Gruppe zu sein.“

Janina Dierks



Katharina Schwanck
Grundschullehrerin

Jahrgang 1979
seit 2022 bei den Sternene­ltern

Wie bist Du zu uns gekommen?

Nach dem Verlust unseres zweiten Sternenkinds im Jahr 2020 hat mich der Verein be­gleitet. Wir blieben in Kontakt. 2022 wurde ich gefragt, ob ich im Raum Nienburg eine offene Gruppe starten wolle. Ja, ich wollte!

Welche Wünsche für die Zukunft in Bezug auf unseren Verein hast Du?

Ich möchte die Begleitung von Sternene­ltern im Raum Nienburg noch weiter verbessern. Der Verein ist dabei eine gute Stütze. Gemeinsam kann man mehr erreichen.



Luisa Antongiovanni
Hebamme

Jahrgang 1996
seit 01/2022 bei den Sternene­ltern

Wie bist Du zu uns gekommen?

Durch den Workshop für medizinisches Personal, die eigene Betroffenheit und den Kontakt mit Friederike.

Welche Wünsche für die Zukunft in Bezug auf unseren Verein hast Du?

Dass alle Eltern die Möglichkeit haben, so begleitet zu werden wie sie es brauchen. Eine gute Kooperation mit den umliegenden Kliniken und Gyn-Praxen.



Mailin Dreyer-Heisler
Hebammenstudentin

Jahrgang 2000
seit 03/2020 bei den Sternene­ltern

Wie bist Du zu uns gekommen?

Im Rahmen des Studiums hatten wir einen Workshop bei den Sternene­ltern Achim bei Jenni und Friederike. Jenni betonte dabei unauffällig oft, dass die Sternene­ltern Achim immer Unterstützung und Verstärkung im Team brauchen. :) Daraufhin schrieb ich die Sternene­ltern Achim auf Instagram an und vereinbarte ein Treffen mit Steffie und wurde schließlich herzlich ins Team aufgenommen.

Welche Wünsche für die Zukunft in Bezug auf unseren Verein hast Du?

Ich wünsche mir, dass wir gemeinsam ein so großes Netzwerk aufbauen können, dass so viele Paare/Familien wie möglich eine Begleitung nach individuellen Wünschen in Anspruch nehmen können und verschiedene Unterstützungsangebote wohnortnah zur Verfügung stehen.



Moni Fischer
Bestatterin

Jahrgang 1969
seit 2017 bei den Sternene­ltern

Wie bist Du zu uns gekommen?

Ich bin durch meine Arbeit als auf Kinder- und Sternenkinder spezialisierte Bestatterin vor vielen Jahren mit Steffie in Kontakt gekommen und begleite den Verein seit dem vor allem in Bestattungs- und rechtlichen Fragen dazu.

Welche Wünsche für die Zukunft in Bezug auf unseren Verein hast Du?

Ich möchte weiterhin ehrenamtlich für die Kleinsten der Kleinen und ihre Familien da sein, für gute und tröstende Abschiede sorgen, um deren Rechte kämpfen und diese und andere Gegebenheiten den wirklichen Bedürfnissen anpassen (lassen).



Nadine Bartholdt
Fotografin

Jahrgang 1989
seit 2018 bei den Sternene­ltern

Wie bist Du zu uns gekommen?

Ich habe im November 2016 mein zweites Stern­enkind still zur Welt ge­bracht. Nachdem einige Zeit vergangen war, war mir klar, dass ich auch anderen betroffenen Eltern helfen möchte. Da ich selber Erinnerungsfotos meines Sohnes gemacht habe und ich weiß, wie wichtig diese Bil­der sind, war mir klar, dass ich auch für andere Sternene­ltern diese Er­innerungen festhalten möchte.

Als ich damals aus dem Krankenhaus nach meiner stillen Geburt nach Hause kam, lag die Tageszeitung bei uns auf dem Tisch und auf dem Titelblatt war ein Bericht von den Sternene­ltern Achim. Und als ich mei­nen Entschluss gefasst habe helfen zu wollen, stand für mich auch fest, dass ich in dem Verein gerne Mitglied werden möchte.

Welche Wünsche für die Zukunft in Bezug auf unseren Verein hast Du?

Dass die Sternene­ltern Achim weiterhin betroffenen Familien eine gute Stütze sein können und wir weiterhin so tolle und wichtige Aufklärungs­arbeit leisten können.

„Ich freue mich auf tolle Projekte, gute und inspirierende Gespräche und ein wertschätzendes und liebevolles Miteinander. Eben genau auf das, was mir von Beginn an begegnet ist.“

Gisa Schnurr



Natascha Fengels
Bäckereifachverkäuferin

Jahrgang 1990
seit 2021 bei den Sternene­ltern

Wie bist Du zu uns gekommen?

Aus eigener Betroffenheit und dem Wunsch anderen Betrof­fenen in dieser schweren Zeit beizustehen.

Welche Wünsche für die Zukunft in Bezug auf unseren Verein hast Du?

Ich wünsche mir, dass betrof­fene Eltern offen über ihren Verlust sprechen können, ohne sich schlecht zu fühlen. Wir müssen und dürfen gesehen werden, denn es gibt viel mehr Betroffene, als man annimmt, und jeder sollte einen Raum für seinen Verlust und die dazugehö­rige Trauer haben.



Oliver Gebers
Dachdeckermeister

Jahrgang 1980
von Beginn an dabei

Wie bist Du zu uns gekommen?

2013 starb unser Sohn Ben in der 17. SSW. Meine Frau startete eine Selbsthilfegruppe und ich half und helfe immer da, wo ich gebraucht werde. Hauptsächlich bin ich Kassenwart, aber auch als Hausmeister und KFZ-Beauftragter unterwegs.

Welche Wünsche für die Zukunft in Bezug auf unseren Verein hast Du?

Es wäre gut, wenn es flächen­deckende Angebote für Sternene­ltern geben würde und sich mehr Männer finden, die sich in unserer Thematik enga­gieren.



Sandra Quatmann
Projekt Manager

Jahrgang 1988
seit 07/2024 bei den Sternene­ltern

Wie bist Du zu uns gekommen?

Im April 2023 habe ich meine Tochter Pia Luna im 7. Monat verloren und wurde ganz liebevoll von den Sternene­ltern begleitet und in dieser Trauer aufgefangen. Im März 2024 durften wir als Familie unser Folge­wunder und Regenbogenbaby Ben Lion begrüßen. Ich biete seit Juli 2024 eine Krabbelgruppe für Regenbogenbabys an. Hier können wir uns als Sternemamas und -papas nochmal unter Gleichgesinnten austauschen.

Welche Wünsche für die Zukunft in Bezug auf unseren Verein hast Du?

Ich wünsche mir, dass wir als Sternene­ltern noch mehr Aufmerksamkeit erreichen, damit Betroffene nicht alleingelassen werden und in der Zeit der Trauer und darüber hinaus unsere vielen Hilfsangebote aufsuchen können.



Sarah Günther
Bürokauffrau / Projektleitung /
Assistenz der Geschäftsleitung

Jahrgang 1981
seit 10/2017 bei den Sternene­ltern

Wie bist Du zu uns gekommen?

Steffie hat mich gefragt, ob ich den Bücherstand beim Fachtag betreuen kann. Kurz danach bin ich auch irgendwie in die Selbsthilfegruppe rein­gerutscht.

Welche Wünsche für die Zukunft in Bezug auf unseren Verein hast Du?

Dass unser Team weiter wächst, das es immer Unterstützer für den Ver­ein gibt und das Tabu Sternenkinder gebrochen ist und bleibt.



Steffi Schiffczyk
Bürokauffrau

Jahrgang 1981
seit 04/2023 dabei

Wie bist Du zu uns gekommen?

Seit frühester Kindheit bin ich mit Steffie fest verbunden. Dadurch haben wir ihr Schicksal live miterlebt und waren auch als Freunde mit der Situation überfordert. Und deshalb helfen wir, wo wir können, um die Sterneneatern zu unterstützen – beispielsweise im Büro.

Welche Wünsche für die Zukunft in Bezug auf unseren Verein hast Du?

Ich wünsche mir für alle Betroffenen, die so ein Schicksal erleben müssen, dass sie so betreut werden können, wie sie es in dieser sowieso schon schweren Situation verdient haben. Dadurch muss der Verein wachsen. Habt keine Angst! Helfen ist ganz leicht und ist gut für das eigene Seelenleben. Und bei uns wird definitiv nicht nur geweint.



Stefanie Gebers
Bürokauffrau

Jahrgang 1982
von Beginn an dabei

Wie bist Du zu uns gekommen?

2013 starb unser Sohn Ben in der 17. SSW. Nach einjährigem Austausch mit einer Bekannten gründete ich 2014 unsere erste Selbsthilfegruppe. So nahm alles seinen Lauf. =)

Welche Wünsche für die Zukunft in Bezug auf unseren Verein hast Du?

Ich wünsche mir, dass wir immer ein großartiges Team bleiben, das weiterhin zusammenhält und Großes bewirkt. Ich wünsche mir, dass unser Team um tolle Menschen wächst und wir eines Tages unseren Traum einer stillen Geburtsklinik verwirklichen können.



Tina Marie Bente
Gesundheits- und Krankenpflegerin, Kursleiterin für Eltern-Kind-Kurse

Jahrgang 1988
seit 11/2020 bei den Sterneneatern

Wie bist Du zu uns gekommen?

Über Friederike. Ich fragte, ob Hilfe benötigt wird. Ja klar, hieß es da. Kleiner Finger, ganze Hand! Es wurde zu diesem Zeitpunkt sehr viel getwinkelt. Heute leite ich mit Friederike die unerfüllte Kinderwunschgruppe und mit Sarah die Kindertrauergruppe

Welche Wünsche für die Zukunft in Bezug auf unseren Verein hast Du?

Für die Zukunft wünsche ich mir, dass die Kindertrauergruppe monatlich stattfinden kann. Für den Verein wünsche ich mir weiterhin so großartige, wundervolle und engagierte Teammitglieder wie bisher. Happy Birthday, Sternies!



Verena Dillenburg
Kommunikationsmanager

Jahrgang 1982
seit 2017 bei den Sterneneatern

Wie bist Du zu uns gekommen?

Als meine Tochter Edda 2017 unter der Geburt starb, wurde mir die Selbsthilfegruppe von Hebamme und Bestatter und Krankenhaus empfohlen. Ich merkte schnell, dass ich das Bedürfnis hatte, mich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Nach dem ersten Treffen war mir sofort klar, dass ich mich engagieren möchte. Vor allem, weil ich die Tabuisierung der Thematik nur schwer ertrug und selbst einen Beitrag leisten wollte. Als Steffie mich fragte, ob ich für die Vereinsgründung zur Verfügung stände, sagte ich sofort ja und bin seitdem Sterni.

Welche Wünsche für die Zukunft in Bezug auf unseren Verein hast Du?

Ich wünsche mir, dass wir weiterhin Betroffene unterstützen dürfen – das geht nur durch all die Unterstützung, die unser Verein bekommt. Ich wünsche mir außerdem, dass unser Angebot weiterhin von Geburtspersonal angenommen wird. Und wenn das Leben ein Wunschkonzert wäre, dann natürlich, dass wir irgendwann eine gemeinnützige GmbH sind und ein Geburtshaus für Sterneneatern anbieten können.



Zoe Krebs
Hebammenstudentin

Jahrgang 2002
seit 03/2023 dabei

Wie bist Du zu uns gekommen?

Im Rahmen des Studiums gab es einen eintägigen Workshop bei den Sterneneatern Achim. Nach dem Workshop habe ich ein paar Tage viel über den Verein nachgedacht und hatte immer das Bedürfnis dort mitzuwirken. Ich habe Kontakt aufgenommen und seitdem bin ich als Newbie dabei.

Welche Wünsche für die Zukunft in Bezug auf unseren Verein hast Du?

Ich hoffe, dass ich langfristig gesehen mehr Aufgaben im Verein übernehmen kann und bei vielen Projekten mitwirken kann. Zudem ist mein Wunsch, dass mir die Arbeit dort helfen kann, Änderungen in der Hebammenarbeit/in der Klinik in Bezug auf die Sternenkinderthematik umzusetzen.

„Habt keine Angst! Helfen ist ganz leicht und ist gut für das eigene Seelenleben. Und bei uns wird definitiv nicht nur geweint.“

Steffi Schiffczyk

Der BVKSG – gemeinsam für Sternenkinder und ihre Familien

Aus der Gemeinschaft von Sternenkinder- und Sterneltern-Vereinen und weiteren Engagierten deutschlandweit hat sich die Idee eines Bundesverbandes entwickelt: Der „Bundesverband Kindstod in Schwangerschaft und nach Geburt e.V.“ (BVKSG).



Aufgabe des Bundesverbandes ist es, die allgemeinen, ideellen, fachlichen, wirtschaftlichen und sozialpolitischen Belange rund um das Thema des frühen Kindstodes während Schwangerschaft, Geburt und erster Lebenszeit zu vertreten.

Dies möchten wir durch die Enttabuisierung der Thematik, die Verbesserung der Begleitung von betroffenen Familien und die Vermittlung von Ansprechpartnern in den jeweiligen Regionen erreichen.

Dazu zählt auch die Erstellung von Infomaterialien für die Aufklärungsarbeit und die Integration der Trauerarbeit als Präventionsmaßnahme in das Gesundheitswesen.

Unser flächendeckendes Hilfsnetz für betroffene Familien soll durch die Unterstützung beim Aufbau weiterer Selbsthilfegruppen und Vereine geschaffen werden. Einheitliche Standards für Fortbildungsmaßnahmen in der Sternenkinderthematik stehen ebenfalls auf unserer Agenda.

UNSER BESTREBEN IST ES ZU HELFEN

Aber auch wir benötigen Unterstützung. Eine Mitgliedschaft, eine (regelmäßige) Geldspende und helfende Hände. All dies trägt dazu bei, dass wir unsere Arbeit aufrecht erhalten können.

■ Spendenkonto

Sparkasse Rhein-Haardt
DE82 5465 1240 0005 9638 55
MALEDE51DKH

■ oder per PayPal

an das Konto
spende@bvksgeu



info@bvksgeu
www.bvksgeu



Die Vereine unseres Landesverbandes stellen sich vor

In dieser Rubrik stellen wir die Vereine und Gruppen vor, die sich uns angeschlossen haben und unseren Landesverband bilden. Jede dieser Gemeinschaften bringt wertvolle Perspektiven, Erfahrungen und Engagement mit, um unsere gemeinsame Mission voranzutreiben.

Erfahrt mehr über die vielfältigen Initiativen und Projekte unserer Mitglieder und wie sie zur Stärkung und Unterstützung unserer Gemeinschaft beitragen. Gemeinsam sind wir stark!

REGENBOGEN GESPRÄCHSKREIS GÖTTINGEN

ORT: 37073 Göttingen

E-MAIL: info@regenbogenverein-goettingen.de

WEBSITE: www.regenbogenverein-goettingen.de

SOCIAL MEDIA:

instagram.com/regenbogen_gespraechskreis_goe/

facebook.com/regenbogenvereingoettingen



Wir kümmern uns um die Beisetzung von Sternenkindern (durch Sammelbestattungen) und die Begleitung und Betreuung deren Eltern.

Bereits seit 1996 existiert die Selbsthilfegruppe und unterstützt Betroffene im Landkreis Göttingen. Durch die engagierte Mithilfe einer Bestatterin können die

betroffenen Eltern auch in Einzelbestattungen Abschied nehmen von ihren Sternenkindern.

Außerdem begleiten wir die Frauen in ihren Folgeschwangerschaften. 1x im Monat trifft sich die Gruppe zum Gesprächskreis. Individuelle Begleitung ist ebenso möglich.



STERNENKIND SCHAUMBURG e.V.



ORT: 31688 Nienstädt

E-MAIL: info@sternenkind-schaumburg.de

WEBSITE: www.sternenkind-schaumburg.de

SOCIAL MEDIA:

instagram.com/sternenkind_schaumburg/

facebook.com/profile.php?id=100081039646168

Wir von Sternenkind Schaumburg e.V. möchten Eltern von Sternenkindern hier in der Region unterstützen. Verschiedene Projekte und Informationen möchten wir gebündelt darstellen, um den trauernden Familien einen raschen und niedrigschwelligen Zugang

zu Auskünften, Anlaufstellen und Hilfsangeboten zu ermöglichen!

Zu unseren Angeboten gehören Selbsthilfegruppen, Kreativabende, Bewegungsangebote wie Walken oder Rückbildung und die Akutbegleitung.

MALTESER GESPRÄCHSKREIS Sternenkindeltern Landkreis Vechta und umzu



ORT: 49377 Vechta

TELEFON: 01511 6833685

E-MAIL: susanne.lahrmann@malteser.org

WEBSITE: www.malteser.de

SOCIAL MEDIA:

facebook.com/profile.php?id=100088163456744

Der Gesprächskreis für Sternenkindereltern wurde 1999 gegründet und trifft sich am 1. Montag im Monat. Veranstaltet werden Bewegung und Begegnung für Sternenkindmamas, Kreativabende im März/April

(Kerzengestaltung), Sommerfest, Kreativabend im Oktober: Gestecke fürs Grab oder Gedenkcke gestalten, Gedenkgottesdienst am 2. Sonntag im Dezember, World Wide Candle Lighting, Einzelbegleitungen, Begleitung und Organisation von Einzelbestattungen oder Gemeinschaftsbestattungen.

STERNENKINDER WENDLAND



ORT: 29462 Wustrow

TELEFON: 0160 90930006

E-MAIL: info@sternenkinder-wendland.de

WEBSITE: www.sternenkinder-wendland.de

Seit 2016 besteht die offene Gruppe, die Sterneltern die Möglichkeit zum Austausch bietet. Wir treffen uns einmal im Monat am 3. Dienstag von 18-20 Uhr in Lüchow in den Räumen des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes.

Wir führen eine kleine Leihbibliothek und pflegen unsere Homepage mit aktuellen Themen rund um den Bereich Sternenkinder. Unser Flyer beinhaltet viele kleine Tipps und Soforthilfen im Akutfall. Dieser kann auch bei uns heruntergeladen werden. Außerdem

arbeiten wir mit Mamafitness Wendland zusammen, die einen Rückbildungsguide für Sternemütter konzipiert hat. Auch den könnt ihr bei uns erfragen.

Einmal jährlich erarbeiten wir zusammen mit unserer Pastorin vor Ort einen Sternenkinder-Gottesdienst, der am 15.10. um 18:45 Uhr in der Kapelle Satemin stattfindet. Dazu sind alle Betroffenen und Angehörigen herzlich eingeladen.

Unsere Sterneltern Achim-App

Unsere App gibt Betroffenen, deren Kind in der Schwangerschaft, unter der Geburt oder kurz danach verstorben ist, Fachpersonal und Interessierten, Informationen rund um die Sternenkinderthematik.

Außerdem können Betroffene sich über die App mit anderen Sterneltern und Angehörigen austauschen. Es gibt themenspezifische Foren, in denen Betroffene ihre Gedanken teilen können.

Unterstützung im Umgang mit Betroffenen und findet in der App Informationen zu unserem Fortbildungs- und Schulungsangebot. Interessierte bekommen Informationen zu unserem gemeinnützigen Verein, unserer ehrenamtlichen Arbeit und wie sie uns unterstützen können.



Hier geht es zur Android-Version

Des Weiteren informieren wir zu Bestattungsrecht und -möglichkeiten, Wege zur Schaffung von Erinnerungen, unsere Selbsthilfegruppen uvm. Fachpersonal erhält



Hier geht es zur iOS-Version



Unser großes Angebot an Selbsthilfegruppen

Auf den folgenden Seiten stellen wir unsere unterschiedlichen Selbsthilfeangebote vor. So bekommt jeder einen Eindruck darüber, wie umfangreich unsere Arbeit ist und wie facettenreich unser Versuch, jeden einzelnen Menschen in seiner Trauer aufzufangen – seien es die Angehörigen von Sternaneltern, die Geschwisterkinder oder die Eltern selbst.

Offene Selbsthilfegruppe

Diese Selbsthilfegruppe für Sternaneltern ist offen. Das bedeutet, dass es keinen festen Teilnehmerkreis gibt, sondern die Betroffenen von Mal zu Mal wechseln können. Zwar muss man sich anmelden, aber man kann sich spontan auch wieder abmelden, falls man sich doch nicht bereit für einen Gruppenabend fühlt.

Trauer kommt oft in Wellen: Morgens geht es einem noch gut und man fühlt sich in der Lage mit anderen Sternaneltern zu reden, und nachmittags möchte man niemanden sehen, geschweige denn reden. Zu unserer offenen Gruppe können Sternaneltern kommen wie sie möchten: Manche Betroffene kommen jedes Mal, manche alle paar Monate und andere nur einmalig. Je nachdem, was ihnen guttut.

Wir bieten momentan zwei offene Gruppen an:

■ In ACHIM

treffen wir uns jeden ersten Montag im Monat um 19:30 in unseren Vereinsräumen Am Friedhof 6 in Achim. Eine Anmeldung per Mail ist bei verena@sternenelternachim.de erforderlich.

■ In HUSUM bei Nienburg

treffen wir uns jeden ersten Dienstag in geraden Monaten um 20:00 im Gemeindehaus der St. Jacobi Kirchengemeinde Husum, zum Horstberg 2 in Husum.

Eine Anmeldung per Mail ist bei info@sternenelternachim.de erforderlich.

Feste Gruppe

Neben den offenen Selbsthilfegruppen bieten wir ein bis zwei Mal im Jahr die sogenannte „Feste Gruppe“ an. Diese Gruppe trifft sich an zehn Terminen in einem festen

Teilnehmendenkreis. Ziel der Gruppe ist es, die Eltern in ihrer Trauer, entlang eines festen inhaltlichen Konzeptes, zu begleiten.

Weitere Infos unter info@sternenelternachim.de

Folgeschwangerengruppe

Diese Selbsthilfegruppe ist für Sternaneltern, die nach dem Verlust ihres Sternkinde wieder schwanger sind.

Die sogenannten Folgeschwangerschaften sind durch viele Ängste und Sorgen geprägt, oder auch Schuldgefühlen. Wir möchten Folgeschwangeren einen Raum geben, in dem sie ihre Gedanken aussprechen können und sich mit anderen Betroffenen austauschen können.

Wir treffen uns jeden ersten Mittwoch im Monat um 19:30 Uhr via Video-Meeting online.

Wir bitten um Anmeldung bei info@sternenelternachim.de.



Rückbildung

Ein Sternkinde zu gebären ist eine der schwersten Herausforderungen, die das Leben mit sich bringen kann. In unserem speziellen Rückbildungskurs bieten wir betroffenen Müttern einen geschützten Raum, um körperlich und seelisch zu heilen. Behutsame Übungen stärken den Körper, während Gespräche und gemeinsamer Austausch dabei helfen, die Trauer zu verarbeiten. Gemeinsam finden wir einen Weg, um Schritt für Schritt ins Leben zurückzukehren.

Rückbildung ist für Sternmamas genauso wichtig wie für Mamas, die ihr Kind an der Hand behalten durften. Allerdings kommt der Besuch eines regulären Rückbildungskurses für Sternmamas oft nicht in Frage, da sich die Themen dort vor allem um das Leben MIT einem lebenden Baby drehen.

Dieser Kurs findet in einem geschützten Raum statt, in dem die Teilnehmerinnen über ihre Geburtserfahrungen sprechen und sich gegenseitig unterstützen können. Wir möchten damit einen Raum schaffen, der auf die spezifischen Bedürfnisse von Sternmamas zugeschnitten ist und ihnen hilft, wieder zu sich selbst zu finden.

Weitere Informationen und Anmeldungen unter info@sternenelternachim.de



Kinder(trauer)Gruppe

Die Kindergruppen richten sich an alle Kinder, die schon einmal Trauer im Zusammenhang mit einem Sternenkind erfahren mussten.

Die Bedürfnisse der Kinder stehen hier an erster Stelle, denn Kinder erleben Trauer anders als Erwachsene und benötigen auch trauerfreie Zonen, die wir ihnen ebenfalls bieten.

Die beiden Gruppen treffen sich jeweils parallel in den Vereinsräumen. Hier tauschen wir uns aus, sind kreativ, malen, basteln, spielen und haben Spaß! Trauer kann sich kreativ entwickeln. Alle sollen sich wohlfühlen und die Möglichkeit haben, sich in einer vertrauensvollen Umgebung zu öffnen!

Weitere Informationen unter
kindertrauer@sternenelternachim.de



Regenbogen-Krabbelgruppe

Wir bieten auch eine Regenbogen-Krabbelgruppe an – für Sternenkindfamilien und ihre Regenbogenbabys. In den letzten Jahren wurden wir immer wieder gefragt, ob wir nicht auch eine Gruppe für Eltern von Regenbogenbabys anbieten können. Denn die Trauer um das Sternenkind ist nicht vorbei, nur weil ein Folgewunder lebend zur Welt kommen durfte. Vielleicht löst gerade auch der Anblick des Folgewunders neue Gefühle der Trauer aus, weil einem bewusst wird, wie einzigartig jedes Baby ist.

Über dies und vieles andere können sich die Teilnehmenden der Regenbogenkrabbelgruppe austauschen.

