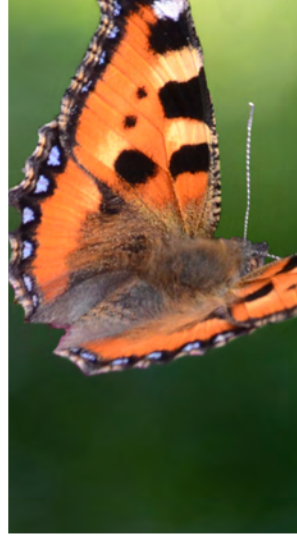


caritas

Trauermappe



DU HAST NUR KURZ...





...DAS LEBEN GESTREIFT.

Für immer wirst du ein Teil von mir sein.
Deine kleine Seele, sie ist unsterblich,
deinen Körper lasse ich gehen.
Du bist frei - deine Seele ist in mir.

ES GESCHIEHT

Es geschieht,
dass eine kleine Seele
die Erde nur streift.
Ihr Ankommen
und ihr Gehen
fallen fast in eins.
Ihr kurzes Verweilen
ist nicht umsonst.
Denn sie verändert
die Erde.
Sie hinterlässt Spuren
in den Herzen derer,
die sie erwartet haben.
Mögen diese Spuren
in die Zukunft führen!

Verfasser unbekannt

Voller Freude und Hoffnung...

...mit vielen Träumen und Plänen waren Sie schwanger, haben die Geburt Ihres Kindes erwartet und waren in Liebe mit ihm verbunden.

Dann kam das Unerwartete. Nichts ist mehr, wie es sein sollte.

Sie haben Ihr Kind verloren.

Wie Betroffene auf den Tod Ihres Kindes reagieren, ist sehr unterschiedlich. Vieles ist möglich - nichts muss sein.

Mit Frauen, die Ihre Situation aus eigener Erfahrung kennen, haben wir versucht, Ihnen einige Gedanken und hilfreiche Informationen zusammenzustellen.



HOFF-
HUNNG

Jetzt können erst einmal Entsetzen und Leere, Nicht-Verstehen, Verzweiflung, Trauer, Schmerz und Wut, Schuldgedanken und Ängste Ihr Leben bestimmen.

Manchmal erkennt man sich und sein Verhalten selber nicht mehr. All das sind zunächst ganz normale Reaktionen auf das, was Sie gerade erleben.

Mit dem Verlust umzugehen, fällt vielen schwer. Auch die Menschen in Ihrem Umfeld sind häufig verunsichert und wissen kaum, wie sie reagieren sollen. Möglicherweise erfahren Sie Unverständnis oder einen verletzenden Umgang mit Ihrer Situation und ihrem Erleben.

Suchen Sie sich Personen in Ihrem Umfeld, denen Sie vertrauen, mit denen Sie sprechen können, die Ihnen zuhören, für Sie da sind und Sie in Ihrem momentanen Erleben

annehmen. Das kann helfen, den Tod Ihres Kindes Schritt für Schritt zu verarbeiten.

Manchmal fehlt uns Eltern die Würdigung und Wertschätzung, die jedem Kind zusteht. Viele Betroffene spüren das auch daran, dass Fachbegriffe für sie kaum oder nur schwer auszusprechen sind. Das ist normal.