Infos, Anmeldung und kommende Termine unter
regenbogen@sternenelternachim.de



Unerfüllter Kinderwunsch

Ihr habt das Gefühl, dass schwanger werden bei Euch nicht klappen will? Vielleicht seid Ihr sogar schon in einer Kinderwunschbehandlung gewesen und Euer großer Traum von einem Baby ist einfach geplatzt? In den letzten Jahren haben wir oft die Erfahrung gemacht, dass Paare, die in einer Kinderwunschbehandlung waren und dann ihr Baby verloren haben, einen besonderen Raum brauchen. Neben der Trauer um das verstorbene Baby kommen noch andere Themen hinzu. Der Druck ist enorm groß. Häufig meiden Kinderwunsch-Paare aus Angst sogar unsere Trauergruppen, da sie auf schwangere Frauen treffen könnten.

Daher möchten wir Euch gerne dieses Angebot ans Herz legen: Unsere Gruppe „Unerfüllter Kinderwunsch nach Sternenkind“. Hier sprechen wir über den Druck, den man sich selbst macht, aber auch über den

Druck, den die Gesellschaft ausübt. Wir thematisieren die Angst, nie ein Kind zu bekommen oder kein weiteres Kind an der Hand halten zu dürfen, aber auch die Wut, die in einem schlummert. Wir sprechen über Trigger, die Emotionen auslösen können und vieles mehr. In unserer Gruppe darf alles gesagt und gefühlt werden.

Wir möchten den Sternenkindern einen Platz geben, aber auch der Thematik des unerfüllten Kinderwunsches Raum schenken.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich unter:
info@sternenelternachim.de

Hier erhaltet Ihr auch die aktuellen Termine und weitere Informationen.



An- und Zugehörige

Diese Selbsthilfegruppe ist für die oft vergessenen An- und Zugehörigen der Sterneneitern: Ob Oma und Opa, Tante und Onkel, Freundeskreis – sie alle erfahren auch einen Verlust und trauern um das Kind. Zusätzlich kommt die Hilflosigkeit hinzu, die sie spüren, wenn sie den Schmerz der Eltern sehen.

Auch die Angehörigen brauchen einen Raum zum Sprechen.

Weitere Informationen unter
info@sternenelternachim.de



Männertrauergruppe

Unsere Männertrauergruppe bietet einen geschützten Raum für Väter, die den Verlust ihres Kindes erleben mussten. Oft fällt es Männern schwer, über ihre Trauer zu sprechen – sei es aus gesellschaftlichen Erwartungen oder dem Wunsch, stark für andere zu sein.

In dieser Gruppe haben Väter die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und ihre Trauer auf ihre eigene Weise zu verarbeiten – ohne Druck und ohne festgelegte Erwartungen.

Die Gruppe richtet sich an Männer, die den Weg der Trauer gemeinsam gehen wollen, aber auch an dieje-

nigen, die ihre Trauer zunächst mit sich selbst ausmachen und erst später oder in bestimmten Momenten den Austausch suchen. Wir bieten regelmäßige Treffen an, bei denen man sich offen austauschen oder einfach nur zuhören kann. Hier ist es möglich, sich in einer vertrauensvollen Umgebung mit anderen betroffenen Vätern zu verbinden, die ähnliches erleben und nachvollziehen können, wie es ist, durch diese schwierige Zeit zu gehen.

Weitere Informationen und Anmeldungen unter info@sternenelternachim.de

Die Akutbegleitung

Neben unseren Selbsthilfegruppen bieten wir eine weitere wichtige Form der Unterstützung an: die Akutbegleitung.

In den dunkelsten Stunden nach der Diagnose, dass ein Kind nicht überleben wird, ist es für betroffene Eltern oft schwer, einen klaren Gedanken zu fassen. Die Welt scheint stillzustehen und der Schmerz ist überwältigend.

Genau hier setzt unsere Akutbegleitung an. Sie bietet sofortige Unterstützung und Hilfe in einer Zeit, in der Betroffene sich oft hilflos und allein fühlen.

Unsere Akutbegleitenden bieten emotionale Unterstützung und stehen den Eltern zur Seite. Ob es darum geht den Schmerz zu teilen, Fragen zu beantworten oder einfach jemanden zu haben, der zuhört und versteht – unsere Akutbegleitung ist da, um zu unterstützen.

Wir kommen zu den Familien nach Hause oder ins Krankenhaus, wo auch immer sie uns brauchen. Wir bieten einen Raum für Trauer und geben den Eltern die Möglichkeit, ihre Gefühle auszudrücken, ohne dabei allein zu sein. Unsere Begleitenden nehmen sich die Zeit, die nötig ist, um in dieser schweren Phase beizustehen und den Schmerz gemeinsam zu tragen.

Darüber hinaus informieren wir über weiterführende Unterstützungsmöglichkeiten und helfen dabei, den Weg in Selbsthilfegruppen zu finden, wo langfristige Begleitung und Austausch mit anderen Betroffenen möglich sind.

Die Akutbegleitung der Sterneneatern Achim e.V. ist eine Säule unserer Arbeit, die zeigt, dass niemand diesen schweren Weg allein gehen muss. Wir sind da – von Anfang an, um Halt zu geben und gemeinsam die ersten Schritte in einer neuen, oft unvorstellbaren Realität zu gehen.

Milchbildung nach Kindsverlust

Manche Mütter verlieren ihr Baby noch vor oder während der Geburt, ohne dass sie jemals die Gelegenheit gehabt hätten zu stillen.

Andere Babys sterben nach der Geburt, nachdem die Mutter bereits einige Zeit gestillt oder Milch abgepumpt hat. Unabhängig von der Art des Verlustes: Für die meisten dieser Mütter ist Milchbildung ein Thema, mit dem sie sich zusätzlich zu Schock, Schmerz und Trauer über den Verlust ihres Babys auseinandersetzen müssen.

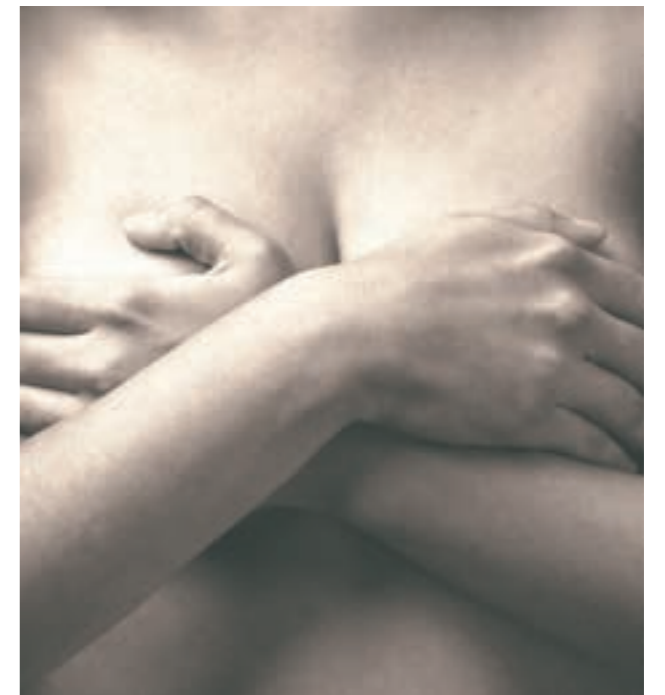
MILCHBILDUNG

Während der Schwangerschaft bereitet sich der Körper hormonell auf das Stillen vor. Eine Frau kann bereits ab der 12. Schwangerschaftswoche Milch bilden, es kann auch bereits etwas Milch auslaufen. Die Ablösung der Plazenta bei der Geburt setzt die Milchproduktion in Gang – normalerweise auch dann, wenn dein Baby bereits vor oder während der Geburt verstorben ist.

Einige Tage nach der Geburt kann der initiale Milcheinschuss eine Schwellung des Brustdrüsengewebes verursachen, wodurch sich die Brüste warm und gespannt anfühlen können. Auch wenn du die Milchbildung sofort beenden möchtest, ist es wichtig zu wissen, was du in den Tagen und Wochen nach dem Verlust deines Babys tun kannst, um Schmerzen und einem Milchstau vorzubeugen.

MILCHBILDUNG REDUZIEREN UND BEENDEN

Egal für welche der folgenden Maßnahmen du dich entscheidest, keine davon wird sofort vollständig wirken. Lass deinem Körper etwas Zeit.



Medikamentöses Abstillen

Im Rahmen der Klinikroutine wird dir wahrscheinlich ein Arzneimittel zum medikamentösen Abstillen angeboten. Diese Präparate wirken nach dem Prinzip, die Produktion des milchbildenden Hormons Prolaktin zu unterdrücken. Bitte besprich diese Maßnahme mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin VOR der Einnahme, um Wirkung und mögliche unerwünschte Nebenwirkungen individuell abzuwägen und eine informierte Entscheidung zu treffen.

Es kann sein, dass die Wirkung des Medikaments nicht vollständig ausreicht, um die Milchbildung sofort zu beenden. In diesem Fall kannst du zusätzlich die hier beschriebenen Maßnahmen durchführen. Wende dich zur Unterstützung gerne an eine Stillberaterin oder Hebamme.

Abstillen ohne Medikamente

Milchbildung wird hormonell gesteuert und folgt weiterhin dem Prinzip Nachfrage und Angebot. Wird die Brust nicht durch ein saugendes Baby, eine Milchpumpe oder Ausstreichen von Hand zur Milchbildung angeregt, lässt die Produktion innerhalb einiger Tage nach und versiegt schließlich ganz.

Diese Maßnahmen haben sich bewährt, um die Milchbildung zu reduzieren:

- Kalte Kompressen, z. B. „Kältepackchen“, Kirschkernsäckchen oder Weißkohlblätter aus dem Kühlschrank sind ein bewährtes Hilfsmittel, um die Milchbildung zu reduzieren. Bitte achte darauf, dass du eine Kompresse nicht direkt aus dem Gefrierfach auf die nackte Haut legst!
- Wenn sich deine Brüste voll oder unangenehm anfühlen, streiche eine kleine Menge Milch aus oder pumpe ab, um Beschwerden zu lindern. Achte dabei darauf, dass du gerade so viel Milch ausstreichst oder abpumpst, um die Brust zu entlasten, aber nicht genug, um sie zu entleeren. Lass dir bei Bedarf eine Milchpumpe verschreiben bzw. das Ausstreichen zeigen.
- Trage einen BH, der das Brustgewebe gut stützt, aber keinen Druck auf die Brust ausübt.
- Du kannst zur Unterstützung täglich zwei bis drei Tassen Salbei- oder Pfefferminztee trinken.
- Deine Hebamme wird dir möglicherweise noch weitere naturheilkundliche oder homöopathische Arzneimittel empfehlen.

Sollten trotz dieser Maßnahmen Beschwerden wie Rötung, Hitzegefühl, Verhärtungen, Schmerzen oder gar Fieber auftreten, können dies Symptome für einen Milchstau oder eine Brustentzündung sein. Wende dich in diesem Fall umgehend an eine Stillberaterin, Hebamme oder einen Arzt oder eine Ärztin.



Doppelmilchpumpe
Ardo Calypso DoublePlus

MÖGLICHKEITEN DER VERWENDUNG VON MUTTERMILCH

Wenn du die Milch nicht verwerfen möchtest, kannst du sie nach dem Ausstreichen oder Abpumpen in deinem Gefrierschrank oder in dem der Klinik aufbewahren. Dies lässt dir die Möglichkeit offen, dich noch später für einen der weiter unten genannten Vorschläge zu entscheiden.

Muttermilchschmuck

Du kannst etwas Muttermilch sammeln und zu Schmuck verarbeiten lassen. Für manche Mütter ist dies eine greifbare Erinnerung an ihr Baby und die gemeinsame Zeit miteinander.

Muttermilch für das Grab

Es kann auch heilend und tröstend wirken, etwas Muttermilch auf das Grab des Babys zu gießen. Wenn du Muttermilch eingefroren hast, geht das auch noch zu einem späteren Zeitpunkt.

Muttermilchspende

Immer mehr Geburtskliniken verfügen über eine Frauenmilchbank, an die du deine Milch spenden kannst. Die gespendete Milch wird vorwiegend für kranke und frühgeborene Babys verwendet, deren Mütter z. B. noch nicht in der Lage sind, selbst zu stillen. Manche trauernden Mütter empfinden es als tröstlich, mit ihrer gespendeten Milch einem anderen Baby helfen zu können. Dies ist eine sehr persönliche Entscheidung. Du kannst in deiner Klinik nachfragen oder dich unter www.frauenmilchbank.de/muttermilchspende über Spendenmöglichkeiten informieren.



Berichte von Betroffenen



Auf den folgenden Seiten teilen von uns begleitete Familien ihre persönlichen Geschichten und Erlebnisse über den Tod ihrer Sternenkinder. Jeder Bericht bietet einen tiefen Einblick in die individuellen Herausforderungen und den Umgang mit dem Schmerz und der Trauer. Diese Berichte sollen nicht nur anderen betroffenen Familien Mut machen und Hoffnung schenken, sondern auch Fachpersonal helfen, die Bedürfnisse der Familien besser zu verstehen.

Und plötzlich steht die Zeit still...

Voller Aufregung hielten wir den Schwangerschaftstest in der Hand. Ist das da ein zweiter Strich?

Ist das wirklich ein zweiter Strich? Wir konnten es nicht glauben, waren verunsichert. Noch am gleichen Tag kauften wir einen neuen Test, – den mit der Digitalanzeige, denn wir wollten ja sicher gehen. Schnell den Test gemacht und dann warten. Warten auf den Anzeigenwechsel im Display. Und dann stand es da, kurz und knapp: „Schwanger 2-3 Woche“. – Krass, wir waren wirklich schwanger!!!

Schnell holten wir einen Termin beim Frauenarzt. Wir mussten noch acht Tage warten. Bis dahin wurden Ratgeber und Schwangerschaftsbücher gewälzt und Google befragt. Urintest und Ultraschall folgten. Dann die Bestätigung: „Sie sind eindeutig schwanger, eine Fruchthöhle hat sich in Ihrer Gebärmutter eingenistet.“ Genauer konnte der Arzt noch nicht sagen, wir waren sehr früh dran. Wir sitzen im Auto und halten das erste Bild unseres Babys in der Hand. Was für ein tolles Gefühl. Noch am gleichen Tag teilten wir es unseren Familien mit. Alle waren außer sich vor Freude, können es nicht glauben, dass wir Eltern werden. Bisher hatten wir uns damit recht gut Zeit gelassen, aber mit fast Vierzig sollte man dann ja auch nicht mehr zu lange warten.

Die Zeit genießen, schwanger sein, Übelkeit über sich ergehen lassen, das war unser Plan. Unser „Fürzchen“, wie wir unseren kleinen Fruchtsack liebevoll nennen (es

sei hier kurz erwähnt, dass wir uns selbst Dinki und Pupsi nennen, da ist „Fürzchen“ ja mehr als passend) und den nächsten Termin abwarten. Wir waren so glücklich.

Vierzehn Tage später (8. SSW) saßen wir aufgeregt im Wartezimmer des Frauenarztes. Die nächste richtige Untersuchung stand an. Im Ultraschall konnten wir das kleine Herzchen schon schlagen sehen. Die Tränen nahmen ihren Lauf. Wir bekamen den Mutterpass. Jetzt war es offiziell.

Aufgrund meines fortgeschrittenen Alters wurde ich in die Risikogruppe eingestuft und mein Frauenarzt empfahl einen Pränataldiagnostiker aufzusuchen. Klar, wurde es gemacht. Sicher ist sicher. Nicht, dass da was Unerwartetes auf uns zukommt.

Dann kam der Termin, die Woche über hatte ich viele wirre Gedanken und ein beklemmendes Gefühl kam auf, je näher der Termin kam.

Dann war er da, auf einem Freitagvormittag. Wir saßen ganz aufgeregt im Wartezimmer. Dann wurden wir aufgerufen. Die Ärztin war sehr nett, sehr aufklärend. Der Ultraschall wurde gemacht. „Die nimmt sich ja richtig Zeit, toll, dass ist gut, hier sind wir gut aufgehoben“, dachte ich noch. Aber nach einer Stunde wurden wir doch etwas unruhig. Ist da etwas nicht in Ordnung?



Dann kam das Gespräch zur Untersuchung, BÄHM, da kam der Hinweis. „Wenn ich alle Fakten hier zusammentrage und die Maße werte, dann besteht die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Kind eine Trisomie 21 hat. Ich kann einen Herzklappenfehler und Auffälligkeiten beim Nasenrücken sowie der Nackenfalte erkennen. Ausgerechnet ergibt es eine Chance von 1:28, dass Ihr Kind mit Beeinträchtigungen zur Welt kommt.“

Jetzt ernsthaft? Wir waren geschockt, verunsichert, wollten der Diagnose nicht trauen. Aber sicherlich gab es da ja noch das große Wunder. Sie empfahl uns einen Bluttest zu machen, um Gewissheit zu bekommen. Wir nahmen das Angebot an. In einem Nebenzimmer warteten wir auf die Arzthelferin. Broschüren von „Negativen Nachrichten“, Hilfsorganisatoren wie den „Sterneneltern Achim e.V.“ lagen in dem Zimmer. Wir

konnten nicht mehr. Gerade haben wir den Hinweis bekommen, dass es unserem Fürzchen nicht gut gehen könnte und jetzt sitzen wir in einem Nebenraum mit Broschüren, in denen über Beerdigungen und stille Geburten berichtet wird. Seid Ihr noch ganz dicht? Unsere Gedanken waren völlig durcheinander. Die Arzthelferin kam, mir wurde Blut abgenommen. Verunsichert und traurig fuhren wir nach Hause. Es begann eine lange Zeit des Wartens. In 14 Tagen sollten wir Bescheid bekommen. Es meldete sich niemand. Wir riefen in der Praxis an. Das Ergebnis lag noch nicht vor, wir sollten noch einmal etwas später anrufen. Das taten wir. Man würde sich noch am gleichen Tag bei uns melden, da einige Werte nicht einwandfrei zu werten waren. Die Zeit stand still, es tat sich gefühlt nichts. Dann kam der Anruf, der Chef der Praxis selbst war am Telefon. Wenn der Chef selbst anruft, dann ist das kein gutes Zeichen. Wir schauten uns voller Panik an. Am Telefon bekamen wir die Bestätigung, dass die Trisomie leider zur Wirklichkeit wurde. Wir bekamen die Chance noch am selben Tag in die Praxis zu kommen, damit wir die Diagnose noch einmal persönlich besprechen und das weitere Vorgehen mit Vor- und Nachteilen, in welche Richtung auch immer man sich entscheiden würde, durchzusprechen. Wir nahmen das Angebot dankend an.

Das Telefonat wurde beendet. Da war er, der Schlag, der unsere Befürchtungen wahr werden ließ. Ein Schlag, eine weiße Wand, wieso dreht sich die Welt gerade weiter? Wir brachen in

Tränen aus. Das kann doch nicht wahr sein, warum passierte uns das, was hatten wir Böses getan? Wir stellten uns immer wieder die gleiche Frage.

Noch am selben Abend fuhren wir in die Praxis. Ein fast 1,5 Stunden langes, sehr einfühlsames und absolut unparteiisches Gespräch folgte. Wir ließen eine Fruchtwasseruntersuchung machen. Zum einen, um einen letzten Halm der Hoffnung greifen zu können, dass der Bluttest und die weiteren Untersuchungen verkehrt waren, und zum anderen eine leider erforderliche Bescheinigung zu haben, sollte man einen Abbruch in Erwägung ziehen.

Noch am gleichen Abend erzählten wir es unseren Familien. Alle waren traurig, geschockt und sprachlos.

Wir nahmen uns das Wochenende Zeit für uns, sind weggefahren, Gedanken sortieren, den weiteren Weg besprechen. Es war ein grauenhaftes Wochenende. Die Gefühle wurden binnen Minuten hin- und her geworfen. Gedanken wie „Das bekommen wir hin, wir sind starke Menschen, haben den Rückhalt in der Familie, können uns nicht für den Tod unseres Wunschkindes entscheiden“ schossen uns in den Kopf. Wir waren uns sicher. Dann aber überkam uns eine Welle der Panik und Angst. Waren wir dem wirklich gewachsen? Gaben wir uns selbst auf? Wir waren ja nun auch nicht mehr die Jüngsten. Ein ganz übler Gedanke kam auf: Was ist, wenn wir nicht mehr da sind? Wer kümmert sich dann um unser Fürzchen?



Zu allem Überfluss hat sich Fürzchen das erste Mal an diesem Wochenende bemerkbar gemacht. Kleine Schmetterlinge kitzelten den Bauch. Tränen flossen über unsere Wangen. Wir konnten nicht mehr. Die Angst nahm überhand, der Sache nicht gerecht werden zu können, uns Dreien keine Lebensqualität mehr geben zu können und selbst auf der Strecke zu bleiben. Die Entscheidung war getroffen, auch wenn wir sie noch nicht wahrhaben wollten.

Dennoch holten wir uns mehrere Informationen ein. Es wurde Kontakt zur Humangenetikerin aufgenommen, welche uns mitteilte, dass es sich bei uns um eine freie Trisomie handeln würde und eine erneute Möglichkeit wirklich sehr unwahrscheinlich sein würde. Auch ließen wir uns von meinem Frauenarzt nochmal beraten und nahmen Kontakt zu den Sterneneltern Achim e.V. auf. Wir entschieden uns für den Abbruch. Schweren Herzens, aber was ist richtig und was ist falsch? Keiner konnte uns diese schwere Frage abnehmen. Die Einzigen, die uns in dieser Situation richtig verstanden und eine große Hilfe waren, waren die Praxis der Pränataldiagnostik und die Sterneneltern Achim e.V. Es tat uns gut diese unzähligen Gespräche mit „Gleichgesinnten“ zu führen, uns dem Thema stille Geburt zu widmen, sich irgendwie vorbereitet fühlen zu können.

Wir hatten auf einem Donnerstag den Termin in der Klinik: Vorbesprechung des Ablaufs. Eine Untersuchung mit Ultraschall war noch erforderlich, damit die Ärzte wissen, was auf sie

zukommt. Im Behandlungszimmer des Kreißsaals warten wir auf die Ärztin. Totenstille, bis auf einmal vor der Tür ein Neugeborenes aufschrie. Der erste Schlag in die Magengegend. Dann kam die Ärztin, die Ultraschalluntersuchung stand an. Ich konnte nicht auf den Monitor schauen. Es ging einfach nicht. Dann war ich gelähmt vor Schock. Sie hatte vergessen den Ton auszustellen und ich konnte Fürzchens Herzschlag hören. Die Tränen rollten. Die Ärztin erschrak selbst auf meine Reaktion und entschuldigte sich.

Dann kam der Augenblick der finalen Entscheidung. Ich musste die Tablette zur Geburtsvorbereitung zu mir nehmen. Im Beisein der Ärztin nahm ich diese ein, sie zu schlucken fiel mir sehr schwer. Ich fühlte mich wie der Henker meines eigenen Kindes. Montag früh sollten wir dann ins Krankenhaus kommen. Das Wochenende war hart, traurig und still. Wir beschlossen an den Ort zu fahren, wo wir unsere Schwangerschaftstests gemacht haben. Hier, wo alles begann, sollte auch ein Schlussstrich gezogen werden. Wir ließen auf einer Anhöhe früh morgens einen Herzluftballon steigen, Abschied nehmen von unserem Fürzchen, unserem Wunschkind. Lange schauten wir dem kleinen roten Ballon hinterher, meinten ihn noch lange sehen zu können, wollten nicht weg von dem Ort – dem traurigen Ende.

Am Montag rief das Krankenhaus an, wir sollten später kommen. Mittags waren wir dann in der Klinik.

Wir durften gemeinsam in einem Zweibettzimmer die Zeit des Abbruchs erleben. Die Wehen fördernden Tabletten wurden verabreicht und es tat sich nichts... Nichts, einfach nichts...

Am Donnerstag (3 Tage später!), nach 42 Wehen-Tabletten entschieden die Ärzte, mich an den Wehentropf zu legen. Die Hebammen im Kreißsaal haben unseren Leidensweg täglich mitverfolgt. Auch die Ärzte wurden immer gefühlvoller, konnten es selbst nicht glauben, dass es einfach nicht losgehen wollte. Wir wurden in den Kreißsaal geholt, einen anderen Raum, eine andere Umgebung, umgeben von sehr einfühlsamen Hebammen. Es war morgens, die erste Infusion wurde gelegt. Die Zweite folgte mittags. Es kamen Wehen auf, sie wurden aber nicht stärker. Wehentropf Nummer drei folgte und es wurde mehr. Meine größte Angst war es nicht zu wissen, was ich wie machen sollte. In der 18. SSW hatten wir uns noch nicht wirklich mit Geburtsvorbereitungskursen beschäftigt. Aber die Hebamme und auch die Sterneneltern Achim e.V. sagten, dass ich mich ganz auf meinen Körper konzentrieren sollte und der Natur folgen solle.

Die Wehen wurden heftiger, ich bekam das Gefühl hecheln zu müssen, dann kurz darauf kam das Verlangen nach Pressen. Die Fruchtblase sprang, kurze Zeit später kam Fürzchen um 18.07 Uhr zur Welt. Was für ein Gefühl, es endlich überglücklich geschafft zu haben und unseren kleinen Sohn in den Händen halten zu können und zugleich so

unfassbar traurig, dass wir ihn nicht werden aufwachsen sehen können. Wir hatten sehr viel Zeit unseren Sohn zu betrachten, zu Herzen, zu fühlen. Er war fertig, komplett fertig, die kleinen Fingernägel, die kleine Nase, er hätte nur noch groß werden müssen. Hätte, was aber nicht mehr möglich war. Es war geschafft – wir waren geschafft.

Auf dem Zimmer durften wir noch lange Fürzchen betrachten. Sie haben ihn in eine kleine transparente Badewanne (die mit den Löwentatzen) gelegt. Mit Wasser gefüllt, damit er ansehnlicher blieb. Am nächsten Tag haben wir uns noch einmal von Fürzchen verabschiedet und fuhren nach Hause, zu zweit, allein, nicht mehr schwanger. Es liefen wieder permanent die Tränen.

Drei Tage später, an meinem vierzigsten Geburtstag, haben wir beim Bestatter die Trauerfeier besprochen. Wir haben uns im Vorfeld Gedanken gemacht, wie wir uns von Fürzchen verabschieden wollten. Wir waren zu dem Entschluss gekommen, ihn auf einem Waldfriedhof zu beerdigen. Naturverbunden, Stille, ein schönes Fleckchen Erde sollte seine letzte Ruhestätte sein und auch unsere. Wir haben für uns ebenfalls zwei Urnenfelder an dem Baum reservieren lassen. Der Gedanke hier später wieder zusammen zu sein, war irgendwie tröstend und schön. Vierzehn Tage später haben wir unser Fürzchen auf dem Waldfriedhof an der schönen Buche beisetzen können. Der Bestatter, ein Freund der Familie, hat eine so schöne und persönliche Trauerfeier abgehalten – es war eine wunderschöne Verabschiedung. Mit der Familie haben wir nachmittags gemeinsam zusammengesessen und den Tag und die Zeit Revue passieren lassen.

Auch heute, drei Jahre später, fahren wir noch regelmäßig zum Baum, besuchen unseren Sohn und lassen seine kleine einjährige Schwester an unserem bisherigen Familienweg

teilnehmen. Sie soll wissen, dass sie nicht allein ist und ein ganz besonderer Stern über uns wacht und bei uns ist. Unser liebes Fürzchen, wir haben dich fest in unsere Herzen eingeschlossen, Du wirst immer in unserem Leben einen Platz innehaben.

Die Zeit war und ist auch heute nicht immer leicht. Der Geburtstag, das Weihnachtsfest und andere bedeutende Tage lassen uns innehalten, ihn unvergessen machen. Dennoch schauen wir auch dankbar auf diese Zeit zurück. Wir haben uns selber besser kennengelernt, haben feststellen dürfen, wer unsere richtigen Freunde sind, und haben wunderbare tolle neue Freunde kennenlernen dürfen.

Uns haben die Gespräche in den offenen Gruppen und später in der festen Gruppe wirklich sehr geholfen. Man fühlte sich nicht mehr so allein, das „Warum wir?“ verblasste, man fühlte sich verstanden, bekam neue Kraft und Denkanreize für den schweren Weg. Es war wie einen Stöpsel zu ziehen. In den Gruppen entstanden neue Freundschaften. Freunde, die einen ähnlichen Lebens- und Leidensweg gegangen sind, begleiten unseren neuen Lebensweg.

In dieser sehr schweren Zeit wurden wir von unfassbar tollen und hilfsbereiten Menschen begleitet, welche ähnliche Erfahrungen sammeln mussten, uns stützten und jederzeit für uns da waren... den Sterneltern Achim e.V. DANKE, dass es Euch gibt, dass Ihr uns aufgefangen habt, Trost und Rat spenden konntet. Von ganzem Herzen sind wir unendlich dankbar, dass Ihr immer für uns da wart und es auch heute noch seid.

Bianca und Thomas

Karlson – oder ein liebevoller Gruß vom Leben

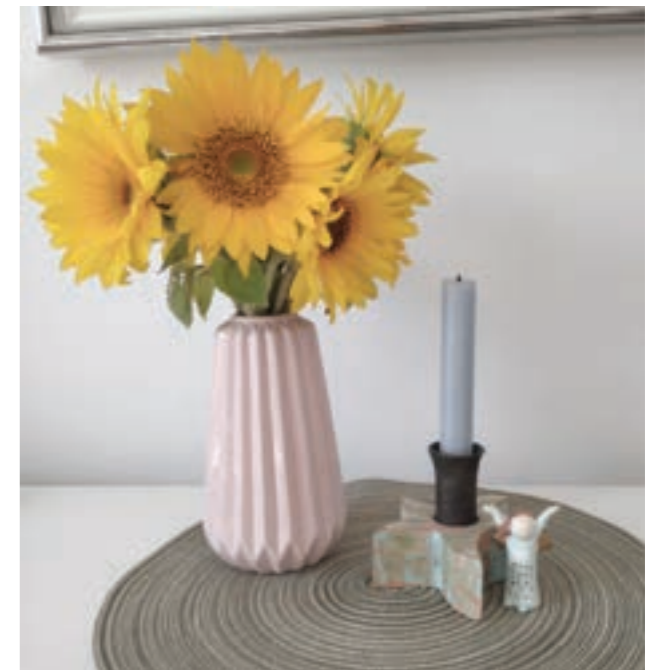
Wenn wir davon ausgehen, dass Eltern immer versuchen ihr Bestes zu geben, dann ist jede Entscheidung – für oder gegen eine Schwangerschaft – als Entscheidung für das Kind zu sehen.

Mein Mann und ich entschieden uns, ein weiteres Baby zu bekommen. Unsere erste Tochter war gute zweieinhalb Jahre alt, wir als Familie „eingegroovt“ und bereit für ein Geschwisterchen. Ich wurde schnell schwanger und verlor das erste Baby. Ich wurde erneut schwanger, aber auch dieses Baby ging viel zu früh. Ich war traurig, mein Mann auch. Unsere kleine Tochter spürte diese Traurigkeit ebenso. Wir waren trotz allem zuversichtlich...

Dann kam Karlson, ein tolles Kind. Ganz besonders schnell wollte er nach den beiden frühen Sternchen bei uns sein, so wurde ich sofort wieder schwanger. Und Karlson blieb. In der dreizehnten Schwangerschaftswoche gingen wir zur Pränataldiagnostik und erhielten – nach einigen sehr langen Tagen – die Diagnose Triploidie.

Eine Triploidie ist das Vorhandensein aller Chromosomen in dreifacher Ausführung. Es ist eine Diagnose, die nicht mit dem Leben vereinbar ist. Es war so schmerzhaft. Unser kleiner Karlson durfte nicht leben, egal was wir tun. Und nun...? Wären wir keine Menschen, sondern in der Pflanzenwelt heimisch, wäre Karlson ein echter Superheld. Bei Pflanzen kann eine solche Triploidie auch auftreten, dann machen die Extra-Chromosomen das Pflänzchen anpassungsfähig und stärker. Ich versuchte in all der Traurigkeit diesem hoffnungsvollen Gedanken Raum zu geben. Als uns unser Glück in die Arme schloss und uns Karlson schickte, hat es entschieden, dass wir genau die richtigen Eltern sind.

Es war also klar, dass unser Kind nie erste Schritte gehen wird. Er wird nie durch die Gegend laufen und lachen. Er wird nie eigene Worte sprechen. Das war und ist schwer.



Wir suchten uns Hilfe und Unterstützung. Wir fanden sie unter anderem bei meiner Frauenärztin, in der Pränataldiagnostik-Praxis, bei ProFamilia und bei den Sterneltern Achim e.V.

Karlson kam Ende der 16. SSW liebevoll zur Welt und wurde einige Tage später bei frostigen Temperaturen und Sonnenschein sanft beerdigt. Das ging voll Leichtigkeit in liebevoller Begleitung. Bei all der Schwere, darf das auch sein: Leichtigkeit. Und wir hatten diese Leichtigkeit, nicht an jedem Tag, nicht in jedem Moment – aber durch viele Gespräche, durch Transparenz in unserem Umfeld, durch Verständnis und Mitgefühl war es in Teilen leicht. So leicht der Abschied von seinem Kind eben sein kann.

Das ist jetzt etwa zweieinhalb Jahre her und ich bin immer mal wieder traurig. Unsere große Tochter erzählt selbstverständlich von ihrem toten Bruder, was manchmal zu Irritationen führt, häufig aber auch Brücken zu Gesprächen öffnet. Mein Mann und ich sind dichter zusammengerutscht, wir gehen offen mit unserer Geschichte um und teilen unsere Gedanken, wenn sie gehört werden möchten.

Ich bin häufig im Gespräch mit unserem kleinen Karlson und dann ist es – wie bereits geschrieben – auch schwer. Aber in den meisten Momenten denke ich voll Dankbarkeit an mein Kind und bin mir sicher, dass das Leben liebevoll ist.

Gisa

Lia, 20. November 2017

Unsere erste Schwangerschaft war im Juli 2017. Alles schien normal zu laufen, und so freuten wir uns auf den Ultraschall in der 20. Schwangerschaftswoche. Doch auf einmal kam die schockierende Nachricht des Gynäkologen, dass mit dem Baby etwas nicht stimmte. Es folgten ein paar weitere Untersuchungen und ziemlich schnell stand fest, dass uns ein Schwangerschaftsabbruch bevorsteht. Wir hatten große Angst, was da jetzt auf uns zu kam.

Durch die Empfehlung einer Beratungsstelle wurden wir auf die Sternaneltern Achim aufmerksam gemacht. Da wir völlig überfordert mit der Situation waren und am liebsten sofort ins Krankenhaus gefahren wären, um „alles hinter uns zu bringen“ riefen wir dort auch an.

Steffie hörte sich unsere Geschichte am Telefon an. Es folgte schnell ein persönliches Treffen in Achim. Es war

von Anfang an eine sehr vertraute Atmosphäre, wir fühlten uns verstanden und sehr ernst genommen. Steffie konnte uns schon einige unserer vielen Fragen beantworten. Sie erklärte uns, was auf uns zukommen würde und konnte uns dadurch schon ein paar Ängste nehmen und uns ein paar wertvolle Tipps mit auf den Weg geben. Sie bot uns sogar an, uns zwei Wochen später ins Krankenhaus zu begleiten. Dieses Angebot nahmen wir an. Für uns war es eine große Erleichterung, denn Steffie managte vieles und war einfach für uns da. Ihr Engagement war großartig und hat dazu beigetragen, die bisher schwerste Situation in unserem Leben etwas erträglicher zu machen.

Wir sind sehr dankbar dafür!

Hanne und Marcus



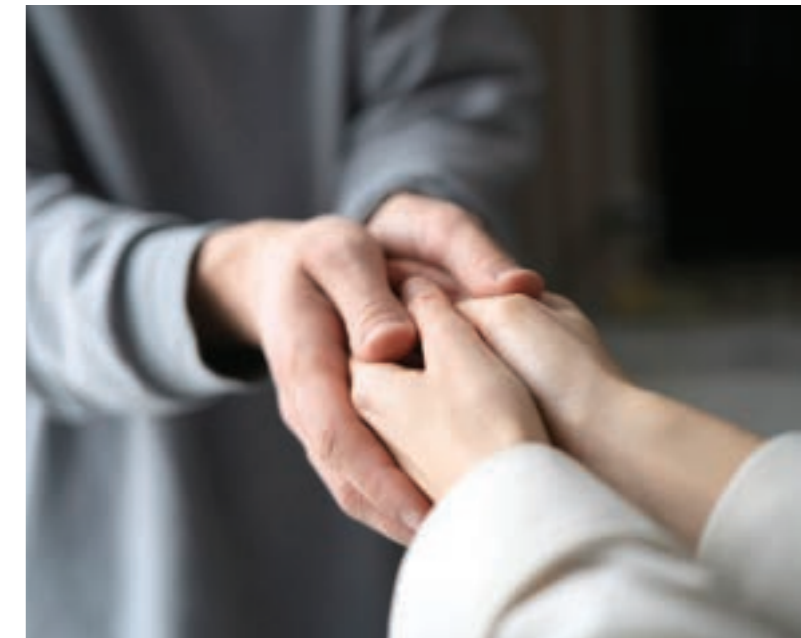
Erfahrungsbericht einer nicht betroffenen, kinderlosen Ehrenamtlichen im Team

Am Anfang meiner Zeit im Team war ich oft verunsichert, ob ich Betroffenen die Unterstützung geben kann, wie sie es nach dem Verlust ihres Kindes benötigen. Denn ich bin kinderlos und habe bzw. hatte nie einen Kinderwunsch. Ich liebe alle meine Patenkinder, Bonuspatenkinder und setze mich gerne auch für die Rechte der Kinder ein, aber meinen Genpool möchte ich lieber nicht weitergeben.

Obwohl ich zwölf Jahre vor Gründung der Sternaneltern Achim bereits erleben musste wie mein Neffe fünf Tage nach seiner Geburt als Frühchen verstarb, wusste ich zwar, wie sich die Trauer für mich anfühlt; aber selbstverständlich heißt das nicht, dass das mit dem Schmerz und der Trauer der Eltern gleichzusetzen ist. Aber soll mich das zu keiner guten Trauerbegleiterin machen?

Beim Fachtag 2017 durfte ich das erste Mal aktiv helfen. Danach habe ich hin und wieder die Selbsthilfegruppe geleitet und habe zusammen mit Steffie Eltern begleitet und bei Beisetzungen unterstützt. Die meiste Zeit wusste ich, dass es richtig ist, was ich mache, aber es gab auch Begegnungen mit Betroffenen, die mich hin- und wieder verunsicherten. Jemand äußerte einmal, dass es anmaßend sei, als Nichtbetroffene Sternaneltern zu begleiten. Diese und auch andere Aussagen haben mich verletzt und an mir zweifeln lassen.

Im Team war das alles nie Thema. Jeder, der sich einbringen wollte, wurde herzlich aufgenommen und vom Team bestärkt seinen Weg im Verein zu finden. Ebenso wurde



mir von einem sehr großartigen Menschen etwas sehr Wichtiges gesagt: Sie war sehr lange ehrenamtlich im Hospiz tätig und erklärte mir, dass sie Sterbebegleitungen auch sehr gut machen kann, obwohl sie noch nie selbst gestorben ist. Dieser Satz hallt seit langer Zeit in mir nach und hat mich zu einer durchaus guten Trauerbegleiterin gemacht.

Und nun – nach sieben Jahren als aktives Mitglied – bin ich vielen Betroffenen begegnet und jede dieser Begegnungen haben etwas mit mir gemacht. Ich weiß, dass ich eine gute Begleitung bin, obwohl ich nicht das selbe Schicksal teile.

Sarah





Die Geburt unseres Sternenkinds Jonas

Im Dezember 2016 erfuhren wir, dass für uns ein Wunder geschehen war: Wir erwarteten ein Baby, was auf natürlichem Wege zu uns gefunden hatte. Bei unserer heute fünfjährigen Tochter brauchten wir die Hilfe einer Kinderwunschklinik. Das heißt, wir hatten bis zum ersten Kind schon eine ziemliche Odyssee hinter uns. Die Freude über die erneute Schwangerschaft war riesig und wir konnten unser Glück kaum fassen.

Am 9. Juni 2017 kam dann der Schock: Unser Sohn hatte einen Herzfehler, eine sogenannte TGA (Transposition der großen Arterien). Wir begaben uns in die Hände der Herzprofis. Ein Auf und Ab der Emotionen begann. Das Genießen der Schwangerschaft war unmöglich. Alles drehte sich um die Zeit nach der Geburt. Alle Optionen wurden besprochen. Die Ärzte in der Spezialklinik waren absolute Profis und wir vertrauten ihnen komplett. Keiner der Ärzte dachte auch nur einen Moment daran, dass unser Sohn nicht überleben würde. Der Herzfehler war zwar gravierend und sehr schwer, aber an dieser OP, die ein paar Tage nach der Geburt anstand, ist in der Klinik noch kein Kind verstorben. Voller Zuversicht ging es auf die Geburt zu. Eine schwere Zeit nach der OP stand uns bevor. Alle Vorbereitungen wurden getroffen. Schließlich musste unsere Tochter mehrere Wochen

betreut werden, während wir mit unserem Sohn in der Klinik wären. Nicht eine einzige Minute haben wir daran gezweifelt, dass es gar nicht zu einer OP kommen würde.

Der Tag der Geburt war gekommen. Es war der 27. Juli 2017. Es ging los, wir waren in der Spezialklinik, im Kreißsaal. Eine tolle, engagierte Hebamme betreute uns. Die Kinderärzte waren informiert und standen am Ende der Geburt vor der Tür. Die Hebamme und die geburtsbegleitende Ärztin beruhigten uns. Alle Ärzte seien da, es wäre alles vorbereitet, es würde alles super laufen. Die Herzöne von Jonas waren perfekt. Jede Wehe brachte uns weiter ans Ziel, zu unserem Baby. Auch wenn wir wussten, dass die Ärzte wahrscheinlich sofort eingreifen würden, hofften wir mit der anwesenden Ärztin zusammen, dass wir unseren Sohn noch einen kleinen Moment bei uns haben könnten. Bei der Diagnose wäre dies nicht ungewöhnlich, denn TGA-Babys sind in der Regel fit, agil und rosig.

Die Presswehen waren da. Die Geburt stand unmittelbar bevor. Herzöne immer noch perfekt. Großes Lob von Seiten der Hebamme, was sehr beruhigend war. Das Köpfchen trat aus.

Doch dann, der Schock! Die Hebamme wurde hektisch, versuchte uns gegenüber Ruhe zu bewahren, doch wir spürten es. Die nächste Presswehe musste für den Rest des Babys genutzt werden. Wir spürten, dass etwas nicht stimmte. Sie spornte uns an: „Ihr schafft das. Ihr macht das super. Prima, weiter so!“

Was war hier los? Warum diese Hektik im Raum? Die nächste Presswehe: Jonas war geboren. Aber es war still im Raum. Warum war es still? Wo war der erste Schrei? Wo waren die agilen Bewegungen? Warum bewegte sich unser Baby nicht? Warum lag er regungslos auf dem Kreißsaalbett? Warum ist er grau und nicht rosa? Warum? Was war hier los?

Die Hebamme und die Ärztin reagierten sofort. Keine Zeit, um den Vater die Nabelschnur durchtrennen zu lassen. Und so verließ Jonas auf dem Arm der Ärztin den Raum.

Einen kurzen Blick durften wir noch auf ihn werfen. Dann war wieder Ruhe im Raum. Warum diese Ruhe? Warum diese Gefühle? Wo waren die Glücksgefühle? Wo waren die Freudentränen? Alles schien im Nebel unterzugehen. Die Geburtsschmerzen waren da. Sie waren groß. Sie traten nicht sofort in den Hintergrund, denn das Baby war nicht da. Diese Schmerzen sind bis heute gespeichert und nicht vergessen. Anders als vor vier Jahren, als das Baby schreiend auf der Brust lag.

Nach der ersten Versorgung wurden wir in einen separaten Raum gebracht. Wir fragten die Hebamme, ob Jonas nun schreien würde. Ihre Antwort war für uns ausreichend: Die Ärzte würden sich kümmern, jemand würde gleich zu uns kommen und uns Bescheid geben. Völlig erschöpft von der Geburt, nutzen wir die ersten Minuten und ruhten uns aus.

Als die Zeit immer länger und länger wurde, wurde uns langsam klar, dass es nicht nach unseren Vorstellungen lief. Unsere Hoffnung schwand, dass wir Jonas noch kurz zu uns nehmen könnten, bevor er auf die Neonatologie musste.

Doch es verging noch mehr Zeit. Und noch mehr Zeit. Das Gedankenkarussell stand nicht mehr still. Was war hier los? Warum kam keiner zu uns und informierte uns? Was war mit unserem Baby?

Nach einer Stunde und fünfzehn Minuten ging die Tür auf. Wir waren hellwach. Das Gesicht der Ärztin sprach Bände. Wir konnten es sehen.

Wir konnten es in ihren Augen lesen. Sie hatte keine guten Nachrichten für uns. Sie teilte uns mit, dass ihre Kollegen seit einer Stunde versuchten, unseren Sohn zu reanimieren. Das war der schlimmste Satz, den wir bis dahin in unserem Leben gehört haben.

Wir schrien. Wir schrien leise in die Faust, wir schrien laut bis auf den Flur hinaus. Wir wussten nicht, wohin mit unseren Gefühlen. Wir wussten nicht, was wir für Gefühle hatten. Diese Gefühle können wir bis heute nicht in Worte fassen. Es sind Schmerzen im Herzen, die man sich nicht vorstellen kann. Große, heftige Schläge mitten ins Herz. Dieses Machtlose, es scheint den ganzen Körper zu zerreißen. Die Hoffnung, endlich aus dem Alptraum aufzuwachen, ist riesengroß. Doch diese Hoffnung hatten wir vergebens. Es war kein Traum. Leider.

Die Ärztin verließ den Raum. Ihre Kollegen würden kommen, sobald sie Neuigkeiten für uns hätten. Die nächsten Minuten werden wir bis an unser Lebensende nicht vergessen. Minuten, die für uns zu Stunden wurden. Sehnsucht machte sich breit. Sehnsucht nach unserem Kind. Wir wollten nur noch zu unserem Baby. Bei ihm sein. Ihn sehen, ihn anfassen, ihn spüren. Bei ihm sein und ihn beschützen. Es war doch unser Kind. Er konnte doch nicht alleine sein. Wir waren doch seine Mama und sein Papa und mussten bei ihm sein.

Ein kleines bisschen Hoffnung kam zurück. Vielleicht schafften sie es ja doch. Wir waren doch bei den Profis, hier konnte nichts Schlimmes

passieren. Wir waren doch immerhin in einer Spezialklinik.

Nach fünfzehn weiteren Minuten kam eine andere Ärztin. Sie setzte sich neben uns ans Bett. Sie wollte erklären, doch wir unterbrachen sie. Wir wollten nur eines wissen: ja oder nein!!! Die Tränen schossen ihr in die Augen und sie schüttelte den gesenkten Kopf.

Für uns war es sofort klar, wir wollten dabei sein, wenn die Reanimation beendet würde. Also wurden wir zu unserem Sohn gebracht.

Die Tür zu „dem“ Raum ging auf. Ein Raum, voller Leute. Ärzte, Hebammen. Alle Gesichter waren voller Tränen und von Traurigkeit gezeichnet. Eine Anteilnahme, die vom ersten Moment an überwältigend war. Dieser Raum nimmt bis heute in unserer Trauer einen großen Platz ein. Bilder, die sich im Gedächtnis nicht mehr löschen lassen.

Da lag er nun. Unser Sohn Jonas. Regungslos. Kalt. Nackt. Und dennoch perfekt. Er war perfekt, er war unser Kind. Ein weiteres Bild, was sich komplett eingegraben hat.

Wir gingen sofort und direkt zu ihm. Wir wollten nur noch eins: endlich bei ihm sein, ihn endlich anfassen und küssen. Ihm sagen, wie sehr wir ihn liebten und dass er für immer unser Baby sein würde.

Endlich lag er bei uns im Arm. Wir hielten ihn fest und genossen es sehr. Endlich konnten wir ihn spüren, ihn anschauen, ihn wahrnehmen. In diesem Moment voller Liebe brach





unsere Welt für immer zusammen. Wir wussten, dass dieser Moment nicht lange andauern würde, denn die Reanimation musste irgendwann eingestellt werden. Nur durch die manuelle Bedienung einer kleinen Pumpe durch einen Arzt wurde Jonas kleiner Körper mit Sauerstoff versorgt. Dem Arzt liefen die Tränen übers Gesicht. Nun war der Moment gekommen. Der schlimmste Moment in unserem gesamten Leben. Wir mussten uns von unserem geliebten Kind verabschieden. Für immer! Wir haben ihn fest an uns gedrückt, um ihm zu zeigen, dass wir bei ihm waren, als er seine letzte Reise antrat. Immer und immer wieder küssten wir ihn und sagten ihm, wie sehr wir ihn liebten. Für immer. Es fühlte sich gut an, bei ihm zu sein. Und im gleichen Augenblick kamen die Gefühle des Versagens hinzu. Wir waren seine Eltern und hatten es nicht geschafft, auf ihn aufzupassen. Jonas durfte nicht bei uns bleiben. Wir würden für immer getrennt sein. Was hatten wir nur falsch gemacht? Dieser Gedanke lässt das Elternherz in tausend Teile zerreißen.

Eine Ärztin schaute uns fragend an. Wir nickten, obwohl wir es nicht wollten. Sie beendete die Reanimation, in dem sie den Tubus aus Jonas Nase zog. Wir hielten ihn weiter ganz fest. Wir konnten es nicht glauben und wir konnten es nicht verstehen. Unser eigenes Kind starb in dem Moment auf unserem Arm. Für diesen Moment gibt es keine Worte. Wir wären am liebsten mitgestorben.

Doch dann kamen die Gedanken an unsere Tochter zu Hause. Wie sollten wir ihr das alles erklären? Wie sollte sie es verstehen? Sie hatte sich so sehr auf ihren kleinen Bruder gefreut. Es zog uns den Boden unter den Füßen weg.

Wir saßen da, in diesem Raum, mit unserem Baby auf dem Arm. Die Ärztin hörte Jonas Brustkorb ab. Sein kleines Herzchen schlug noch. Uns wurde erklärt, dass es die Reflexe des Körpers seien. Es würde in der nächsten Zeit aufhören zu schlagen. Auch die Atembewegungen des Brustkorbes, die so aussahen als würde er leben, würden bald vom Körper eingestellt werden. Wir hielten ihn noch einen Augenblick fest. Dann nahm ihn die Hebamme zu sich. Sie machte Fuß- und Handabdrücke. Jonas wurde gemessen und gewogen. Die Ärztin hörte erneut seinen Brustkorb ab und sagte uns, dass sie keinen Herzschlag mehr hören könne. Der Tod wurde um vier Uhr festgestellt. Schließlich wurde Jonas gebadet und angezogen. Wir halfen der Hebamme dabei. Sie machte noch ein paar Fotos und gab uns unseren Sohn wieder auf den Arm.

Wir fragten die Ärzte, ob es möglich wäre, Jonas taufen zu lassen. Sie organisierten für uns einen Seelsorger, der wenige Minuten später bei uns war.

Zusammen mit dem Seelsorger und einer Ärztin wurden wir in den Raum gebracht, in dem wir uns vorher ausgeruht hatten. Die Ärztin brachte uns eine schöne Kerze und

weitere kleine, liebevoll gestaltete Erinnerungsstücke. Der Seelsorger erklärte uns, dass er Jonas nicht mehr taufen könne, da er bereits verstorben sei. Daher bekam Jonas vom Seelsorger einen Segen zugesprochen. Dieser Moment der Segnung war sehr wichtig und bedeutungsvoll für uns.

Nach einem angenehmen Gespräch mit dem Seelsorger wurden wir mit unserem Baby alleine gelassen und konnten für uns sein. Wir lagen mit Jonas zusammen im Bett und kuschelten zu dritt. Seine Nähe zu spüren tat gut. Wir weinten die ganze Zeit und konnten es immer noch nicht begreifen.

Zwischendurch kam immer wieder eine der Hebammen herein und schaute nach uns. Wir besprachen mit ihr das weitere Vorgehen. Uns wurde gesagt, dass wir so lange bleiben könnten, wie wir mochten bzw. brauchten. Wir überlegten, ob es für uns in Frage käme, Jonas mit nach Hause zunehmen. Wir fragten die Hebamme nach ihrer Meinung dazu und entschieden uns dafür. Danach riefen wir unseren ortsansässigen Bestatter an. Er sagte uns zu, dass er Jonas gleich am nächsten Tag abholen würde und ihn dann zu uns nach Hause bringen könne. Wir selber durften Jonas nicht mitnehmen, da er von einem Bestatter überführt werden musste.

Schließlich riefen wir auch unsere Eltern an und berichteten ihnen von dem Geschehenen. Wir wollten, dass sie informiert waren, bevor wir unserer Tochter von Jonas Geburt erzählten.



Mittlerweile war es acht Uhr morgens. Wir frühstückten im Krankenhaus noch ein wenig und beschlossen dann, nach Hause zu fahren. Aus Hebammensicht sprach nichts dagegen, also wurde es wie eine ambulante Geburt gehandhabt.

Schließlich mussten wir Jonas an die Pathologie übergeben. Eine Hebamme brachte uns ein Bettchen. Schweren Herzens mussten wir ihn nun alleine zurück lassen. Das Gefühl dabei war alles andere als schön. Wir legten Jonas in dieses Bettchen und verabschiedeten uns von ihm.

Die Heimfahrt, die aufgrund der Entfernung der Spezialklinik über eine Stunde dauerte, ging wie in einem Film an uns vorbei. Wir konnten kaum miteinander sprechen, da uns für das Erlebte die Worte fehlten. Zwischendurch telefonierten wir mit unseren engsten Verwandten und Freunden und berichteten ihnen von Jonas Geburt.

Zu Hause angekommen folgte ein weiterer schwerer Teil für uns: Wir mussten es unserer Tochter sagen. Sie saß auf unserem Schoß, begann sofort sehr heftig zu weinen und nahm uns fest in die Arme. Diesen Augenblick, werden wir nie vergessen. Am Abend kam dann gleich der Bestatter, um alles Weitere mit uns zu besprechen.

Nun betrachten wir alles Erlebte mit ein wenig Abstand. Der erste Schock lässt langsam nach und manche Dinge können wir mittlerweile etwas rationaler sehen. Wir wissen nun, dass uns etwas passiert ist, was man vorher niemals hätte planen oder durchdenken können. Diese Gefühle, die man in dem Moment durchlebt, sind unbeschreiblich und nicht vorhersehbar. Bis dato wussten wir nicht, dass man solche Gefühle überhaupt erleben kann.

Umso wichtiger ist es für uns nun, dass wir rückblickend sagen können, dass ganz Vieles gut gelaufen ist. Die Betreuung, die wir in der Klinik bekamen war super. Am allermeisten hat uns gestützt, dass alle Beteiligten mit uns traurig waren. Wir sind untröstlich und nichts in der Welt, kein Wort, kann in einem solchem Moment helfen. Aber das muss es auch nicht, in diesem Moment braucht man keine Worte. Man braucht nur, dass jemand da ist und zeigt, dass man nicht alleine ist. In dem Moment ist es nicht nötig, dass man als Betroffener getröstet wird, denn das ist gar nicht möglich. Den Weg der Trauer muss man später alleine gehen und den muss auch jeder für sich gehen. Aber wichtig ist es für uns Betroffene, zu spüren, dass die Beteiligten uns zeigen, dass sie wissen, was uns passiert



ist. Wir haben unser Kind verloren. Das Schlimmste, was Eltern im Leben passieren kann. Wir müssen ein Leben lang mit diesem Schicksal leben.

Unser Sohn wird uns für immer fehlen. Er ist ein Teil der Familie. Es wird über ihn gesprochen und er gehört dazu. Bis an unser Lebensende.

Wenn einem so etwas passiert, befindet man sich wie in Trance, in einer Blase, unter purem Schock. Alle Handlungen und Entscheidungen, die man in den nächsten Minuten, Stunden, Tagen und auch Wochen danach trifft, sind auch Entscheidungen, mit denen man ein Leben lang leben muss. Daher ist es so extrem wichtig, dass es Entscheidungen sind, die man nicht bereut. Man MUSS Entscheidungen treffen, obwohl man psychisch und körperlich überhaupt nicht in der Lage dazu ist.

Der Körper hat bei der Geburt kurz vorher noch Höchstleistungen erbracht, alle Hormone und Gefühle sind auf „Glück“ geschaltet, und nun tritt genau das andere Extrem ein. Absolute Traurigkeit, Wut, Fassungslosigkeit. Dies sind nur ein paar Auszüge aus unserem Gefühlschaos, das wir unmittelbar nach der Geburt erlebten. Es trafen zwei Welten aufeinander. Der Plan war, dass wir irgendwann mit Jonas im Maxicosi das Krankenhaus gesund und glücklich verlassen. Der Plan war nicht, dass wir keine 24 Stunden nach Jonas Tod über den Friedhof gehen und uns Gedanken darüber machen, wo wir unseren Sohn für immer und ewig begraben lassen. Diese Entscheidungen muss man treffen, ohne eigentlich in der Lage dazu zu sein.

Es ist nicht rückgängig zu machen. Unser Sohn ist verstorben. Bei manchen Dingen hatten wir nur ein einziges Mal die Chance, sie zu tun. Wir für uns können im Nachhinein sagen, dass sehr Vieles gut gelaufen ist, da unser Bauchgefühl uns trotz des Ausnahmezustandes nicht im Stich gelassen hat. Was für ein Glück!

Wir wissen, dass es auch für alle anderen Beteiligten ein Ausnahmezustand ist, dennoch ist es für die Betroffenen unerlässlich wichtig, vom Fachpersonal vor Ort „an die Hand“ genommen zu werden. Wir als Laien wissen nicht, welche Optionen es gibt. Aber es ist extrem wichtig, dass die Betroffenen es erfahren.

Jonas wurde uns auf den Arm gegeben, als die Extubation stattfand. Aus Intuition haben wir uns den Oberkörper freigemacht, um ganz nah bei ihm zu sein. Nach der Extubation hat Jonas noch fünfzehn Minuten gelebt, bis der Tod festgestellt wurde. Leider hatten wir ihn in dieser Zeit nicht auf dem Arm, da er „vermessen werden musste“. Dies hätte sicherlich auch später durchgeführt werden können. Es wäre schön gewesen, wenn der Tod auf unserem Arm festgestellt worden wäre, bzw. wir ihn hätten so lange halten können – und nicht auf dem kalten Wickeltisch.

Dann wurde Jonas sofort von der Hebamme gebadet. Als sie ihn anziehen wollte, haben wir selber darum gebeten, dies zu tun. Es wäre sehr schön gewesen, hätte man uns gefragt, ob wir ihn selber baden und anziehen möchten. Wir hatten nur diese einzige Möglichkeit dazu.

Im Nachhinein stellt sich uns auch die Frage: Warum musste alles sofort erledigt werden?! Es lag ein Hauch von Hektik und Abhandlung im Raum, was uns in gewisser Weise ein beklemmendes Gefühl verschaffte. Wir hatten das Gefühl, dass so ein Szenario nicht in den planmäßigen Ablauf passt. Was sicherlich auch so ist, aber auch für uns war es nicht geplant. Wir sind nun diejenigen, die ein Leben lang mit diesen Gefühlen zurechtkommen müssen.

Wir sind sehr froh, dass unser Instinkt uns in diesem Moment nicht verlassen hat. Wir sind von alleine darauf gekommen, nach dem Seelsorger bezüglich einer Taufe für unseren Sohn zu fragen. Leider konnte Jonas nicht mehr getauft werden, da er schon nicht mehr gelebt hat. Im Nachhinein würden wir uns wünschen, man hätte uns gefragt, ob wir Interesse daran gehabt hätten, und man hätte die Extubation noch so lange aufgeschoben. Nun müssen wir mit dem Gedanken leben, dass unser Sohn nicht in die Kirche aufgenommen wurde, sondern „nur“ einen Segen erhalten hat.

Uns stellt sich auch die Frage, warum Jonas sofort Kleidung anziehen „musste“. Für uns wäre es viel schöner gewesen, für uns alleine in einem separaten Raum mit ihm nackt auf unserer Brust zu kuscheln. Dies konnten wir zwar nachholen, allerdings erst zwei Tage nach seinem Tod, als er schon kalt war! Wie gerne hätten wir seine Wärme in Erinnerung behalten!



Wir wurden in einen separaten Raum gebracht und konnten uns so lange Zeit zum Verabschieden lassen, wie wir benötigt haben. Das war wundervoll und ganz toll vom Stationsteam organisiert. Wünschenswert wäre gewesen, dass man uns nach dieser Zeit des Verabschiedens, des ersten Kennenlernens, bzw. nach dem allerersten Schock „an die Hand“ genommen hätte. Vielleicht wäre das der richtigere Zeitpunkt gewesen um mit uns GEMEINSAM das Vermessen, Baden und Anziehen durchzuführen. Im Nachhinein wissen wir, wie wichtig es für uns ist, gewisse Dinge selber zu tun.

Wir wissen nun auch, wie wichtig es ist, Erinnerungen zu schaffen. Aus Instinkt heraus haben wir ganz schnell vor der Extubation mit dem Handy zwei Fotos von Jonas gemacht. Das heißt, es gibt zwei Fotos von unserem Sohn, auf denen er noch lebt. Hätten wir in diesem Moment nicht selber daran gedacht, würde es diese Fotos nicht geben! Auch Fotos von unserem verstorbenen Kind sind extrem wichtig, denn jetzt, nach einiger Zeit, hätten wir ihn sicherlich schon nicht mehr so stark in unseren Erinnerungen gespeichert. Unsere Hebamme im Kreißsaal hat etwa vier Fotos gemacht und uns sofort in die Hand gegeben. Das war total klasse. Allerdings wäre es schön gewesen, wenn man uns in der Klinik gesagt hätte, dass es die Organisation der Sternenkindfotografen gibt. Von dieser Organisation haben wir zum Glück durch Zufall von einer befreundeten Hebamme erfahren. So konnten wir ein

professionelles Fotoshooting einen Tag nach Jonas Tod nachholen. Diese Erinnerungsfotos sind der größte Schatz, den wir bekommen konnten. Diese Informationen sollten Betroffene unmittelbar in der Klinik erhalten, bzw. wäre es wünschenswert, wenn das Klinikpersonal unmittelbar danach dort anrufen würde, bzw. eine Mail hinschickte an: www.dein-Sternenkind.eu. Wir sendeten eine Mail und bekamen zwanzig Minuten später den Rückruf.

Vielleicht wäre es eine große Hilfe für Betroffene, wenn sie vor Verlassen der Klinik einen Handzettel mit auf den Weg bekämen, auf dem diese Informationen und Tipps stehen. Wir bekamen einige lieb gemeinten Flyer von Selbsthilfegruppen mit nach Hause. Allerdings regional bezogen, was für uns persönlich leider nicht hilfreich war. Jetzt im Nachhinein wissen wir, dass es in unserer Nähe eine Organisation gibt, die Familien vor, während und nach der Geburt bei so einem Schicksalsschlag unterstützen. Eine Trauerbegleitung, die uns vermittelt worden wäre, hätte uns sicher gut geholfen.

Desweiteren ist es für Familien sehr, sehr wichtig zu erfahren, dass es gesetzlich möglich ist, ihr Kind für mehrere Stunden mit nach Hause nehmen zu können. Für uns persönlich war diese Möglichkeit ein weiteres großes Geschenk. So konnten wir uns in unserem gewünschten Rahmen von Jonas verabschieden und haben es vielen Leuten ermöglicht, ihn kennenzulernen. Vor allem unsere vierjährige Tochter hat davon sehr

profitiert. Dadurch ist es uns jetzt möglich, unsere Trauerarbeit „gesund“ zu gestalten. Wir sind sehr froh, dass wir auch in diesem Moment durch Zufall im Vorfeld davon informiert waren und dass uns auch dort unser Bauchgefühl geleitet hat. Sonst wären wir in diesem Ausnahmezustand sicherlich nicht auf die Idee gekommen.

Bevor wir das Krankenhaus verlassen konnten, mussten wir Jonas an die Pathologie übergeben. Dieser Moment war extrem schwer für uns. Wir mussten ihn dort lassen und alleine nach Hause fahren. Eine Hebamme unterstützte uns dabei. Sie brachte uns ein kleines, süßes Bettchen, in das wir Jonas legen mussten. Nun war der Moment gekommen, in dem Jonas den Raum verließ. Die Hebamme deckte Jonas zu. Allerdings deckte sie auch sein Gesicht ab, damit die anderen Personen auf dem Krankenhausflur kein totes Baby anschauen „müssten“. Rational gesehen ist dies bestimmt richtig, aber für uns ein schrecklicher Gedanke. Es wäre sicherlich auch möglich gewesen, das Gesicht zu bedecken, als wir außer Sichtweite waren.

Die Betreuung von allen Beteiligten hat uns sehr geholfen. Wir haben die Anteilnahme und Fürsorge gespürt. Dies sagen zu können, ist nicht selbstverständlich. Aus Gesprächen mit anderen Sterneneltern haben wir erfahren, dass die Betreuung nicht in allen Kliniken so professionell und herzlich abläuft. Wir haben uns sehr, sehr gut aufgehoben gefühlt.



Die Arztberichte, die wir angefordert haben, zeigen, dass wir uns in Profihänden befanden. Wir wissen, dass alle Beteiligten alles getan haben, um unseren Sohn zu retten. Doch Jonas hatte anscheinend keine Kraft um weiterzukämpfen und hat sich dazu entschieden, zu den Engeln zu fliegen.

Der Gedanke, dass alle Beteiligten alles getan haben, beruhigt uns sehr und lässt uns in gewisser Weise unseren inneren Frieden damit finden.

Im Oktober 2017, drei Monate später, bekamen wir die Möglichkeit, noch einmal mit einer der Ärztinnen und dem für uns zuständigen Professor zu sprechen. Dieses Gespräch war für uns in gewisser Weise heilend. Es war gefüllt mit vielen Emotionen von allen Seiten. Der sehr erfahrene Professor rang mit seiner Fassung, als wir ihm die Fotos von Jonas zeigten. Das war für uns die Bestätigung, dass

wir die richtige Klinik ausgesucht hatten. Eine der größten Kliniken in Deutschland und wir waren keine Nummer! Ein unbeschreiblich sicheres Gefühl begleitet uns durch diesen Gedanken.

Uns wurde nochmals versichert, dass alles Mögliche für unseren Sohn getan wurde. Die deutsche Medizin kam bei unserem Sohn leider an ihre Grenze.

Die Frage des „Warum“ wird dennoch unser ständiger Begleiter sein. Wir stehen nun vor einer neuen Lebensaufgabe. Ob wir diese Aufgabe lösen möchten, wurden wir nicht gefragt. Doch für unsere Tochter müssen wir stark sein.

Friederike und Lars,
mit Magdalena an der Hand
und Jonas im Herzen



Sternenschwester Magdalena

Mein Name ist Magdalena. Ich bin zehn Jahre alt und habe einen kleinen siebenjährigen Sternenbruder, der zwei Stunden nach seiner Geburt gestorben ist.

Anders als andere Kinder, die von ihren Sternengeschwistern nichts wissen, sie nicht sehen und keine Erinnerungen schaffen konnten, konnte ich diese Sachen machen.

Wir konnten Jonas für ein paar Tage mit nach Hause nehmen und Fotos machen. Außerdem haben wir von ihm ein paar Haare auf ein Blatt geklebt. Dass wir ihn mit nach Hause nehmen konnten, war mega.

Ich finde es gut, von ihm zu wissen. Erstens hatten meine Eltern so nicht den Stress, den Tod von Jonas vor mir zu verheimlichen. Zweitens konnte sich so der Rest der Familie um mich kümmern und gleichzeitig trauern.

Meine Eltern haben kurz nach dem Tod von Jonas gesagt: „Wir müssen aus dieser Situation raus.“ Daraufhin sind wir in den Urlaub geflogen. Es war gut so.

Damals haben meine Eltern, meinem heutigen Empfinden nach, die richtige Entscheidung getroffen, mir von Jonas zu erzählen, denn so ist es ein Alltagsthema. Wir gehen regelmäßig auf den Friedhof.

Nun wechsele ich die Schule. An meiner alten Schule haben wir oft im Religionsunterricht darüber gesprochen.



Ich finde es so so gut, dass ich die Möglichkeit hatte, ihn zu sehen und von ihm von Anfang an zu wissen, denn so können wir Bilder und andere Sachen, was das Thema angeht, im Haus stehen haben. Das ist aus meiner Sicht auch gut so.

Magdalena





Hummels Flug



Am 17. August 2021 war's klar: Wir sind nochmal schwanger.

Nachdem sieben Monate zuvor das Herzchen unser erstes Engelchen in der 11. SSW aufhörte zu schlagen haben wir so gehofft und hatten tatsächlich noch einmal großes Glück.

Wir hielten unser kleines Geheimnis wohl behütet und beschlossen erst nach dem Ersttrimester-Screening mit der frohen Botschaft rauszurücken.

Die Verlustangst durch die erste Fehlgeburt beschwerte unsere Vorfreude zwar, aber von Termin zu Termin wurden wir zuversichtlicher. Zu Ostern 2022 haben wir unsere „Hummel“ in den Armen.

Die Übelkeit war ein gutes Zeichen und meine Frauenärztin war stets zufrieden. Als wir preisgeben, dennoch eine Nackenfaltenmessung

machen lassen zu wollen, bat Sie uns, uns vorab Gedanken über mögliche Konsequenzen zu machen.

Nachdem der Termin in der Pränatalklinik vereinbart war, gingen wir das schwere Thema an und besprachen auf einem Spaziergang ausführlich die möglichen Konsequenzen einer auffälligen Messung.

Nach Abwägung verschiedener Möglichkeiten kam heraus, dass wir uns beide nicht vorstellen könnten ein Kind mit einer schweren Behinderung großzuziehen. Das war zwar ein trauriger Beschluss, aber für uns ganz weit weg.

Schnell bekamen wir einen Termin in der Praxis für Pränatalmedizin. Die Nackenfaltenmessung samt NIPT-Test sollten uns Gewissheit bringen

und Anlass dazu geben unser kleines Geheimnis endlich mit Familie und Freunden zu teilen.

Am Tag der Untersuchung war zwar nicht viel los in der Praxis, dennoch dauerte es fast eineinhalb Stunden, bis wir drankamen.

Die Ärztin begrüßte uns und gab entschuldigend zu verstehen, dass heute „der Wurm drin sei“ – offenbar waren die vorangegangenen Untersuchungen komplexer als eingeplant. Nach einem Gespräch und einer Aufklärung begann die Untersuchung. Akribisch wurden Maße genommen und wenig gesprochen. Wir beobachteten Hummel gespannt.

Im Anschluss an die Untersuchung sah uns die Ärztin ernst an und erklärte, dass sich anhand unserer Angaben und der Messungen eine geringe Wahrscheinlichkeit errechnet hat, dass unser Kind eine Trisomie 13, 18, oder 21 hat.

Die Nackenfalte sei ein wenig über dem üblichen Bereich und auch ein weiterer Parameter könne dafürsprechen.

Um eine zweite Meinung einzuholen, wurde dann noch der leitende Arzt hinzugezogen, welcher ebenfalls die Bilder begutachtete. Nochmal die gleichen Worte, nur aus einem anderen Mund.

„Kann alles, muss aber gar nichts heißen. Erst einmal machen wir den NIPT-Test und dann sehen wir weiter.“ Wir sind starr und etwas verunsichert. Nach der Blutabnahme verließen wir

die Klinik mit flauem Magen. Wir versuchten uns nicht verrückt zu machen, trotzdem vergingen die Tage bis zum erwarteten Anruf nur langsam.

Als das Telefon klingelte und ich die Telefonnummer sah, klopfte mein Herz bis zum Hals. „Der NIPT-Test hat ergeben das ihr Kind zu 99% eine Trisomie 21 hat“.

Die Falltür öffnete sich. Wir lagen uns lange schweigend und dann weinend im Arm.

Am selben Tag wurde ein Termin zur weiteren Besprechung bei der Pränatalklinik vereinbart. Ebenfalls entschieden wir uns dazu eine Fruchtwasseruntersuchung zu machen, um eine sichere Diagnose zu bekommen.

Die folgenden Tage waren schwer und rauschähnlich. Wir gingen beide unterschiedlich mit der Situation um, nahmen jedoch alle Termine gemeinsam wahr und sprachen viel über unsere Gedanken.

Nach der Fruchtwasserpunktion erhielten wir die abschließende Diagnose. Unsere Hummel hat Trisomie 21.

Innerhalb von einer Woche wurden seitens der Pränatalklinik Termine mit dem Verein Cara, im Kinderzentrum Bremen am Klinikum Mitte, bei der Humangenetik, sowie bei den Sterneneatern Achim e.V. in die Wege geleitet. Alle Gespräche waren ausnahmslos wertungsfrei, informativ und in dem Moment sogar ein wenig wohlthuend.

Der für uns bedeutsamste Termin war ein Zusammentreffen mit einem Paar, welches ein paar Monate zuvor ebenfalls mit der Diagnose Trisomie 21 konfrontiert war und sich gegen die Fortführung der Schwangerschaft entschieden hatte. Begleitet von Steffie von den Sterneneatern Achim sprachen, weinten und schwiegen wir. Nach diesem Termin rief ich bei der Praxis von Dr. Neumann an und bat um einen Termin zum Schwangerschaftsabbruch im Krankenhaus.

In der kommenden Woche war es so weit. Das Maß an Aufregung war kaum auszuhalten. Ich spuckte bereits die ganze Schwangerschaft, aber nun war der Höhepunkt erreicht. Aufgenommen in der Gynäkologie des Klinikums Bremen-Nord bekam ich nach einem Aufklärungsgespräch

die ersten zwei Tabletten zur Einleitung. Es kostete mich Überwindung diese zu nehmen und damit unser Schicksal zu besiegeln.

Unsere Hummel landete an diesem Tag um 15:12 Uhr still auf dieser Erde.

Wir durften bis zum nächsten Tag abends im Krankenhaus bleiben und unsere Kleine immer sehen, wenn wir wollten. Die Zeit war für uns sehr wichtig und half uns rückblickend dieses Erlebnis zu verarbeiten.

Am letzten Abend im Krankenhaus kam Christian, ein ehrenamtlicher Fotograf, der uns mit seinen Bildern ein großes Geschenk machte.

Der Abschied von Hummel war vermutlich einer der schwersten Schritte.

Wir übergaben sie eingebettet an die Stationschwwestern und verließen das Krankenhaus Richtung nach Hause mit leerem Bauch und schweren Herzen.

Die Tage und Wochen nach Hummels Flug waren schwer und ließen außer Heilung wenig zu.

Vermutlich den größten Teil unseres Trauerprozesses konnten wir gemeinsam mit drei anderen Betroffenen Eltern in unserer festen Gruppe, geleitet von Steffie und Sarah, bewältigen. Jedes Treffen tat gut. Jede Träne, die wir zusammen weinten und jedes Lachen machte uns leichter.

Nach fast einem Jahr trafen wir uns zum Abschiedswochenende in Rastede. Hier hatten wir zwei tolle Tage. Und als Beweis, dass es Wunder gibt, verließen wir alle die Runde mit einem kleinen Funken Hoffnung im Bauch.

Unsere zweite Tochter kam im Dezember desselben Jahres gesund und munter zur Welt.

Hummel hat uns zu einer Familie gemacht und so viel beigebracht. Wir sind dankbar für sie und alle, die uns auf ihrem Flug begleitet haben.

Nele und Michi



Solara und Fridolin



**#selbstbestimmtekleinegeburt #hilfesystem
#wasbeiallemchicksalgutlaufenkann**

Mein Mann und ich haben bereits einige Jahre einen Kinderwunsch. Seit inzwischen fast fünf Jahren werden wir von einer Kinderwunschklinik betreut und haben in den vergangenen vier Jahren einige Behandlungen durchgeführt. Im Dezember 2020 kam es, nach drei Behandlungen, zu einer kurzen biochemischen Schwangerschaft. Auch wenn die Trauer über den Verlust groß war, war die Freude, endlich einen Schritt weiter zu sein, doch enorm. Es war also klar, dass wir als Selbstzahlende weitermachen würden.

Am 2. Dezember 2022 bekamen wir nach einem Kryo-transfer (eine vorab eingefrorene, befruchtete Eizelle wurde mir am 18. November 2022 eingesetzt) endlich den Anruf, auf den wir so lange gewartet hatten. Die Kinderwunschklinik teilte uns mit, dass eine Schwangerschaft eingetreten ist und

der beta-hCG-Wert gut sei. Einige Tage später bestätigte sich, dass er anstieg. Für uns ein bis dahin nicht vorstellbarer Traum. Da ich aus den Sozialen Medien wusste, dass eine Hebammensuche mitunter schwierig werden kann, begab ich mich direkt auf die Recherche. Es stellte sich heraus, dass das eine gute Idee war, denn der errechnete Geburtstermin am 6. August 2023 sollte mitten in den Sommerferien liegen. Nachdem meine Wunschhebamme zuerst absagen musste, sagte sie nur wenige Tage später dann zu, und wir vereinbarten für den 11. Januar 2023 ein erstes Kennenlernen. Ich sollte zu dieser Zeit bereits in der 11. Woche sein, Weihnachten, Urlaube und Feiertage wären vorbei. Was ich damals noch nicht wusste war, dass es zum einen alles anders kommen sollte und dass zum anderen diese Hebamme die genau Richtige für meinen Fall war. Leider führten Komplikationen dazu, dass ich mich viel früher als geplant zu einem Ultraschall in der Kinderwunschklinik befand. Am 13. Dezember 2022 sah



alles zeitgerecht aus und auch ein Gefäß war erkennbar. Eine Woche später dann ein Herzschlag, aber wenig Wachstum, und so ging es also über die eigentlich schöne Weihnachtszeit weiter. Nach Silvester hatte ich bereits das Gefühl weniger Schwangerschaftssymptome zu haben und am 06. Januar 2023 kam dann die Diagnose Missed Abortion. Auch wenn ich es bereits geahnt hatte, es war ein Schock, der mir den Boden unter den Füßen wegzog. Später erklärte mir die Hebamme, dass ich quasi „Glück“ hatte, dass die Ärztin erwähnte, dass es neben einer Ausschabung (was für eine schreckliche Vokabel!) auch einen konservativen Weg des Abwartens gäbe. Meine Ärztin (die mich betreute, weil eben mein Arzt in der KiWu noch im Urlaub war) machte ziemlich klar, für welchen Weg sie plädieren würde und auch eine Untersuchung des Abortmaterials kam für sie nicht in Frage. Für mich stand aber fest, dass ich diese Fehlgeburt (auch das ist eine schreckliche Vokabel) lieber als kleine Geburt zu Hause durchführen würde.

Nachdem wir zu Hause ankamen, war für mich klar, dass ich mich in der Kinderwunschklinik zumindest rückversichern wollte. So sendete ich den Arztbrief direkt per E-Mail an die Klinik. Eine befreundete Frauenärztin aus NRW bekam auch ein Exemplar und auch die Hebamme rief ich an. Schnell trudelten viele Antworten ein. Die Ärzt:innen in der KiWu favorisierten (wenn medizinisch möglich) den konservativen Weg, meine Bekannte

fragte, ob ich Medikamente erhalten hätte und riet mir auch erst einmal ein bis zwei Wochen zu warten. Den Eingriff könnte ich dann immer noch machen.

Und dann rief mich die Hebamme zurück. Das war sicherlich das Beste, was mir an dem Tag passieren konnte. Sie war unfassbar empathisch, hat mir erklärt, was passieren wird, wann ich eventuell doch ins Krankenhaus müsste und dass es einfach dauern könne bis es los ging. Sie beantwortete alle meine Fragen und nahm mir die Angst. Sie gab mir Kraft. Ich fühlte den Respekt davor, was mein Körper durchmachen würde und fühlte mich empowert das zu schaffen. Als sie am Ende dann fragte, ob sie trotzdem in der folgenden Woche kommen sollte, war ich so dankbar und sagte zu.

Wir informierten unsere Familien und enge Freund:innen. Meine Familie wohnt etwas weiter entfernt, sie waren aber stets zur Stelle und kamen einige Tage später auch einfach so einen Tag vorbei, um bei mir zu sein, uns mit Essen zu versorgen und zu unterstützen.

Meine Freund:innen riefen an und kamen zu Besuch, wenn es passte. Eine Freundin kam zum Frühstück und blieb bis zum Nachmittag, sie rief später jeden Morgen auf dem Weg zur Arbeit an. Die Absprache war, ich gehe dran, wenn ich kann oder eben nicht. Eine andere Freundin verbrachte mit mir in den Wochen nach meiner kleinen Geburt viel Zeit auf Spaziergängen und in Cafés, um mir einen Tagesablauf zu geben. Eine

Freundin aus Süddeutschland rief jede Woche an, und auch mit meinem Freund aus Ostfriesland habe ich oft und lange telefoniert.

Der Kennlerntermin mit meiner Hebamme dauerte eineinhalb Stunden und es war wirklich toll, wie ausführlich sie alles erklärte. Auch mein Mann war dabei und konnte seine Fragen stellen. Für ihn war wichtig, wie er mich unterstützen könnte und an welcher Stelle er Hilfe holen müsste. Die Hebamme empfahl mir den Kontakt zu den Sterneneletern Achim zu suchen, als ich sie fragte, wer mir „seelsorgerisch“ helfen könnte. Verena meldete sich sofort. Dank ihr haben wir tolle Anregungen bekommen, wie wir Erinnerungen schaffen können und wurden inspiriert, unserem Baby einen Namen zu geben. Der Kontakt war wichtig und kam genau zur richtigen Zeit.

Am 13. und 14. Januar 2023 führten mein Mann und ich unsere kleine Geburt zu Hause durch. Ich habe großen Respekt vor ihm, dass er mich so toll unterstützt hat. Im Nachhinein muss ich sagen, dass alles „bilderbuchmäßig“ abgelaufen ist und im Prinzip so eingetreten ist, wie meine Hebamme es vorher beschrieben hat. Für mich war es, bei aller Trauer und Wut, eine gute Erfahrung. Ich fühle mich stolz, dass ich meinem Körper vertraut habe und ich fühle mich glücklich, dass ich selbstbestimmt entschieden habe, wie ich entbinden werde. Ich hoffe, dass mir das nie wieder passiert, aber ich würde immer wieder so entscheiden.



Da ich in der Anfangszeit von Woche zu Woche von meiner Frauenärztin krankgeschrieben war, aber das Gefühl hatte, dass ich, nachdem gynäkologisch vielleicht „alles gut“ war, therapeutische Hilfe brauche, wandte ich mich an die empathischste Hausärztin, die ich jemals hatte. Ehrlich gesagt hatte ich sie erst ein Mal gesehen, als ich mich nach dem Transfer (anders als die vier Male vorher) nicht arbeitsfähig fühlte. Sie gab mir Tipps bei der Therapeut:innensuche und den Rat, meine Trauer nicht mit Alltag zu überdecken, sondern mir Zeit zu nehmen. Da ich mit Menschen arbeite, war ich mir sicher, dass ich das brauchte. Sie bot mir an, mich so lange krank zu schreiben, wie ich es benötige und das tat sie auch.

Mit jedem Tag und mit jeder Woche ging es mir besser. Das Gute im Schlechten war dann, dass ich innerhalb von einer (!) Woche eine Therapeutin fand, die zu mir passte und Zeit hatte. Von den Menschen, die ich beruflich begleite, weiß ich, dass die Suche mit langen Wartezeiten verbunden ist. Aber auch das kam für mich genau zur richtigen Zeit. Kurz vor dem Ende der Lohnfortzahlung rief mich zu guter Letzt noch eine Beraterin der Krankenkasse an. Anders als ich es vermutet hätte, hatte sie eine Haltung von „Was kann ich noch für Sie tun, dass es Ihnen besser geht“. Auch dieses Gespräch war unfassbar empathisch und auch sie betonte, dass ich mir die Zeit nehmen sollte, die ich benötige. Zum Abschluss schlug sie vor, dann, wenn

ich bereit wäre, eine stufenweise Wiedereingliederung zu machen. Und genau so habe ich das angenommen. Jetzt bin ich fast anderthalb Wochen wieder voll im Dienst und es ist gut. Abschließend vielleicht noch die Information: Ich habe das Thema der Untersuchung natürlich nicht auf mir sitzen gelassen. Ich habe eine Tochter geboren, die genetisch gesund war. Wir wissen nicht, warum sie gehen musste. Es ist aber schön zu wissen, dass mein Baby kein „ES“ geblieben ist. Und dieses Baby gibt mir die Kraft, demnächst wieder in eine Behandlung einzusteigen. Noch bevor wir ihr Geschlecht wussten, nannten wir sie Solara Uila. Solara stammt aus der Feder meines Mannes. Wir verbinden damit die Sonne, die Hoffnung. Uila ist hawaiianisch und bedeutet Blitz. Unsere kleine Geburt wurde nämlich mit einem Blitz eingeleitet.

Man sagt, man wächst mit jeder Krise. Ich hatte und habe ein ganz großartiges Hilfesystem, dass ich jeder Familie nur wünschen kann. Ich bin gewachsen – und selbst wenn ich meine Tochter nicht kennenlernen durfte: sie hat mich wachsen lassen. Sie hat mich für meine Bedürfnisse eintreten lassen und sie ist immer bei mir.

#regenbogensternchen
#erinnerungenschaffen
#selbsthilfegruppe
#sensiblefachkräfte

Im folgenden Sommer schloss ich mich einer ganz neuen Selbsthilfegruppe der Sterneltern an. Der

Schwerpunkt liegt auf unerfülltem Kinderwunsch nach einem Sternenkind, und die Gruppe ist genau der Ort, den ich gebraucht hatte. Es ist etwas anderes mit Mitbetroffenen z.B. über die Behandlungen, die lange Diagnostik, das Hoffen und Bangen zu sprechen, als mit Freund:innen und der Familie. Das möchte ich auch nicht missen, aber diese Gruppe ist großartig, genauso wie ihre beiden Gruppenleiterinnen.

Und so wurde ich nach unserer folgenden Behandlung in der Kinderwunschambulanz in einem Kryozyklus (s.o.) mit unserem Regenbogenbaby schwanger.

Die wichtigste Regel unserer Gruppe ist, dass Schwangere nicht mehr kommen dürfen. Und das ist richtig so. Die Gruppe soll ein Safe Space sein, in der wir eben nicht immer wieder Schwangeren und dem Zerrissensein zwischen der Freude für das Paar und der Trauer und dem Neid ausgesetzt sind. So verließ ich die Gruppe, hielt aber den Kontakt zu Friederike und Tina.

Die Schwangerschaft schritt fort und es war alles gut. Unserem Baby ging es gut und, auch wenn ich nach einer kurzen Krankheit ins Beschäftigungsverbot rutschte, es ging uns gut und alles war in Ordnung. Selbstverständlich habe ich direkt am Anfang meine Hebamme wieder angerufen und sie sagte zu, uns wieder zu begleiten. Ich konnte diese Frau, die ihre Berufung lebt, nun durch ein paar mehr Treffen noch besser

kennenlernen. Sie spürte, wenn ich grübelte und mich die Angst beschäftigte und sie hatte stets die richtigen Worte und Abhilfe.

In der Nacht vom 13. auf den 14. Dezember 2023 spürte ich krampfartige Schmerzen im Bauch und bekam Panik. Ein Arztbesuch am folgenden Tag zeigte wiederum alles in Ordnung und so verliefen die folgenden Tage ähnlich. Am Samstag, 16. Dezember 2023, wollte ich es dann noch einmal abklären lassen und wir fuhren ins Krankenhaus. Auch hier war alles in Ordnung und mein Sohn turnte wild durchs Ultraschallbild. Bis die Ärztin zur Sicherheit zusätzlich den Muttermund abtastete und feststellte, dass dieser bereits geöffnet war und Fruchtwasser abgängig war. Wir waren erst in der 18. Schwangerschaftswoche angekommen und es war klar, dass man nichts für uns tun konnte. Ich wurde stationär aufgenommen und von einem ganz wundervollen Team an Pflegekräften in Empfang genommen, die meinen Mann direkt mit aufnahmen. Noch an diesem Abend schrieb ich Tina eine Nachricht und bat sie darum, uns eine Akutbetreuung zu organisieren, die sie kurzerhand selbst übernahm. Da es kurz vor Weihnachten war, hatten wir mit Friederike und Verena ein tolles Backup-Team, sodass wir immer eine Ansprechpartnerin hatten. Nach einem schrecklichen nächtlichen Besuch im Kreissaal und einer (dank Spritze) sehr ruhigen Nacht, kam Tina gleich morgens zu uns ins Krankenhaus. Sie erklärte, welche Möglichkeiten wir hätten zu Themen wie Bestattung, Wassermethode, Mitnahme nach Hause etc., brachte Erinnerungsmaterialien mit und hatte im Schwesternzimmer bereits einen winzig kleinen Wickelsack für uns ausgesucht. Außerdem sorgte sie als „Anwältin für uns und unseren Sohn“ dafür, dass wir eine sensiblere und empathischere Hebamme zugeteilt bekamen, als in der Nacht zuvor. Sie half uns auch, uns für eine:n Sternenfotograf:in anzumelden.

In der folgenden Nacht kam unser Sohn Fridolin zur Welt. Anders als vermutet lebte er und schenkte uns ganz wunderbare Erinnerungen. Unsere Nachtschwester und unsere Hebamme waren die gesamte Zeit dabei und begleiteten uns so sensibel, herzlich, selbstbestimmt und liebevoll und empfingen mit uns unseren Sohn. Auch als es für mich anschließend in den OP ging, wichen sie erst von



meiner Seite, als es wirklich los ging. Sie gaben uns den Raum, den wir benötigten und sorgten sich medizinisch um mich. Wir durften Fridolin so lange es medizinisch möglich war angenabelt lassen, ihn halten, bestaunen und seine Bewegungen bewundern. Fridolin starb zweieinhalb Stunden später in den Armen seines Papas. Wir sind unendlich dankbar für die Zeit, die wir bekamen. Die Schwester wartete mit dem Vermessen und Fußabdruck, bis ich wieder aus dem OP zurück kam, damit wir dies gemeinsam machen konnten. Sie kam auch später immer wieder, um nach uns zu schauen.

Am nächsten Morgen kamen die Sternenfotografin und Tina etwa zeitgleich bei uns an. Die Fotografin hat so tolle Erinnerungen für uns geschaffen, die wir wenig später auf einem USB-Stick in der Post erhielten. Und Tina blieb. Sie blieb so lange, wie wir es brauchten, nur einige Tage vor Weihnachten. Sie war erreichbar, wenn wir sie brauchten und sie organisierte, gemeinsam mit unserer Bestatterin, die Überführung zu uns nach Hause, die aufgrund von Formalitäten zunächst ein kleiner Kraftakt war.

Wir hatten uns vorab durch die vielen Informationen, die wir von Tina bekommen hatten, dafür entschieden, die Wassermethode anzuwenden, bei der das Kind in einer Schale Wasser aufgebahrt wird. Genauso entschieden wir uns, dass wir Fridolin mit nach Hause nehmen wollten, bis





er endgültig für die Vorbereitungen zur Bestattung abgeholt werden musste. Uns tat dies sehr gut. Ich lud meine Eltern und die Freundinnen ein, die in der Nähe wohnten, unseren Sohn kennenzulernen und sich das einzige Bild von ihm zu machen, was sie konnten. Wir gestalteten einen bunten Erinnerungstisch in unserer Küche für ihn.

Und dann mussten wir entscheiden, wie wir ihn bestatten würden. Nun, da er bei seiner Geburt gelebt hatte und somit ein sehr frühes Frühchen war, hatte ich achtzehn Wochen Mutterschutz zugesprochen bekommen.

Auch hier sorgte Tina wie ein Adler dafür, dass wir die Bescheinigung erhielten und dass das Leben dokumentiert wurde. Das Leben zieht aber auch eine Bestattungspflicht nach sich, sodass unsere Möglichkeiten etwas eingeschränkt waren.

Für uns war gleich von Beginn an klar, dass ein Ruhe Forst auf Fehmarn der richtige Ort wäre, da wir das sogenannte Abortmaterial von Solara Uila dort dem Meer übergeben hatten und es für uns eine tolle Vorstellung war, dass die Beiden zusammen sein können. Nun gibt es keinen Ruheforst auf Fehmarn, somit fanden wir gemeinsam mit unserer Bestatterin und nach vielen Telefonaten und

Sprachnachrichten mit Tina, Friederike, Verena und diversen Freund:innen und befreundeten Theolog:innen eine gute Lösung, damit unsere Kinder beieinander sein können.

Wir hatten während und nach unserem größten Schock und Verlust wieder ein grandioses Hilfesystem. Die Pflegekräfte im Krankenhaus waren vorbereitet, sie hatten Schulungen bei den Sterneltern besucht und sich ein eigenes Konzept erarbeitet. Wir hatten eine intensive Betreuung und Bezugspflegekräfte, die immer für uns ansprechbar waren. Die Sterneltern, allen voran Tina, Friederike und Verena, waren und sind bis heute stets für uns da mit Unterstützung, Antworten auf Fragen, Anregungen auf Gefühle und Hilfe. Meine Hausärztin und eine neue Frauenärztin waren und sind wieder mit im Boot und meine Hebamme hat uns in den Wochen nach der Geburt wieder unfassbar gut mit allem, was wir brauchten, versorgt. Sie kam und blieb lange. Sie hörte zu. Sie erklärte, begleitete und betreute.

Und auch heute beginne ich wieder eine betriebliche Wiedereingliederung. Ich war achtzehn Wochen schwanger, achtzehn Wochen im Mutterschutz und achtzehn Wochen krankgeschrieben. Mein Mann und ich empfinden große Dankbarkeit.

Sandra



Geschwisterkind Hannah

Hallo, ich bin Hannah. Ich bin zwölf Jahre alt und ein Bärenkind. Du weißt nicht, was ein Bärenkind ist? Dann erkläre ich es Dir gerne.

Ein Bärenkind ist das ältere Geschwisterkind zu einem Sternkind. Ich bin zum Beispiel ein Bärenkind, weil mein kleiner Bruder Ben vor seiner Geburt im Bauch meiner Mama verstorben ist. Als er in der 17. SSW still geboren wurde, war ich eineinhalb Jahre alt.

Ich bin sehr traurig, weil ich meinen Bruder damals nicht sehen durfte. Meine Eltern bereuen dies seit jeher. Sie konnten nichts dafür, dass ich Ben nicht sehen durfte, weil keiner sie darauf gebracht hat und sie selbst in dem Moment einfach unter Schock standen und nicht so weit denken konnten.

Ich habe mittlerweile Freunde, die auch Bärenkinder oder Folgewunder sind. Folgewunder sind übrigens die Kinder, die nach einem Sternkind geboren werden. Einige meiner Freunde haben tolle Fotos mit Ihren Sternengeschwistern. Ich leider nicht. Das macht mich manchmal traurig, denn das hätte ich auch gerne gehabt.

Manchmal, wenn ich meine anderen Freunde mit ihren lebenden Geschwistern sehe, wünsche ich mir, dass Ben leben würde. Aber ich weiß, dass er für immer und ewig in meinem Herzen sein wird.

Hannah



Sternenstunde Emma



„Wie oft spaltet ein einziger Tag das Leben in ein davor und danach“. Genau das waren meine Gedanken, als dein Herz aufhörte zu schlagen.

Ich habe nicht hingesehen. Das letzte Mal, als ich dich im Ultraschall sah, hast du dich bewegt, an deiner Hand gelutscht. Jetzt sagen mir alle, was ich schon längst gespürt habe: Da ist nichts mehr.

Da wo vorher so viel war, bleibt jetzt nur noch so viel Leere. Ich sehe mich dastehen, das heißt, ich sehe meinen Körper. Meine Seele ist nicht mehr da, ich bin irgendwie nicht mehr da, ich habe eine dicke Wand um mich herum, ich kann hindurchsehen, alles ist irgendwie verschwommen. Meine Gefühle liegen auf Eis.

Ich kann dich nicht mehr berühren, du bist noch in meinem Bauch, aber du hast mich verlassen. Es ist, als gehört der Bauch nicht mehr zu mir.

Alle um mich herum weinen. Ich bin wie eingefroren. Ich kann jetzt nicht zusammenbrechen, ich muss dich doch noch gebären.

Meine Hebamme fragt mich, ob sie die Sternaneltern anrufen soll. Ich nicke, oder sage ja. Mir ist das alles egal. Mit dem Krankenhaus hat sie bereits telefoniert. Wir können kommen, sie möchten mit uns über die Geburtseinleitung sprechen.

Wir sitzen im Auto, ich gucke geradeaus. Wir fahren nach Hause und ich hole meine Tasche. Alles, was Zuhause für dich vorbereitet ist, blende ich aus. Es geht jetzt nicht.

Im Krankenhaus, wieder Ultraschall, wieder gucke ich weg, ich will meine eigene Erinnerung an dich bewahren. Sie sagen, wir fangen heute nicht mehr mit der Einleitung an, es ist zu spät. Wir können auch nochmal für eine Woche oder so nach Hause gehen. Erstmal realisieren und warten,

ob es von allein los geht. Ich glaube, die verstehen nicht, dass ich gar nichts realisieren und verarbeiten kann, so lange ich für jeden da draußen und sogar in meinem eigenen Spiegel aussehe, wie eine hochschwängere Frau. Niemand kann sehen, dass du nicht mehr lebst. Ich kann nicht einfach gehen, ich habe keine Wahl, ICH muss da jetzt durch.

Sie haben es verstanden. Wir gehen auf unser Zimmer, um mit der Anästhesistin zu sprechen, falls es ein Kaiserschnitt werden sollte, falls ich eine PDA brauche. Tausend Zettel, hier unterschreiben, bitte essen und trinken sie ab jetzt nichts mehr. Wie bitte? Meine Hebamme schüttelt nur wortlos den Kopf.

Wir sind nie alleine, ab dem Moment der Klarheit. Seit es jemand ausgesprochen hat, sind wir nicht mehr alleine. Meine Mama fragt mich, was ich brauche, ich sage, ich brauche Liebe, so viel Liebe wie möglich. Ich habe die Hand von meinem Freund noch niemals so festgehalten, wir haben uns nicht mehr losgelassen.

Dann kam Steffie von den Sternaneltern, sie kam einfach in den Raum als fremder Mensch und sie war mir näher als es manche Freundschaften nach vielen, vielen Jahren waren. Sie hat sich mit uns hingesezt und deutlich ausgesprochen, was für viele nicht auszusprechen war. Wie wollt ihr euer Kind beerdigen? Wollt ihr sie mit nach Hause nehmen? Ich kenne mich aus mit all euren Rechten und Pflichten und ich bin hier, um euch an die

Hand zu nehmen. Ich kann das alles für euch regeln, denn wer beschäftigt sich sonst bitte in einer gesunden Schwangerschaft mit der Beerdigung des eigenen Kindes. Ich hatte das Gefühl sie lässt mein Herz wieder sprechen.

Wir haben noch ein wenig gesprochen und abgemacht, dass am nächsten Tag wieder jemand von den Sternaneltern kommen wird, um einfach da zu sein. Eine Sache werde ich nie vergessen: „Wieso wir?“, das habe ich sie gefragt, sie hat geantwortet: „Weil ihr es schaffen könnt“. So einen Müll will doch keiner geschenkt, diese Krone möchte ich mir nicht aufsetzen, aber sie hat Recht.

Dann sind wir nach Hause gefahren, es wurde dunkel. Ich habe den Spiegel zuhause zugehängt. Ich wollte und konnte mich so nicht sehen. Die Nacht war schlimm. Der Mond war leer, es war so dunkel, es war viel dunkler als sonst. Morgens, um sechs Uhr ist meine Fruchtblase gesprungen. Für

einen Moment war die Mauer weg und die Panik da. Ich stand zitternd in der Dusche, mein Freund hat mich festgehalten.

Jetzt beginnt die Geburt, der schönste Tag in unserem Leben, wir lernen unsere Tochter kennen.

Ich möchte endlich aufwachen, ich habe solche Angst. Immer hat jemand meine Hand gehalten.

Um neun Uhr wurden die Wehen regelmäßiger, schmerzhafter. Wir sind ins Krankenhaus gefahren. Mein Freund war immer bei mir. In einem anderen Raum waren alle: unsere Familie, die Sternaneltern. Wir waren niemals alleine.

Erst waren wir auf unserem Zimmer, aber um dreizehn Uhr wollte ich unbedingt in die Badewanne. Dieser Moment an der Kreißsaaltür zu klingeln und neben dir steht eine andere Schwangere und wartet ebenfalls. Ich war so unfassbar





wütend. Ich wollte gerne wegrennen, ich wollte nicht, dass mich jemand schwanger sieht und sich darüber freut. Hier ist keine Freude mehr. Ich MUSS da durch.

Dann die Geburt, alles normal, heftig, weil das Ziel vor Augen fehlt, schmerzhafter, weil dein kleiner Körper nicht mehr mithilft. Dann bist du da. Der Schmerz ist weg, du bist perfekter als alles, was ich mir je hätte vorstellen können.

Du bist meine Tochter. Du bist wunderschön, die perfekte Mischung aus zwei sich liebenden Menschen. Du hast mich das erste Mal zur Mutter gemacht, ich bin voll mit Glücksgefühlen. Ich liebe dich.

Du liegst auf meiner Brust und wir sind ganz alleine, das erste Mal, seit es jemand ausgesprochen hat. Als wir aufs Zimmer geschoben werden, liegst du immer noch da, inzwischen angezogen und gekühlt. Das fühlt sich nicht richtig an, ich will dich doch wärmen.

Alle empfangen uns, mein Papa hat einen Blumenstrauß geholt und eine Glückwunschkarte, das ist es. Das, was absolut richtig ist, denn wir sind Eltern geworden. Du bist unsere Tochter.

Alle dürfen dich halten, dich berühren, dich begrüßen, dich verabschieden.

Und Friederike von den Sterneneitern ist auch da, still, sie hält sich zurück, sie hat Tränen in den Augen. Die richtigen Tränen, die Tränen, die alles verstehen, was passiert. Wir sehen uns an und sie berührt mein Herz. Eine Präsenz in diesem Raum, die ich immer wieder, wenn ich daran denke, als einzigartig verspüre. Sie hat das, was wir durchleben, erlebt, sie kann bei uns sein und DAS Tragen und auffangen, was die anderen nicht können.

Eine Nacht haben wir dort verbracht, ich habe dich die ganze Nacht angesehen, wollte alles aufsaugen an dir, dich berühren und alles speichern.

Am nächsten Morgen der unendliche Papierkram. Steffie war gleich bei uns, hat mit den Ärzten gesprochen, die Bescheinigung vom Bestatter dabei gehabt, wir konnten einfach unser Kind angucken und mit nach Hause nehmen. Wir haben dir dein Zimmer gezeigt, wir haben dir etwas vorgelesen, wir haben dich gehalten. Wir haben geweint und Fotos gemacht. Wir haben deine Hand und Fußabdrücke verewigt.

Dann war der Punkt da: Wir hatten das Gefühl es ist Zeit, deinen Körper gehen zu lassen.

Wir sind mit Steffie zum Bestatter gefahren, wir haben dich begleitet. Alle wenigen Wege, die wir mit dir gehen konnten, wollten wir mit dir gehen, sind wir mit dir gegangen.

Wir haben dich in deinen Sarg gelegt und wir haben unsere Hände auf dir gehalten.

Steffie war die ganze Zeit bei uns, ich würde sagen, sie hat uns ein Stück weit getragen, so waren unsere Hände frei, um dich zu tragen.

Deine Einäscherung, wir waren dabei, wir haben dir noch etwas mitgegeben. Ich habe dir einen Brief geschrieben und wir konnten deinen Körper noch ein letztes Mal sehen. Die Trauerfeier und Beerdigung haben wir mit allen für uns wichtigen Menschen verbracht. Auf deiner Urne die Abdrücke unserer Hände. Wir wollten dich immer tragen, Babys wollen getragen werden. Wer auf dem Arm ist, ist näher am Herzen. Die Ouvertüre aus dem fliegenden Klassenzimmer ist das Lied, bei dem wir deine Asche dem Boden gegeben haben, deinem Körper ein Zuhause. Dieses Lied spielten wir bei unserer Hochzeit, zwei Jahre später,

als ich mit meinem Papa in den Raum kam. Deine kleine Schwester krabbelte auf dem Boden und die Traurednerin ließ mit einer Gedenkminute an dich unsere Hochzeit beginnen.

Dank der Begleitung von vielen bedingungslos liebenden Menschen – und dazu zählen die Sterneneitern mehr als wir uns hätten erträumen wollen – konnten wir dich in Liebe begleiten und können dich heute in Liebe in unserem Leben tragen.

Du hast jetzt zwei Geschwister, sie sprechen von dir und sie denken an dich. In unserem Zuhause hängen Bilder von dir, und auf dem Friedhof singen wir Lieder und lesen dir etwas vor. Deine Schwester pflanzt Blumen für dich und sucht nachts den Sternenhimmel nach deinem Stern ab. Manchmal fehlt einem die Luft zum Atmen, wenn wir an dich denken und dann geht gar nichts mehr.

Es gibt mich „davor“ und „danach“ und der Mensch, der ich geworden bin, der möchte ich manchmal nicht sein. Aber dass ich noch ein Mensch sein kann, der sein Leben liebt, zwei wundervolle lebende Kinder erlebt und aus tiefstem Herzen lachen kann, dafür kann ich dankbar sein und dafür möchte ich an dieser Stelle den Sterneneitern danken. Sein Kind zu verlieren, ist das Schlimmste, was einem im Leben passieren kann. Und das Beste, was einem passieren kann, ist es, in dem Moment jemanden zu haben, der ohne Worte mitfühlt, was niemand fühlen möchte.

Simona und Lukas

**„Wo ich mein Zelt aufschlage,
da wohnst du bei mir dicht
Du bist mein Schatten am Tage
und in der Nacht mein Licht.“**

Friedrich Rückert

Jennis erste Begleitung

Es ist Mittwochmittag, ich nutze meinen Urlaubstag, um meiner Wohnung mal wieder einen Frühjahrsputz zu unterziehen.

Das Telefon klingelt. Auf dem Display ist die Nummer meiner Station der Klinik, in der ich hauptberuflich tätig bin. "Hmm... ich habe doch Urlaub, es wird nicht ums Einspringen gehen", denke ich und behalte Recht: Es ist meine Kollegin, die mich bittet, für eine Akutbegleitung in die Klinik zu kommen. Kurz noch mit dem Oberarzt telefoniert, unter die Dusche und schon fahre ich los in die Klinik.

Ich gehe zu der Sternenmama, sie wird von ihrer Mutter begleitet, und wir unterhalten uns lange. Sie möchte von den Sterneneitern Achim begleitet werden, da sie vor zwei Jahren bereits ihre Tochter zu den Sternen gehen lassen musste und ihr Mann sehr darunter gelitten hat. Der kleine Sidney ist leider seiner Schwester gefolgt. Die Sternenmama

und ich unterhalten uns lange und die Chemie stimmt einfach. Es geht nicht nur um die Geburt, sondern auch um ihre elfjährige Tochter und ihren fünfjährigen Sohn an der Hand.

In der Zwischenzeit bekommt die Sternenmama immer wieder Tabletten zur Geburtseinleitung. Ihr Mann und ihre Schwester sind an ihrer Seite.

Wir entscheiden, dass sie nochmals untersucht wird, und es sieht so aus, als würde in der Nacht nicht mehr viel passieren. Also verlasse ich gegen Mitternacht die Klinik und fahre nach Hause, um ein wenig zu schlafen. Die Kollegen wissen, dass sie mich sofort anrufen sollen, wenn es los geht, oder die Sternenmama mich braucht. Um drei Uhr nachts klingelt mein Telefon. Ich mache mich sofort auf den Weg. Es regnet. Doch es ist ein einziger Stern zu sehen – das ist ein Zeichen.

3:30 Uhr Ankunft in der Klinik. Die Sternenmama entschuldigt sich, dass sie mich hat anrufen lassen. Ich widerspreche ihr, und sage ihr, dass es total okay und ja auch so abgesprochen war. Sie wird nochmals untersucht, es tritt immer wieder Blut aus. Die Ärztin meint, dass es gerade, warum auch immer, nicht weiter geht.

Ich frage die Sternenmama, was sie glaubt, warum es gerade stockt. Sie gibt mir eine Antwort, die mich sehr berührt: "Ich glaube, ich habe auf dich gewartet. Ich möchte, dass du die Erste bist, die ihn sieht." Also antworte ich: "Jetzt bin ich da, wenn du so weit bist, lass los!"

Die Sternenmama ist eine sehr redselige und starke Frau. Wir verfallen also wieder in eines unserer tiefgründigen Gespräche. Um kurz nach vier besprechen wir, dass sie versucht sich zu lösen, ich das Zimmer verlasse, ihr aber verspreche sofort da zu sein, wenn sie mich braucht. Ich verlasse das Zimmer, setze mich zu der Kollegin und unserer Ärztin, die ebenfalls bei uns geblieben sind. Es dauert keine zwei Minuten, da klingelt die Sternenmama, und ich laufe sofort hin. Sie glaubt, es kommt nochmal etwas Blut – so ist es. Ich verlasse wieder das Zimmer und gehe in mich. Ich spreche in meinen Gedanken zu dem Kleinen, sage ihm, dass seine Schwester auf ihn wartet und dass es okay ist, wenn er geht. Circa fünfzehn Minuten später klingelt die Sternenmama. Ich öffne die

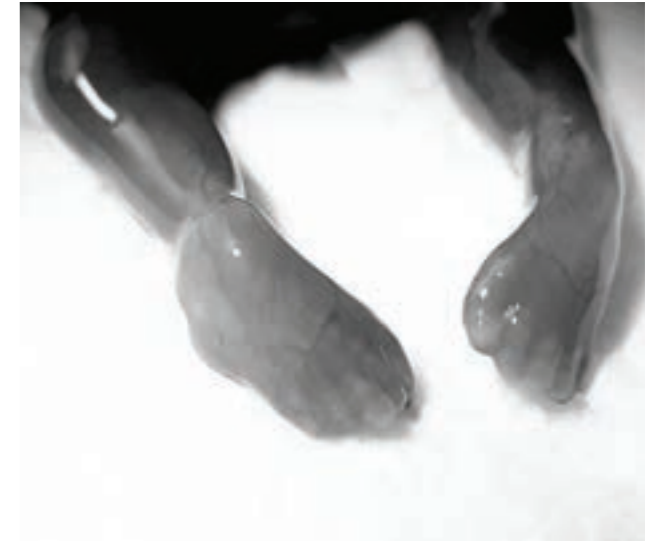
Tür. Sie schaut mich mit traurigen Augen an und sagt: "Ich glaube, er ist da..." Ich schaue nach und da liegt er, völlig perfekt. Klein, aber perfekt. Es laufen die Tränen.

In unserem ersten Gespräch bat die Sternenmama mich, dass ich ihr ehrlich sagen soll, ob sie sich ihren Sohn anschauen kann. Natürlich kann sie, er ist wunderschön. Nachdem sie sich von ihrem Sohn verabschiedet hat, nehme ich den kleinen Prinzen mit, mache Fotos. Gewogen und gemessen lege ich ihn in ein Einschlagdeckchen, bereit für seinen Papa, falls er ihn sehen möchte.

Die Sternenmama muss in den OP. Ich fahre nach Hause. Es ist mittlerweile 6:30 Uhr. Ich lege mich ein paar Stündchen hin und gegen kurz nach elf klingelt erneut mein Telefon: Sidneys Papa ist da und die Beiden möchten nochmal, dass ich komme. Ich mache mich erneut auf den Weg, von Müdigkeit keine Spur. Ich begrüße beide, und schnell ist klar, dass der Sternenpapa seinen Sohn sehen möchte. Auch hier bittet die Sternenmama mich um eine ehrliche Einschätzung. Ich sage ihnen, dass beide nochmal Abschied von ihrem Sohn nehmen können und auch sollten. Sie beide sind so stark und ich bewundere sie so sehr, dass sie diesen Schmerz ein zweites Mal zusammen aushalten. Die Sternenmama wird am Nachmittag nach Hause entlassen. Ich biete ihr an, mich über Facebook kontaktieren zu können, wenn sie Fragen hat oder ich ihr helfen kann. Am frühen Abend kommt die erste Nachricht, seitdem stehen wir eng in Kontakt.

Am 20. April 2018 findet die Gemeinschaftsbeisetzung statt, wo auch der kleine Prinz beigesetzt wird. Die Sterneneitern bringen Familie und Freunde mit, ich sitze in der Kapelle neben ihnen und würde ihnen jederzeit meine starken Arme reichen. Aber sie sind selber so stark und brauchen mich nicht.

Die Sternenmama gibt mir einen Umschlag und eine Packung Pralinen. Ich verspreche ihr, den Brief sofort zu Hause zu lesen. Sie sagt mir noch, dass die Pralinen von ihrem Mann seien, ich freue mich, denn das war seine wundervolle und wertvolle Art Danke zu sagen.



Zu Hause angekommen, nehme ich mir den Umschlag und lese den Brief auf dem Sofa. Es dauert nicht lange, und mir laufen die Tränen... Ich bin so berührt und so ergriffen von den Worten. "Als wir uns dann das erste Mal unterhalten haben, habe ich direkt gesagt, ich brauche weder Hebamme noch eine Krankenschwester, solange du an meiner Seite bleibst. Es war für mich, als wärst du dieser Deckel gewesen, der mich davor beschützt, wieder in dieses Loch zu fallen. Es wird dauern bis der Schmerz vergeht, bis die Tränen wieder getrocknet sind. Aber ich fühle mich nicht mehr allein, nicht verloren und einfach im richtigen Moment aufgefangen. Danke!"

Diese Begleitung war meine erste, seit ich bei den Sterneneitern Achim bin, und ich war sooooo unsicher, ob ich alles richtig mache, die richtigen Worte finde, ausreichend Kraft gebe.

Die Worte von der Sternenmama zeigten mir jedoch: Ja, es war alles richtig. Ich lese mir den Brief heute immer noch durch, mir laufen jedes Mal wieder die Tränen und ich fühle einen gewissen Stolz "der Deckel für das tiefe, schwarze Loch" gewesen zu sein.

Danke, dass ihr mich euch begleiten lassen habt.

Jennifer

Spiritualität und Glaube



In unserem Team gibt es unterschiedliche Erfahrungen und Ansichten zum Thema Spiritualität.

Ich gehöre eher zu der Sorte, die meistens von sich behauptet, nicht daran zu glauben, und dann gibt es immer wieder Momente und Begegnungen, die so unerklärlich sind, dass man diese einfach nur in seinem Herzen mitnimmt.

Zum Beispiel habe ich schon häufig bei Beisetzungen einen Schmetterling gesehen, der, so schien es, die Familie und Angehörigen den Weg über begleitete. Sobald ich diesen gesehen habe, fühlte sich mein Herz leichter und wärmer an.

Ich lief einmal, nach der Beisetzung, neben der Großmutter eines verstorbenen, kleinen Jungen her, und irgendwann sagte sie: „Komisch, da ist jetzt schon den ganzen Weg ein Schmetterling neben mir, mal fliegt er vor, dann ist er wieder bei mir. Vielleicht ist das mein Enkel, der mich begleitet?“ Dann musste sie lächeln. Ich sagte ihr, dass das ein schöner Gedanke sei und es vielleicht genauso ist.

Ebenso haben wir im Team schon häufig erlebt, dass an regnerischen Tagen plötzlich und pünktlich zur Beisetzung eines Sternchens die Sonne rauskam und dazu ein wunderschöner Regenbogen leuchtete.

Diese „Zufälle“ waren für mich kein Zeichen für Spiritualität, jedoch, wenn ich mir die Erklärung von Wikipedia durchlese, dann ändert das schon meine Ansicht:

„Spiritualität ist die Suche, die Hinwendung, die unmittelbare Anschauung oder das subjektive Erleben einer sinnlich nicht fassbaren und rational nicht erklärbaren transzendenten Wirklichkeit, die der materiellen Welt zugrunde liegt.“

WIKIPEDIA

Man möchte doch meistens alles rational sehen, aber manche Dinge kann man nun mal nicht rational betrachten. Und wenn ich diese oder andere Erlebnisse habe, dann fühlt es sich in 99 % der Fälle gut in meinem Inneren an.

Ebenso ist es mit dem Glauben. Es gibt Teamis, die einen starken Glauben haben und auf Gott vertrauen. Andere glauben nicht an Gott, aber jeder lässt jedem seine Gefühle, seinen Glauben und seine Überzeugung.

Mir ist wichtig, wenn man mit Toleranz, Respekt, Akzeptanz, Hilfsbereitschaft und Offenheit anderen Menschen begegnet, dann spielt es keine Rolle, welcher Kultur sie angehören oder welchen Glauben sie haben.

Sarah Günther



Unerfüllter Kinderwunsch nach einem Sternenkind

Ein Kind zu verlieren, bevor es das Licht der Welt erblicken konnte, ist ein unvorstellbarer Schmerz. Dabei spielt die Schwangerschaftswoche keine Rolle.

Sobald eine Frau einen positiven Test in der Hand hält, stehen die Gedanken nicht mehr still. Endet diese Schwangerschaft anders als erhofft und das Baby stirbt, zerbricht binnen kürzester Zeit die komplette Zukunft. Häufig folgt eine Zeit voller

Schmerz, Trauer, Verzweiflung, Wut und vor allen Dingen der Frage nach dem Warum. Warum wir? Auf diese Frage keine Antwort zu bekommen, stellt viele Familien vor eine große Herausforderung. Von nun an gibt es nur noch ein Davor und ein Danach.

Für viele Familien gibt es noch eine weitere Herausforderung: Eben dann, wenn das „Schwangerwerden“ schon nicht einfach ist. Viele Eltern befinden sich schon lange in einer

Kinderwunschbehandlung. Eventuell hatten sie sogar schon mehrere kleine und/oder stille Geburten. Hier treffen zwei Welten aufeinander. Einmal die Trauer um das verstorbene Baby und die Trauer darüber, eventuell keine leiblichen Kinder zu bekommen, also eine „sichtbare“ Familie zu sein.

Der Druck, unter dem die Eltern während einer Kinderwunschbehandlung stehen, ist immens hoch und





für nicht betroffene Menschen kaum nachzuvollziehen. Während einer Kinderwunschbehandlung wird die Frau körperlich auf eine harte Probe gestellt. Die Hormontherapie ist häufig enorm belastend. Hinzu kommt der psychische Druck. „Wird es dieses Mal klappen?“, „Zahlt die Krankenkasse noch einen Versuch?“ „Haben wir noch finanzielle Reserven?“ „Wenn ich schwanger werden sollte, wird es das Baby dieses Mal schaffen?“, „Wird alles gut gehen?“ All diese Fragen sind ein ständiger Begleiter. Hinzu kommen gut gemeinte Ratschläge aus dem Umfeld: „Ihr müsst euch entspannen! Ihr dürft nicht zu sehr darüber nachdenken! Ihr dürft euch

nicht so viel Druck machen!“. Diese Sätze sind als Hilfestellung gemeint, bewirken dennoch genau das Gegenteil.

Der ganze Alltag steckt voller Trigger: Im Freundeskreis, beim Einkaufen, am Arbeitsplatz – überall die Konfrontation mit Schwangerschaftsnachrichten und Neugeborenen. Diese Begegnungen können für Eltern mit einem unerfüllten Kinderwunsch sehr schmerzhaft sein und dennoch sind sie unausweichlich. Es können weitere Gefühle entstehen, die den Eltern eventuell sogar unangenehm sind. Gefühle wie: Neid, Missgunst, Eifersucht oder auch Wut. Die Gedanken sind nicht steuerbar. Häufig fühlen sich betroffene Eltern sogar schlecht, wenn sie diese Gefühle haben und nach ihrem Empfinden den anderen das Glück nicht gönnen. Dass dieses in Wirklichkeit gar nicht so ist, kann in dem ganzen Gefühlschaos schwer zu differenzieren sein.

Positive Gefühle zu leben und anzunehmen scheint häufig einfach zu sein. Doch auch negative Gefühle haben ihre Daseinsberechtigung und dürfen genauso angenommen und akzeptiert werden. Der Austausch mit Gleichgesinnten kann hierbei unglaublich hilfreich sein und kann dabei helfen zu verstehen, dass es in Ordnung ist, so zu fühlen und so zu denken, ohne dem Umfeld etwas Schlechtes zu wünschen.

Die Erwartungen der Außenwelt sind riesengroß. Immer wieder die Frage: „Und? Wann ist es bei euch soweit?“, „Wollt ihr etwa keine Kinder?“ „Lasst euch bloß nicht mehr allzu viel Zeit!“. Dieses wird den Familien allerdings erst so richtig bewusst, umso länger die Behandlung in der Kinderwunschklinik dauert. Es ist ein Teufelskreis, denn genau das erhöht den Druck enorm. Von Entspannung kann keine Rede mehr sein. Ganz im Gegenteil!

Kommt es zu einer erneuten Schwangerschaft, wird die Freude darüber oft durch große Ängste überschattet. Die Angst, auch dieses Baby zu verlieren, ist immens. Der Austausch mit Gleichgesinnten kann auch hierbei sehr guttun.

Ebenso der Austausch mit Gleichgesinnten, die sich ebenfalls nach einem Sternenkind in einer Kinderwunschbehandlung befinden. Sich mit anderen

Betroffenen zu unterhalten, die auch um ein verstorbenes Baby trauern und nicht wissen, ob sie ein weiteres Kind bekommen dürfen, kann eine große Stütze sein. Sich angenommen und sich verstanden fühlen. Hierbei spielt es keine Rolle, ob die Familien bereits Kinder an der Hand halten dürfen, oder nicht.

Auch die Herausforderung für die Partnerschaft ist nicht zu unterschätzen. Die Kombination der Trauer um das verstorbenes Baby und der unerfüllte Kinderwunsch, kann die Partnerschaft sehr belasten.

Jeder Mensch geht mit belastenden Situationen anders um. In einer Partnerschaft kann das Thema „Erwartungen“ ein Konfliktpunkt sein. Nicht zu verstehen und nicht anzunehmen, dass der Partner/die Partnerin einen anderen Umgang mit einer bestimmten Situation hat, kann Potenzial für Streitigkeiten sein. Die Trauer um das Baby und um den unerfüllten Kinderwunsch können sehr anstrengend sein. Folglich sind Streitigkeiten und/oder Auseinandersetzungen noch belastender, als die ganze Situation ohne hin schon ist.

Im guten Austausch untereinander zu bleiben, ist unerlässlich! Offen miteinander über alle Ängste, Sorgen und Gefühle sprechen zu können ist eine gute Grundlage, um diese schwere Zeit gemeinsam durchzustehen und sich gegenseitig zu unterstützen. Gemeinsam, statt gegeneinander.

Die Trauer um das Sternenkind darf gelebt werden. Traurigkeit ist ein

Gefühl und wie oben bereits erwähnt, haben alle Gefühle ihre Daseinsberechtigung. Jedes Kind – und sei es noch so klein – war sehnlichst gewünscht, erwartet und vom ersten Moment des Daseins geliebt.

Da die Frage des „Warum?“ häufig unbeantwortet bleibt, ist der menschliche Instinkt doch gewillt, einen Schuldigen für das Erlebte zu suchen. Viele Frauen sind schnell dabei, sich selber die Schuld zu geben. „Habe ich etwas falsch gemacht? Habe ich etwas Falsches gegessen? Habe ich nicht genug aufgepasst? Habe ich mich nicht an die Anweisungen des Arztes gehalten?“. Häufig verstärkt sich die Tiefe dieser Fragen, wenn die Schwangerschaft durch Hilfe einer Kinderwunschbehandlung entstanden ist.

Die Annahme, dass solch eine Schwangerschaft besonderer Vorsicht bedarf, wird häufig durch die Kliniken und Praxen suggeriert. Wenn diese Schwangerschaft dann anders endet, als es sich die Eltern gewünscht haben, ist es scheinbar naheliegend, selber etwas falsch gemacht zu haben.

Für die Familien kann es hilfreich sein zu verstehen, dass die „Schuld“ eine Verbindung zu dem verstorbenen Kind aufrecht erhält. Die Eltern nutzen oft die Schuld als eine Stütze, um so an ihr Kind zu denken und um ihr Kind zu trauern. Doch was ist, wenn sich die Familien selber erlauben liebevoll, voller Würde und ohne sich die Schuld zu geben um ihr Kind zu trauern? Gibt es einen Grund, warum die Eltern nicht traurig sein



dürften, „nur“ weil das Baby noch sehr klein war? Weil die Außenwelt dieses Baby nicht anerkennt, weil es noch nicht auf der Welt war und sie es nicht gesehen haben? Weil die Angehörigen, Freunde und Bekannte die Tränen der Eltern nicht aushalten können? Nein! Es gibt keinen einzigen Grund, warum die Eltern nicht um die ganze Situation traurig sein dürfen! Es gibt keinen einzigen Grund dafür, dass sie nicht über dieses geliebte Wesen sprechen dürfen, es gar vergessen sollten! Es ist und bleibt ihr Kind, welches schmerzlich vermisst wird! Tag für Tag.

Folglich geht es darum, dem Kind einen Platz in der Familie zu geben. Sichtbar und/oder im Herzen, so wie es sich für die Familien richtig anfühlt. Sichtbar, damit auch die Außenwelt dieses Baby sieht und wahrnimmt. Wichtig, damit Sätze wie: „Es war doch noch gar kein richtiges Baby!“, „Ihr seid doch noch so jung und könnt noch mehr Kinder bekommen!“, „Bist du immer noch traurig, es ist doch schon so lange her!“ nicht mehr fallen und die Eltern verletzen. Den Namen des Kindes aussprechen, um das



Baby auch für die Außenwelt sichtbar, greifbar und real zu machen. Warum nicht über das Kind sprechen? Es gehört doch zur Familie und es war da!

All diese Dinge schaffen ebenfalls eine Verbindung zu dem Sternenkind. Die Trauer zulassen und sie leben. Dann kann es sein, dass die Eltern voller Liebe und Überzeugung von ihrem Kind sprechen, ohne sich selber die Schuld für dessen Tod zu geben.

Es ist ein Kind, welches sehnlichst gewünscht war und voller Liebe empfangen wurde. Also darf es auch weiterhin geliebt werden, denn Liebe verbindet.

Der unerfüllte Kinderwunsch nach einem Sternenkind ist eine besondere Herausforderung, die mit vielen widersprüchlichen Gefühlen verbunden ist. Für Eltern ist es wichtig zu wissen, dass ihre Trauer, ihr Wunsch und ihre Hoffnungen legitim sind – unabhängig davon, ob sie bereits ein Kind haben oder nicht.

Sich Unterstützung zu suchen und den eigenen Weg zu finden kann helfen, in dieser schwierigen Situation neuen Mut zu fassen und wieder nach vorne zu blicken.

Friederike Nolte



„Ich habe zu meinem Mann gesagt: Ich bin noch nie so hoch geflogen vor Glück über die Schwangerschaft und zeitnah so tief gefallen vor Trauer! Unsere Lea hat ihren Kampf verloren. Es war unsere erste Schwangerschaft und sie ist unsere erste Tochter nach langer Kinderwunschbehandlung. Die Angst, kinderlos zu bleiben ist so enorm. Ich fühle mich so leer und kann den Verlust kaum begreifen!“

Zitat einer Sternenkindmama



Folgeschwangerschaft

Wie eine Gruppe entsteht

Wenn ein Baby stirbt, egal zu welchem Zeitpunkt, entsteht oft eine tiefe Leere. Man fühlt sich innerlich leer und gleichzeitig von einer intensiven Liebe für das verstorbene Kind erfüllt. Man vermisst es unendlich und ist stolz auf das Baby. Diese Liebe sucht nach einem Ausdruck, und viele Eltern (nicht alle, denn: Jeder Mensch ist anders) verspüren schnell den Wunsch nach einem lebenden Kind. Sie wollen es erneut versuchen.

Als mein Mann und ich unsere erstgeborene, wunderschöne Tochter in den Armen hielten, sagte ich zu ihm: „Also eins wissen wir jetzt: Wir machen schöne Babys, und wir sollten nicht aufhören!“

So makaber und pietätlos dieser Satz für manche klingen mag, für uns war es klar: Unser Kinderwunsch war nach der Geburt unseres toten Kindes stärker als je zuvor. Nicht, um unsere Tochter zu ersetzen oder den Verlust zu „überschreiben“, sondern gerade wegen der unermesslichen Liebe zu ihr. Wir wollten ihr Geschwister schenken – wir hatten so viel Liebe übrig.

Unglaubliche vier Monate später war ich wieder schwanger (und wir sind so dankbar, wie leicht wir immer schwanger wurden). Wir waren

gerade auf dem Weg in den Urlaub nach Italien, als ich positiv testete. Ich war überglücklich, dankte meiner Tochter, dass sie uns so schnell eine kleine Seele geschickt hatte, und hatte gleichzeitig große Angst. Was, wenn es wieder passiert? Keine drei Tage in Italien und ich begann zu bluten. Ich war mir sicher, dass es eine Eileiterschwangerschaft war (ich hatte schon eine vor meiner Erstgeborenen). Vielleicht würde ich jetzt auch sterben, weil mein Eileiter platzt. Voller Angst fuhren mein Mann und ich ins Krankenhaus. Auf einem Zettel hatte ich meine Vorgeschichte

auf Italienisch aufgeschrieben, damit meine Sorgen ernst genommen würden.

Ich erinnere mich, wie wir schweigend im Auto saßen, uns die Hände hielten, und mein Mann mich sorgenvoll anblickte. Die Schmerzen waren so schlimm, dass ich am liebsten geschrien hätte. Im Krankenhaus angekommen, wurden wir gut betreut, und der Arzt sagte mir auf Englisch: „It's ok.“ Einerseits war ich erleichtert, andererseits traute ich mich nicht, das zu glauben. Ich rief meine Mutter und meine Schwester an und sagte





ihnen, dass alles okay sei, stellte mich aber innerlich auf einen erneuten Verlust ein. Ich traute mich nicht, Hoffnung zu haben. Meine bisherigen Erfahrungen zeigten mir: Bisher endete jede Schwangerschaft ohne lebendes Baby – warum sollte es diesmal anders sein?

Egal, wie oft mir meine Frauenärztin und meine Hebamme versicherten, dass alles gut aussieht und sich das Folgewunder prächtig entwickelt – ich dachte insgeheim, dass sie alle keine Ahnung haben. Schließlich hatten sie das bei meiner Tochter auch gesagt. Meine persönliche Statistik war Beweis genug für meine Angst.

Und doch wuchs mit jedem Tag das Vertrauen in meinen Körper und den kleinen Jungen, der in mir wuchs. Die Liebe zu diesem Folgewunder wuchs ebenfalls, und gleichzeitig bekam ich ein schlechtes Gewissen gegenüber meiner

Tochter. Was, wenn sie denkt, ich ersetze sie, wo auch immer sie ist? Zugleich fühlte ich mich auch meinem Sohn gegenüber schuldig, weil ich mir nicht vorstellen konnte, ihn genauso sehr zu lieben wie meine Tochter.

Dieses Wechselbad der Gefühle – Angst, Freude, Liebe, Scham und Schuld – war unglaublich anstrengend. Obwohl ich ein tolles Umfeld hatte, traute ich mich oft nicht, offen über all diese Gefühle zu sprechen, aus Angst vor Verurteilung. Schließlich sollte jetzt doch „alles wieder gut sein“.

Meine Therapeutin half mir in dieser Zeit sehr, ebenso der Austausch mit zwei anderen Sternenmüttern, die ich in einer offenen Gruppe kennengelernt hatte und ebenfalls schwanger waren. Wir schrieben uns regelmäßig und wussten: Niemand wird hier bewertet – wir verstehen uns und wissen, wie es ist. Wir hielten unsere wechselhaften Gefühle gemeinsam aus.

Weiterhin besuchte ich die offene Gruppe, aber mit wachsendem Bauch schämte ich mich vor jedem Treffen ein wenig. Ich wollte frisch betroffene Eltern nicht triggern. Obwohl die anderen Betroffenen sich ehrlich mit mir freuten und mir immer wieder versicherten, dass es kein Problem sei, wusste ich tief in mir: Es tut ihnen trotzdem weh. In der Gruppe sprach ich weiterhin über mein Sternenkind, doch über meine Folgeschwangerschaft teilte ich nur wenig.

Genau dreizehn Monate nach dem Tod meiner Tochter gebar ich dann meinen lebenden Sohn.

Zu diesem Zeitpunkt war ich bereits aktiv im Verein und begann, andere Folgeschwangere telefonisch zu begleiten. Schnell wurde klar, dass auch hier ein Gruppenangebot sinnvoll wäre. Zwei Jahre nach der Geburt meines Sohnes war ich erneut schwanger und wir nahmen dies zum Anlass, eine Gruppe für Folgeschwangere ins Leben zu rufen – zunächst, aufgrund der Pandemie, per Zoom. Diese Gruppe besteht nun seit vier Jahren weiterhin online und wird von tollen Menschen im Tandem geleitet.

Wie in den anderen Gruppen helfen sich die Betroffenen gegenseitig und tragen die Gefühle der anderen gemeinsam mit.

Verena Dillenburg

Kostbare Erinnerungen und helfende Rituale

Erinnerungen und Erinnerungsstücke sind das Einzige, was uns nach dem Verlust eines lieben Menschen bleibt. Je nachdem wie lange und intensiv der Weg mit diesen Menschen war, konnten wir mehr oder weniger Erinnerungen schaffen.

Wenn ein Baby verstirbt, egal in welcher Woche, ob vor oder kurz nach der Geburt, gibt es oft nur wenige Erinnerungen, denn es passiert oft plötzlich und unerwartet. Man wird von so vielen Gedanken und Gefühlen übermannt.

Jede Familie entscheidet individuell, was sie braucht und was sie für sich umsetzen möchte. Sie wissen zu lassen, welche Vielfalt an Möglichkeiten sie für ihr Sternenkind zur Verfügung haben, ist essenziell.

Auf den nächsten Seiten widmen wir uns dem Schaffen von Erinnerungen und verschiedenen Ritualen, die helfen können, den Verlust eines Sternkinde zu begreifen und dessen Andenken zu bewahren. Erinnerungen und Rituale spielen eine wichtige Rolle bei der Trauerbewältigung, da sie den Hinterbliebenen Halt geben und einen Raum für Trauer, Liebe und Verbundenheit schaffen.

Wir stellen hier unterschiedliche Wege und Traditionen vor, wie betroffene Familien ihren Schmerz bewältigen und gleichzeitig schöne, bleibende Erinnerungen schaffen.

Während der Schwangerschaft

ULTRASCHALLBILDER UND CTG-AUSDRUCKE

Auch wenn es medizinisch nicht notwendig ist, kann erneut ein Ultraschallbild für die Erinnerungsbox erstellt werden. Sollte die Möglichkeit eines 3D-Bildes bestehen, wäre auch dieses sehr wertvoll.

Nach dem Schreiben des CTGs, können die Eltern die Ausdrucke mitnehmen. Dieses gilt auch für aufgenommene Herzöne. Als Aufnahmegerät für die Töne kann auch das eigene Handy dienen.





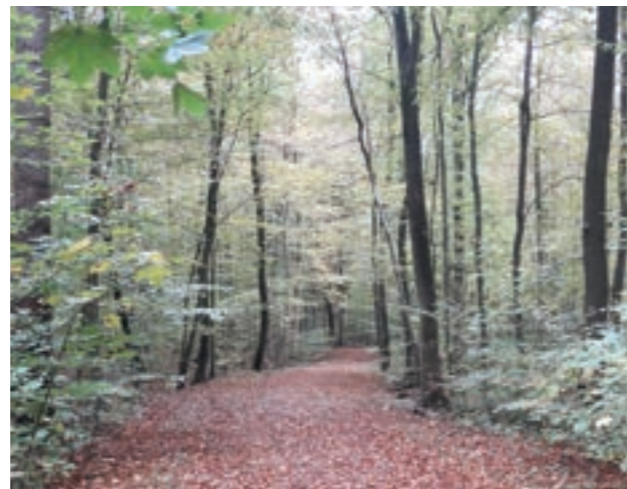
BABYBAUCH

Unabhängig von der Größe des Bauches ist es eine schöne Erinnerung, gemeinsam den Bauch zu bemalen und im Anschluss zu fotografieren.

Auch ein Gipsabdruck kann eine tolle Erinnerung darstellen. Oder den Bauch einfach bekleidet zu fotografieren, wenn man sich damit besser fühlt.

SPAZIERGANG

Ein gemeinsamer Spaziergang im Wald, am Strand oder in einer Gegend, in der man sich wohlfühlt, kann Erinnerungen schaffen. Hier können auch Fotos erstellt werden. Es empfiehlt sich eine Person mitzunehmen, der man vertraut. Diese kann schöne Bilder machen.



Das Baby ist da



FOTOS

Bilder sind eine der wichtigsten Erinnerungen, die geschaffen werden können. Speziell für Sternenkinder gibt es Fotografen, die ehrenamtlich und für die Eltern kostenfrei wunderschöne Fotos erstellen.

Dabei muss nicht nur das Kind fotografiert werden. Auch Familienfotos sind eine schöne Erinnerung. Hier kann das Sternenkind auf den Arm genommen werden, oder auch bei den Geschwistern auf dem Schoß liegen.

Fotos von Tätigkeiten, wie dem Waschen oder dem Ankleiden schaffen zusätzliche Bilder und sind für die Erinnerungen enorm wertvoll.

Ehrenamtliche Fotografen findet man unter www.dein-sternenkind.eu und www.sternenkindfotografie.de



HAND- UND FUSSABDRÜCKE

In den meisten Kliniken ist es ein Standard, dass Hand- und Fußabdrücke genommen werden.

Hier gibt es zwei Möglichkeiten: Zum einen können die Abdrücke via Tinte auf ein Blatt Papier oder einer speziellen Geburtskarte „gestempelt“ werden.

Zusätzlich gibt es die Möglichkeit der 3D-Abdrücke. Hierzu können sogenannte Körperabformer kontaktiert werden.



HAARSTRÄHNEN

Diese Möglichkeit gibt es leider nicht bei allen Kindern. Sollten jedoch Haare vorhanden sein, ist es toll Strähnen zurückzubehalten. Zum einen kann man die Haare in Schmuck einarbeiten, zum anderen ist es einfach schön, einen solch persönlichen „Schatz“ zu haben.



ANDENKEN

Kuscheltiere, kleine Kissen oder Ähnliches, sind schöne Erinnerungen. Toll wäre, hiervon jeweils zwei oder mehrere der gleichen „Produkte“ zu haben. So kann eines beim Baby bleiben und mit beigesetzt werden, das andere bleibt bei den Eltern oder weiteren Angehörigen. Auch können diese mit auf den Fotos sein.

Die Nabelklemme und das Namensbändchen aus der Klinik, sind Andenken, die mit nach Hause genommen werden können.



AUFBAHRUNG ZU HAUSE

Grundsätzlich ist eine Aufbahrung zu Hause immer möglich, solange keine Infektionserkrankungen beim Baby bekannt sind. Besonders in den eigenen vier Wänden können wunderbare Erinnerungen entstehen. Hier gibt es die Möglichkeit, dem Baby einmal zu „zeigen“ wie sein zu Hause aussieht.

Auch ist der Krankenhaustrouble hier nicht präsent und es kann in Ruhe Abschied genommen werden. Für Geschwisterkinder und weitere Angehörige fällt der Gang ins Heim der Familie manchmal leichter als der Gang in eine Klinik. So haben Angehörige und Freunde die Möglichkeit, das Baby kennenzulernen und sich zu verabschieden. Das Begreifen wird somit erleichtert und die Eltern erhalten dadurch mehr Zeit.



GESTALTUNG DES SARGES/DER URNE

Viele Bestatter bieten bereits an, den Sarg oder die Urne von den Angehörigen gestalten zu lassen. Auch für Sterneneitern ist hier ein guter Moment, um Erinnerungen zu schaffen und noch einmal aktiv etwas für Ihr Kind zu tun. Auf Wunsch kann dieses auch gemeinsam mit der ganzen Familie (Geschwister, Großeltern, Onkel und Tanten, Paten, etc.) geschehen.

Oft werden Fotos, Briefe und andere Erinnerungsstücke wie z.B. kleine Spielzeuge, selbst Gebasteltes und auch Schmuckstücke mit reingelegt.

Auch wenn das kleine Sternchen kremiert wird, kann solch ein Sarg zur Überführung genutzt werden.

ABSCHIEDSFEIER

Die Art der Abschiedsfeier kann auch schöne Erinnerungen schaffen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten wo und wie diese stattfinden kann: im Bestattungswald, auf dem Friedhof, in der Kapelle, beim Bestatter oder zu Hause.

Eine Zeremonie kann individuell gestaltet werden, z. B.: nur im kleinen Kreis, oder mit einer größeren Gesellschaft, durch eine freie Rede, mit Musik, mit dem Steigen lassen von Luftballons, durch das gemeinsame Backen eines Kuchens und vieles mehr.

In der Folgezeit

GEDENKECKE/ERINNERUNGSKISTE

Es kann eine Gedenkecke und/oder auch Erinnerungskiste mit besonderen Erinnerungsstücken erstellt und gefüllt werden, z.B. mit:

- Kerzen
- Bildern
- Ultraschall- und CTG-Bildern
- Kuschtieren
- etwas Gebasteltem oder Gemaltem
- besonderen Erinnerungsstücken
- einem Gedicht oder Gedanken an das Sternchen

TATTOOS

Nicht selten entscheiden sich Eltern und Familienangehörige für ein Tattoo, welches sie immer begleiten kann. Vom Namen des Kindes, über die Hand- und Fußabdrücke

bis hin zu sogenannten Soundwave-Tattoos. Bei letzterem werden die Herztöne des Sternchenkindes – während eines CTG mit dem Handy aufgenommen – in Frequenzwellen umgewandelt und tätowiert. Mit einer speziellen App kann man zu jeder Zeit den Sound abspielen.



WEITERE IDEEN

Weiterhin kann einem Sternchenkind gedacht und können schöne Erinnerungen geschaffen werden mit Hilfe von diesen Ideen:

- einen Luftballon mit einer Nachricht ans Sternchen in den Himmel schicken
- eine Grabkerze mit Stickern gestalten oder anmalen
- Bemalen/Beschriften einer Flaschenpost, die aufs Grab gelegt wird
- bemalen von Steinen
- Pflanzen eines Schmetterlingsbaumes
- Besuche eines besonderen Ortes
- einen Kuchen backen (siehe Rezept weiter unten)
- das Sternchenkind am Grab besuchen
- gemeinsam mit der Familie gedenken
- Briefe ans Sternchenkind schreiben
- individuelle Andenken oder Gegenstände, die den Namen des Sternchenkindes tragen anfertigen oder kaufen
- ein Spielzeug kaufen und an der Grabstelle oder am Gedenkplatz niederlegen
- eine Sternentaufe durchführen lassen
- ein Gedicht oder Lied schreiben



HIER NOCH EIN PAAR TOLLE IDEEN VON FAMILIEN, DIE WIR BEGLEITET HABEN:

„Eine Freundin von mir hat ein Foto ihres Sohnes ausgedruckt (er hat in Superman Pose geschlafen) und an einige Verwandte verteilt. Immer wenn jemand in den Urlaub fährt, macht er ein Foto an dem Ort von dem kleinen „Superman“, so umreist er die ganze Welt und ist für alle immer dabei.“

„Zu Weihnachten schneiden wir aus der Mitte unseres geschmückten Weihnachtsbaumes einen Ast und bringen diese zum Grab unseres Sternchenkindes. So fehlt etwas in unserer Mitte und unser Sternchen hat etwas von uns.“

Anmerkung: Dieses Ritual nennt sich Bonhoeffer Ritual. Die Hintergründe dazu findet man im Internet.

„Jedes Jahr im Vorfeld des Geburtstages verteilen wir in der Familie Figurvorlagen, gedruckt auf etwas dickerem Papier. Diese werden dann angemalt, eingölt, damit sie etwas länger halten, und auf einen Holzstab geklebt. Am Geburtstag treffen wir uns immer am Grab und jeder bringt seine Figur mit und stellt sie aufs Grab. Das wird immer schön bunt.“



„An seinem Gedenktag backen wir einen Kuchen und essen ihn an seinem Grab. Wir nehmen immer ein Stück für ihn mit, dass wir dann untereinander teilen.“

Auch wenn das Sternenkind physisch nicht mehr da ist, hat man doch die Chance ihm einen lebensgroßen Platz zu geben und an ihn zu gedenken und Liebe zu schenken. Und nicht nur die Eltern, sondern auch Geschwisterkinder, Großeltern und alle anderen An- und Zugehörigen können auf diese Weise dem Sternenkind gedenken.

Das Backen eines Kuchens zum Geburtstag des Sternenkindes, hat sich ebenfalls in vielen Familien integriert. Es folgt ein sehr beliebtes Rezept.

SCHMETTERLINGSGEBURTSTAGSKUCHEN

Zutaten:

FÜR DEN TEIG

- 300 Gramm Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 300 Gramm Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 Stück Eier
- 150 Gramm neutrales Öl (Sonnenblumenöl)
- 180 Gramm Mineralwasser mit Kohlensäure
- 50 Gramm Kakao

FÜR DIE GLASUR

- 1 Päckchen Schokoladenkuvertüre
- Smarties

Mehl, Backpulver, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren.

Eier, Öl, Wasser mit Kohlensäure und Kakao zum Backen zufügen und zu einem glatten Teig verrühren. Fertigen Teig in eine runde Springform geben. Bei 180 Grad ca. 60 Minuten backen.

Anschließend den abgekühlten Kuchen in der Mitte durchschneiden, mit Schokoladenkuvertüre glasieren und mit Smarties verzieren.



Tipp:

Anstelle des Schokokuchenrezeptes kann z.B. auch ein Zitronenkuchen mit Zitronenglasur gebacken werden. Marmorkuchen ist ebenfalls gut geeignet.

Wer mag kann den Körper in der Mitte auch aus Mini-Schokoküssen gestalten. Die Fühler können auch aus Gummibärchen gemacht werden.



Musik als Seelentröster in dunklen und schweren Zeiten



Musik kann in Zeiten der Trauer eine tiefgreifende Bedeutung erlangen und ist wichtig für die Heilung.

Vielleicht gibt es ein Lied, das man während der Schwangerschaft gehört hat und das einen an das Kind erinnert. Oder es gibt das eine besondere Lied, das bei der Beerdigung gespielt wurde. Zudem gibt es Lieder, die bereits im Vorfeld mit Trauer und Verlust verbunden waren und deshalb gehört werden. Dann gibt es auch die Lieder, die speziell für verstorbene Kinder und Angehörige geschrieben wurden und daher eine große Bedeutung haben. Oft fragen uns Eltern, ob wir Lieder empfehlen können, die sie

beispielsweise bei der Beerdigung spielen lassen können.

Aus diesem Grund haben wir begonnen, eine Playlist auf Spotify zusammenzustellen, die diese Lieder sammelt. Falls ihr auch Vorschläge habt, schreibt uns gerne an. Die Liste ist nicht abschließend und wir freuen uns über jede Ergänzung.



Hier geht's zur Spotify-Playlist!



EINE KLEINE VORSCHAU:

- Sarah Connor – Flugzeug aus Papier
- Eric Clapton – Tears in Heaven
- Nosliw – Nicht Mehr Da
- Wir sind Helden – Ein Elefant für dich
- Coby Grant – Winter Bear
- Gary Barlow – Let Me Go
- Rolf Zuckowski – Mich ruft mein Stern
- Michelle – Sternenkind
- Julia Maria Klein – Ich lasse los
- Jeff Buckley – Hallelujah
- Herbert Grönemeyer – Der Weg
- Norah Jones – Thinking About You
- Band of Horses – The Funeral
- Josh Groban – To Where You Are

STERNEKIND

(Text: Pille Hillebrand & Carolina Bigge,
Musik: Benny Grenz, Gesangsaufnahmen, Mix und Mastering: Christian Maynz)

Viel zu kurz nur warst Du bei mir.
Hab Deinen Herzschlag viel zu kurz gespürt.
Doch der Moment, der bleibt für immer
und ewig in mir eingraviert.

Viel zu lang, die Nacht voll Tränen
und Du fehlst mir immer noch.
Doch zu wissen, es hat Dich gegeben,
gibt mir so viel Kraft.

CHORUS:

Sternenkind, Du schöne Seele!
Wo auch immer Du jetzt bist,
Du sollst wissen, hier ist jemand,
der Dich niemals vergisst.
Sternenkind, Du schöne Seele!
Ich wird' Dich nicht nochmal verlier'n.
Denn egal, wohin ich geh,
Du bleibst ein Teil von mir, der bleibt für immer hier.
Für die Ewigkeit bestimmt, das bist Du,
mein Sternenkind

Die Uhr zu schnell abgelaufen,
ein Wimpernschlag, ein Flügelschlag im Wind.
Doch wenn ich nachts zum Himmel schaue,
kann ich Dein Leuchten seh'n, mein Sternenkind.

C-PART:

Keiner von uns weiß, wie lang es geht
und manchmal ist es vorher schon zu spät!
Doch eines weiß ich ganz bestimmt:
Ich trag Dich bei mir, für immer bei mir...

CHORUS:

Sternenkind, Du schöne Seele!
Wo auch immer Du jetzt bist,
Du sollst wissen, hier ist jemand,
der Dich niemals vergisst.
Sternenkind, Du schöne Seele!
Ich wird' Dich nicht nochmal verlier'n.
Denn egal, wohin ich geh,
Du bleibst ein Teil von mir, der bleibt für immer hier.
Für die Ewigkeit bestimmt, das bist Du, mein Sternenkind!

Die Autorin **Pille Hillebrand** hat sich im Anschluss an ihre Zeit als Fernsehredakteurin beim ZDF und bei Radio Bremen dem Reimwort verschrieben und verfasst seitdem Gedichte, Kinderbücher, Theaterstücke und Songtexte, unter anderem für Sarah Connor, Jane Comerford, Howard Carpendale, Luca Hänni u. v. m.

Carolina Bigge war als Schlagzeugerin, musikalische Leiterin, Komponistin, Songwriterin und Produzentin u.a. für Peter Plate (Rosenstolz), Reinhold Beckmann, Vicky Leandros, Yvonne Catterfeld, Schiller und die Johannes B. Kerner Show (ZDF) tätig.

Als Theatermusikerin und Komponistin arbeitet sie u.a. am Thalia Theater, dem Berliner Ensemble, dem Theater Basel und dem Staatstheater Oldenburg. Seit 2021 ist sie Professorin am Mozarteum in Salzburg für „musikalische Gestaltung im Schauspiel“.

Hier geht's
zur Song!



Die unterschiedlichen Bestattungsarten

In Deutschland gibt es unterschiedliche Möglichkeiten zur Bestattung von Sternenkindern. Wir zeigen Euch hier die gängigen Möglichkeiten auf. Das Bestattungsunternehmen Eures Vertrauens kann Euch weitere Einzelheiten erläutern.

ERDBESTATTUNG

Die Erdbestattung (immer auf einem Friedhof) geschieht in einem Sarg. Dieser kann aus unterschiedlichen Materialien wie Holz, geflochtenem Stroh oder ähnlichem und gegebenenfalls auch aus Pappe sein. Im Vorfeld sollte in der jeweiligen Satzung des Friedhofes

nachgesehen werden, welche Sargart möglicherweise ausgeschlossen wird bzw. welche Maße ein Sarg haben darf. Er kann – wenn gewünscht – selbst gebaut und auch selbst gestaltet werden (z. B. mit Fingerfarbe, Stickern, Fotos usw.).





Bei einer Erdbestattung wird zwischen folgenden Grabarten unterschieden:

Wahlgrab

Hier hat man die Möglichkeit, die Größe und Lage des Grabes selbst zu bestimmen. Natürlich muss dies mit dem jeweiligen Friedhof in Abstimmung geschehen. Wahlgräber sind oft als Einzel- oder Mehrgrabstellen erhältlich. Je nach Friedhofssatzung ist es nach Ablauf der Ruhefrist möglich, die Nutzungsrechte der Grabstätte zu verlängern.

Reihengrab

Ein Reihengrab ist in der Regel nicht frei wählbar. Die Stelle wird von der Friedhofsverwaltung vorgegeben. Meist so, dass keine Lücken entstehen. Je nach Friedhof kann ein Reihengrab ggf. nicht verlängert werden. Auf vielen Friedhöfen ist man bei der Gestaltung des Grabes an die Richtlinien des Friedhofs gebunden. Die Friedhofsordnung gilt generell für jede Bestattungsart.

Wiesengrab/Rasengrab

Ein Wiesengrab/Rasengrab kann nicht individuell gestaltet werden. Dieses gilt sowohl für die Bepflanzung der Stelle als auch das Aufstellen eines Grabsteins und das Ablegen von z. B. Spielzeug/Kuscheltieren. In

vielen Fällen besteht die Möglichkeit, die Ruhestätte mit einer Grabplatte zu kennzeichnen. Die Pflege der Fläche wird von der Friedhofsverwaltung übernommen und die entstehenden Kosten werden über die Gebühren, meist einmalig, abgerechnet. Es kann häufig nach der Ruhefrist nicht verlängert werden.

Anonymes Grab

Diese Möglichkeit ist meist in Wiesengräbern vorgesehen. Auf eine Grabplatte wird bei dieser Bestattungsmöglichkeit verzichtet, es wird kein Name genannt.

Gruft

Hierbei handelt es sich um eine ober- oder unterirdische gemauerte Grabstelle. Diese Möglichkeit wird nur noch auf wenigen Friedhöfen in Deutschland angeboten.

FEUERBESTATTUNG

Für die Feuerbestattung wird zunächst ein Sarg benötigt, denn Verstorbene werden immer in einem Sarg eingeäschert. Zudem ist der Sarg ein wichtiger Bestandteil

der Kremierung in Bezug auf den Prozess. Eine Verwechslung der verstorbenen Person ist dank eines Namensschildes, das am Sarg befestigt wird, nicht möglich. Unmittelbar vor der Einäscherung wird ein Schamottstein auf den Sarg gelegt. Dieser Stein hat eine Nummerierung, die im System des Krematoriums der verstorbenen Person zugewiesen wird. Er verbrennt nicht und bleibt bei der verstorbenen Person.

Nach der Kremation wird die Asche in eine Aschekapsel gegeben. Der Schamottstein bleibt auch hier bei der Asche. Die Kapsel wird speziell versiegelt und mit einem Siegel versehen. Auf diesem stehen die Nummer des Schamottsteins, der vollständige Name der verstorbenen Person, Geburts- und Sterbedatum sowie das Datum und der Ort der Einäscherung.

Diese Aschekapsel ist biologisch abbaubar und kann ohne Schmuckurne beigesetzt werden. Das Material lässt es auch zu, dass man sie selbst bemalt oder beklebt.

Die Beisetzung von Verstorbenenasche kann auf einem Friedhof, in einem speziellen Bestat-

tungswald (siehe auch Waldbestattung) oder auf See erfolgen (siehe Seebestattung). Für die letzten zwei Möglichkeiten braucht es spezielle Aschekapseln und nur auf Wunsch eine Schmuckurne.

Es ist auch möglich, die Asche über eine Ausfuhr, z. B. in die Niederlande, zu bringen und hier aus der Asche einen Baum zu ziehen. Der Baum kann im Anschluss als persönlicher Erinnerungsbaum an einen besonderen Ort gepflanzt werden. Offiziell erlaubt ist das allerdings nicht.

Aus einem Teil der Asche (und/oder Haaren) einer verstorbenen Person kann auch ein Diamant gepresst werden. Die verbleibende Asche muss aber beigesetzt werden.

Die Verstreuung von Verstorbenenasche ist nicht in allen Bundesländern gestattet und muss (außer in Bremen) auf einem Friedhof erfolgen. Zudem sind spezielle Richtlinien für die Verstreuung zu beachten. Es gibt sogenannte „Grauzonen“, beispielsweise über die Schweiz. Um diese nutzen zu können, sollte man einen dafür aufgeschlossenen Bestatter zu Rate ziehen.

Auch Urnen können meist in einem Wahlgrab, Reihengrab, Wiesen-/Rasengrab oder auch vollständig anonym beigesetzt werden (siehe Erdbestattung).

SEEBESTATTUNG

Die Seebestattung setzt eine Einäscherung im Krematorium voraus (siehe Feuerbestattung). Die Asche wird dann in eine wasserlösliche Urne gegeben und von einem Schiff aus dem Meer übergeben. Dies ist in Deutschland sowohl in der Nord- als auch in der Ostsee möglich. In beiden Bereichen gibt es speziell ausgewiesene Gebiete, in denen Wassersport und Fischerei nicht gestattet sind.

WALDBESTATTUNG

Die Waldbestattung setzt eine Einäscherung im Krematorium voraus (siehe Feuerbestattung). Die Beisetzung der Aschekapsel erfolgt an einem Baum. Der Baum kann im Anschluss eine Plakette mit den





Namen der verstorbenen Personen erhalten, die dort beigesetzt sind. Auch eine anonyme Beisetzung ist möglich. Einige Anbieter der Bestattungswälder haben spezielle Bäume für Sternenkinder. Diese heißen z.B. Sternschnuppenbaum oder Regenbogenbiotop. Hier werden ausschließlich Kinder beigesetzt und die Bäume werden meist kostenfrei zur Verfügung gestellt (der eigentliche Platz muss nicht bezahlt werden, es fallen nur Beisetzungsgebühren an). Die Laufzeit geht üblicherweise über viele Jahrzehnte, eine Verlängerung ist nicht möglich.

GEMEINSCHAFTSBEISETZUNG

Vielerorts bieten die Krankenhäuser für Sternenkinder eine sogenannte Gemeinschaftsbeisetzung, von den Kliniken häufig auch „Sammelbestattung“ genannt, an. Ob die Beisetzung eine Feuer- oder Erdbestattung ist, kommt auf das jeweilige Krankenhaus an. Bei einer solchen Beisetzung werden die Sternenkinder zu bestimmten Terminen (meist 2-5 Termine pro Jahr, begleitet von einem Trauergottesdienst) beigesetzt. Die Grabstelle befindet sich meist auf dem Friedhof der Stadt oder Gemeinde, in der auch das Krankenhaus beheimatet ist. In vielen Fällen werden alle Kinder des Zeitraums gemeinsam in einem Sarg oder einer Urne beigesetzt. Die Grabstelle kann (und muss) nicht gepflegt werden – häufig gibt es in der Nähe eine Fläche, an der Blumen, Windlichter, Spielzeug usw. niedergelegt werden können.

Die Grabstelle einer Gemeinschaftsbeisetzung befindet sich meist auf dem Friedhof der Stadt oder Gemeinde, in der auch die Klinik, in der entbunden wurde, beheimatet ist.

Gemeinschaftsbeisetzungen in unserer Region

Hier findet ihr die aktuellen Termine für die Gemeinschaftsbeisetzungen in unserer Region.

ANMERKUNG

Wir sind nicht für die Planung/Ausrichtung/Umsetzung der Gemeinschaftsbeisetzungen zuständig. Wir weisen lediglich auf die Termine hin.



Einfach den QR-Code abscannen!



Hier kommt SAM UWE!

Auf dem Parkplatz der Vereinsräume der Sterneltern Achim steht er: Strahlend in seiner Erscheinung, bereit, um bei der ersten und der letzten Reise zu unterstützen. SAM, das Sterneltern Achim Mobil, ist so viel mehr als nur ein Fahrzeug. Er ist ein Symbol der Hoffnung, des Trostes und der liebevollen Fürsorge für die aller kleinsten Seelen, die viel zu früh von uns gehen mussten. Die Idee, ein eigenes Bestattungsfahrzeug anzuschaffen, entstand aus einem tiefen Bedürfnis

heraus, den betroffenen Familien Trost und Würde zu schenken. Oftmals wurden die herkömmlichen Bestattungsfahrzeuge als unpersönlich und einschüchternd empfunden.

Unser Team wollte diesen Moment der Trauer in etwas Würdevolles und Tröstliches verwandeln.

Ein Mini Cooper Clubman erwies sich als die perfekte Wahl für dieses bedeutungsvolle Vorhaben. Seine kompakte Größe symbolisiert

die Zartheit und die Kostbarkeit des Lebens, während seine robuste Konstruktion Sicherheit und Stabilität gewährleistet. Doch SAM ist weit mehr als nur ein Auto – er ist ein Ort des Trostes und der Erinnerung.

Durch die liebevoll gestaltete Inneneinrichtung bietet SAM einen

Die Enthüllung von SAM im November 2021 war ein Ereignis voller Emotionen und Wärme.





Die Konstruktion im hinteren Bereich von SAM UWE ermöglicht es, die kleinen Sternenkinder sanft und respektvoll zu transportieren.



würdevollen Raum für Abschiednahmen und Trauerfeiern. Die sorgfältig ausgewählte Beleuchtung schafft eine warme und einladende Atmosphäre, in der die Familien ihre Kinder geborgen fühlen können. Die Konstruktion im hinteren Bereich des Fahrzeugs ermöglicht es, die kleinen

Sternenkinder sanft und respektvoll zu transportieren. Jedes Detail wurde mit dem Gedanken an die Bedürfnisse und Wünsche der Familien gestaltet.

Die Enthüllung von SAM im November 2021 war ein Ereignis voller Emotionen und Wärme. Umgeben

von Nebelschwaden, Lichtspielen und musikalischer Begleitung wurde SAM der Öffentlichkeit präsentiert. Menschen aus verschiedenen Bereichen waren tief berührt von der bedeutsamen Arbeit unseres Vereins und dem einfühlsamen Einsatz von SAM.

Mit seinem Namen, der von den Followern der sozialen Medien des Vereins inspiriert wurde, trägt SAM unsere Herzen in die Welt hinaus.

Er ist mehr als nur ein Fahrzeug – er ist ein Symbol der Liebe und des Mitgefühls, der uns daran erinnert, dass selbst in den dunkelsten Stunden ein Licht des Trostes und der Hoffnung leuchtet.

Und SAM trägt einen zweiten Namen mit Stolz: UWE, das Unheimlich Wichtige Einsatzfahrzeug. So zeigt er nicht nur seine Funktion, sondern auch seine tiefe Bedeutung für diejenigen, die ihn am meisten brauchen.

Schulungsmöglichkeiten im Umgang mit Sterneneitern



Noch immer wird der Tod eines Kindes vor, während oder kurz nach der Geburt tabuisiert. Eine gute Begleitung der betroffenen Familien ist deshalb ein wichtiger Einstieg in eine effektive Trauerarbeit.

Hier bieten wir verschiedene Schulungsmöglichkeiten an, um medizinisches Personal sowie Interessierte in diesem Bereich fortzubilden.



■ TAGES-WORKSHOP Geburtshilfe

Sie interessieren sich für eine tiefgehende Schulung im Umgang mit Sterneneitern? In unserem Ein-Tages-Workshop erarbeiten wir gemeinsam die wichtigsten Zusammenhänge, zeigen Möglichkeiten für den hektischen Klinikalltag auf und erläutern die Themen Bestattung sowie die Zeit nach der Klinik.

INFOS & ANMELDUNG



■ INHOUSE-Schulung

Sie möchten Ihr Personal direkt vor Ort in der Klinik schulen lassen? Ärzt:innen, Krankenpflege- und geburtshilfliches Personal werden in einer komprimierten, ca. eineinhalbstündigen Schulung im Umgang mit Sterneneitern fortgebildet.

INFOS & ANMELDUNG



■ BASISQUALIFIKATION Trauer- u. Akutbegleitung

Diese Fortbildung ist in sieben Module unterteilt, die über ein Jahr verteilt durchlaufen werden. Jedes Modul umfasst drei Tage und eignet sich sowohl für geburtshilfliches Personal, als auch für Menschen, die im Bereich Sternenkinder arbeiten möchten.

INFOS & ANMELDUNG



Zahlen

Geleistete Ehrenamtsstunden =
16.141 Std.

Gruppentreffen =
284

Anwesende Personen bei den Treffen =
1.870

Akutbegleitungen =
371 Sternenkinder

Infostände =
30 x

Folgebewunder =
78 Babys

geleistete Vorträge =
21 x

Schulungen =
25 Stck. mit 697 Personen

Radio-/Podcastbeiträge =
10 x

Gemeinschaftsbeisetzungen =
30 x

Sprachnachrichten =
21.000 Min.



Mach den Unterschied – und engagiere Dich ehrenamtlich bei uns!



Wir arbeiten täglich daran, Eltern und Familien zu unterstützen, die den Verlust eines Kindes erleben mussten. Unsere Arbeit wäre ohne das Engagement vieler ehrenamtlich helfenden Menschen nicht möglich. Wir brauchen Leute wie Dich, die bereit sind, ihre Zeit und ihre Fähigkeiten einzubringen, um anderen zu helfen.

WARUM EHRENAMTLICH ENGAGIEREN?

Jede helfende Hand zählt! Ob bei der Organisation von Veranstaltungen, der Betreuung von Trauergruppen oder in der Verwaltung – Deine Unterstützung macht einen großen Unterschied.

Ehrenamtliches Engagement bereichert nicht nur das Leben der Betroffenen, sondern auch Dein eigenes. Du sammelst wertvolle Erfahrungen, lernst neue Menschen kennen und entwickelst Dich persönlich weiter.

Werde Teil einer engagierten Gemeinschaft, die sich gegenseitig unterstützt und inspiriert. Gemeinsam schaffen wir ein starkes Netzwerk der Hilfe und des Trostes.

Es gibt kaum etwas Erfüllenderes, als anderen Menschen in schweren Zeiten beizustehen. Dein Engagement schenkt Hoffnung und zeigt den Betroffenen, dass sie nicht allein sind.

WIE KANNST DU UNS EHRENAMTLICH UNTERSTÜTZEN?

Betreuung von Selbsthilfegruppen

Begleite Eltern, Familien, An- und Zugehörige in Selbsthilfegruppen und biete ihnen Trost und Unterstützung.

Organisatorische Hilfe

Unterstütze uns bei der Planung und Durchführung von Veranstaltungen und Aktionen.

Öffentlichkeitsarbeit

Hilf dabei, unser Anliegen in der Öffentlichkeit bekannt zu machen – sei es durch Social Media, Pressearbeit oder Infostände.

Praktische Unterstützung

Auch praktische Aufgaben wie Gartenarbeit, Instandhaltung unserer Vereinsräume und handwerkliche Tätigkeiten sind sehr wertvoll. Sorg dafür, dass unsere Räumlichkeiten und Außenanlagen einladend und gepflegt sind – ein schöner Ort schafft Wohlfühlatmosphäre.

SO KANNST DU DICH ENGAGIEREN

Melde Dich bei uns und lass uns gemeinsam herausfinden, wie Du Deine Fähigkeiten und Interessen am besten einbringen kannst. Jeder Beitrag zählt und macht einen Unterschied!

Kontaktiere uns unter

info@sternenelternachim.de oder ruf uns an unter
Tel. 0 42 02-7 65 05 42

Wir freuen uns auf Dich!



Werde Mitglied bei uns – und schenke Hoffnung und Unterstützung!

jedes Sternkind hinterlässt tiefe Spuren. Wir bei den Sterneltern Achim e.V. wissen, wie wichtig es ist, dass betroffene Eltern, Familien, sowie An- und Zugehörige in dieser schweren Zeit nicht allein sind. Mit unserer Arbeit bieten wir Trost, Verständnis und konkrete Hilfe.

WARUM MITGLIED WERDEN?

■ Unterstützung bieten

Deine Mitgliedschaft hilft uns, unsere Angebote und Hilfestellungen weiter auszubauen. Du trägst dazu bei, dass wir mehr betroffene Familien erreichen und ihnen zur Seite stehen können.

■ Engagement zeigen

Deine Mitgliedschaft ist ein klares Zeichen der Solidarität und des Mitgefühls. Sie zeigt, dass das Thema Sternkind in unserer Gesellschaft die Aufmerksamkeit und Unterstützung erhält, die es verdient.

■ Zukunft gestalten

Mit Deiner Unterstützung können wir neue Projekte und Initiativen ins Leben rufen, um noch mehr Betroffene zu erreichen und ihnen in ihrer Trauer zu helfen. Gemeinsam können wir eine Zukunft gestalten, in der niemand diesen Weg allein gehen muss.

SO EINFACH GEHT'S!

Scanne einfach den QR-Code ab und fülle den Online-Antrag aus oder gehe auf www.sternenelternachim.de/wer-wir-sind/verein/mitgliedsantrag/

Hier geht's zum
Mitgliedsantrag!



Wir freuen uns darauf, Dich in unserer Gemeinschaft willkommen zu heißen und gemeinsam Hoffnung und Trost zu spenden. Deine Mitgliedschaft macht einen Unterschied!

**Sterneltern Achim e.V.
– Gemeinsam sind wir stärker.**



Deine Spende bewirkt etwas ganz Großes!

Wir setzen uns mit Herz und Seele dafür ein, Eltern und Familien zu unterstützen, die den Verlust eines Kindes erleben mussten. Wie jeder Verein sind auch wir darauf angewiesen, dass Menschen wie Du unsere Arbeit finanziell unterstützen, damit wir weiterhin umfassende Hilfe anbieten können.

WARUM SPENDEN?

Jede helfende Hand zählt! Ob bei der Organisation von Veranstaltungen, der Betreuung von Trauergruppen oder in der Verwaltung – Deine Unterstützung macht einen großen Unterschied.

■ Hoffnung schenken

Mit Deiner Spende ermöglichst Du uns, dringend benötigte Beratungs- und Trauerbegleitungsangebote auszubauen und zu finanzieren. Du hilfst uns, Hoffnung und Trost zu spenden.

■ Familien unterstützen

Deine Unterstützung trägt direkt dazu bei, betroffenen Familien unter die Arme zu greifen. Ob durch individuelle Beratungsgespräche, Gruppentreffen oder spezielle Projekte – Deine Spende kommt genau dort an, wo sie gebraucht wird.

■ Projekte realisieren

Mit Deiner Spende können wir neue Projekte ins Leben rufen, die den betroffenen Familien helfen, den Verlust zu verarbeiten und neue Wege zu finden.

■ Nachhaltigkeit sichern

Deine Spende trägt dazu bei, die langfristige Arbeit unseres Vereins zu sichern und zu gewährleisten, dass wir auch in Zukunft für Familien in Not da sein können.

SO KANNST DU SPENDEN

Es gibt viele Möglichkeiten, uns zu unterstützen. Wähle den Kanal, der für Dich am bequemsten ist:

über unsere Website

Hier gibt es eine Übersicht der Möglichkeiten:
www.sternenelternachim.de/wer-wir-sind/ihre-unterstuetzung/

Spendenkonto

Kreissparkasse Verden
IBAN DE61 2915 2670 0020 4715 46
BIC BRLADE21VER

PayPal

info@sternenelternachim.de

oder über

www.betterplace.org

unsere Amazon Wunschliste

www.amazon.de/hz/wishlist/ls/9WZG69Q4DKB3

Jeder Beitrag zählt und hilft uns, weiterhin für die Sternkindfamilien da zu sein, die unsere Unterstützung so dringend benötigen. Gemeinsam können wir Hoffnung spenden und einen Ort der Geborgenheit schaffen.

Herzlichen Dank für Deine Unterstützung!



Ein Wort an die Teami-Familien

Liebe Teami-Familien,

anlässlich unseres zehnjährigen Jubiläums möchten wir einen besonderen Dank an euch richten. Ohne eure Unterstützung, euer Verständnis und euren Rückhalt wäre die wertvolle Arbeit unserer Ehrenamtlichen nicht möglich. Ihr seid der ruhende Pol und die treibende Kraft im Hintergrund. Ihr schenkt uns die Zeit und den Raum, um anderen in schweren Zeiten beizustehen und ihnen Trost zu spenden. Ihr opfert gemeinsame Stunden, damit wir unsere Mission erfüllen können – Familien in ihrem tiefsten Schmerz beizustehen und sie auf ihrem schwierigen Weg zu begleiten.



Während unsere Ehrenamtlichen mit Hingabe und Leidenschaft ihre Zeit und Energie in den Dienst für unsere Gemeinschaft investieren, seid ihr das starke Rückgrat, das sie unterstützt und ihnen den Rücken freihält. Eure bedingungslose Unterstützung und euer Verständnis ermöglichen es unseren Teamis, sich vollkommen für die Arbeit des Vereins zu engagieren.

Wir wissen, dass hinter jedem engagierten Teammitglied eine Familie steht, die Opfer bringt und bedingungslos unterstützt. Eure Geduld, euer Mitgefühl und eure Liebe sind die unsichtbaren Kräfte, die unsere Ehrenamtlichen stärken und ihnen ermöglichen, ihre Aufgaben mit einem offenen Herzen zu erfüllen.

Ihr tragt einen wesentlichen Teil zu unserer Gemeinschaft bei und helft uns, Hoffnung und Licht in dunkle Zeiten zu bringen. Dafür gebührt euch unser tiefster Dank und unsere größte Anerkennung.

An diesem besonderen Meilenstein, unserem zehnjährigen Jubiläum, möchten wir euch unseren aufrichtigen Dank aussprechen. Danke, dass ihr eure Liebsten teilt und ihnen ermöglicht, ihre Zeit und Energie in die Sterneneiten zu investieren. Ohne eure Unterstützung wäre unsere Mission nicht möglich. Möge eure Liebe und Unterstützung euch immer wieder zurückgegeben werden, und möget ihr wissen, dass euer Beitrag zu unserem Erfolg unermesslich geschätzt wird.

Mit herzlichen Grüßen und unendlicher Dankbarkeit,

Das Team von Sterneneiten Achim e.V.



Ein Danke allen Unterstützenden

Liebe Unterstützende,

wir möchten diese Gelegenheit nutzen, um unseren tiefsten Dank an all jene auszudrücken, die uns auf unserem Weg begleitet und unterstützt haben. Alle Personen hier namentlich zu nennen, geht leider nicht, auch wenn wir das unglaublich gern tun würden.

Ein herzlicher Dank geht an alle, die uns in jeglicher Form unterstützt haben – sei es durch finanzielle Beiträge, als Mitglieder, durch aktive Mitarbeit, durch Motivation oder durch die Berichterstattung in der Presse. Ihr Engagement

und Ihre Unterstützung sind von unschätzbarem Wert. Ihre Hilfsbereitschaft und Ihr Einsatz ermöglichen es uns, unsere Mission zu erfüllen und betroffenen Familien in schwierigen Zeiten zur Seite zu stehen.

Ohne Ihre Unterstützung wären viele unserer Projekte und Initiativen nicht möglich gewesen. Sie alle tragen dazu bei, dass wir als Gemeinschaft wachsen und stark bleiben können. Von Herzen danken wir Ihnen für Ihr Vertrauen, Ihre Großzügigkeit und Ihren kontinuierlichen Support.





Dieses Jubiläums-Heft entstand
mit freundlicher Unterstützung der