LEERE

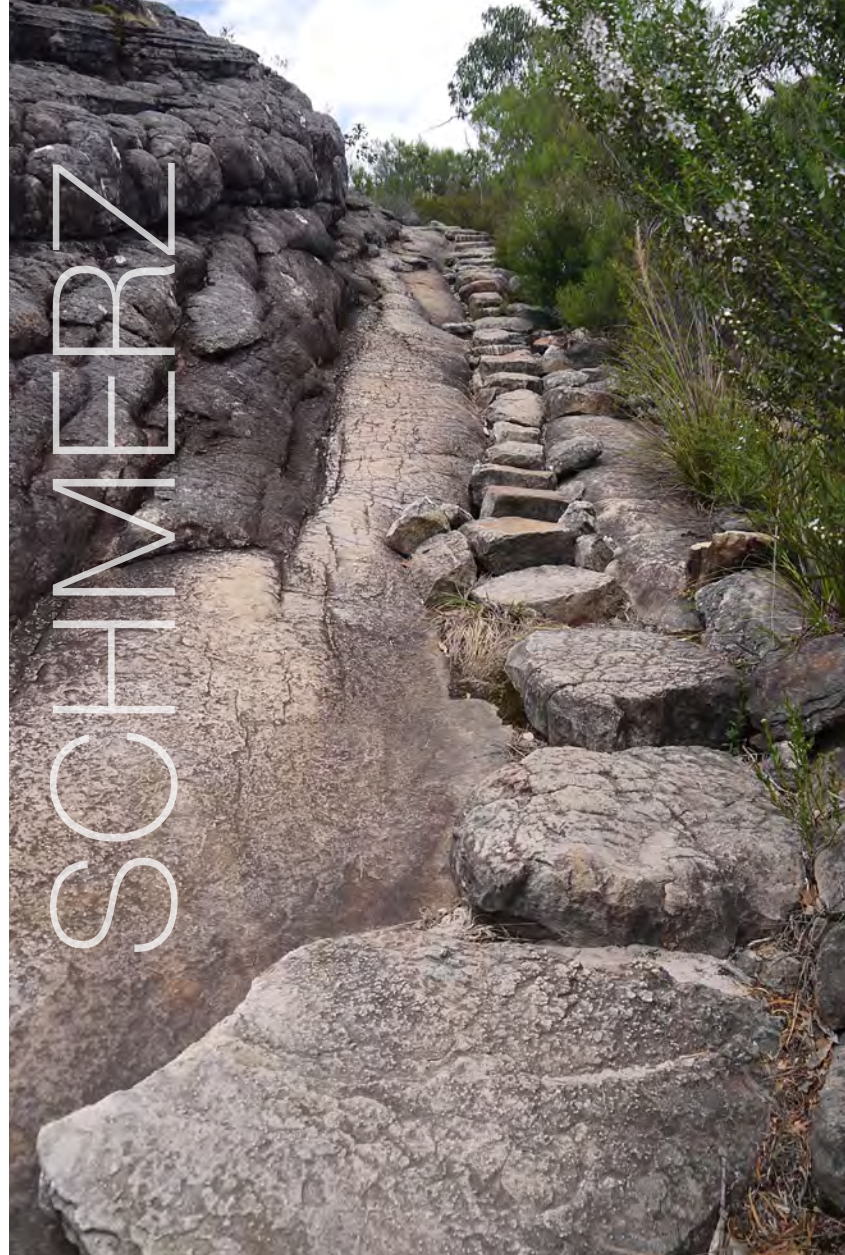


Sich dem Leben stellen...

Wir möchten Sie ermutigen auf Ihre Weise zu trauern und Abschied zu nehmen - mit all Ihren Empfindungen, Gedanken und Bedürfnissen. Jederzeit haben Sie die Möglichkeit, Ihrem Kind ein Namen zu geben.

Es kann sein, dass Ihr Partner oder Ihre Partnerin, Ihr(e) Kind(er) ganz anders trauern oder mit der Situation umgehen. Das ist völlig normal, kann in Familien aber als schwierig und zusätzlich belastend erlebt werden. Enttäuschungen und Rückzug sind mögliche Folgen.

SCHMERZEN



Darüber hinaus können Reaktionen Ihrer Kinder für Sie unverständlich sein. Trauen Sie sich, auch Geschwisterkinder in das Abschiednehmen und Trauern einzubinden - sie sind Teil des Geschehens und bekommen meist viel mehr mit, als wir Eltern glauben.

WUT
TRAUER
RAUM
ZEIT

Trauer braucht Raum und Zeit. Es ist ein Weg, den Sie allein und mit Ihrer Familie gehen. Dazu braucht es Kraft und den Mut, sich dem Leben zu stellen.

Trauerbegleitung und Beratungsangebote sind eine Möglichkeit, mit der Situation leben zu lernen. Dabei werden Ihnen Raum und Zeit gegeben, Ihren Verlust, Ihre Trauer und all das auszudrücken, was für Sie wichtig ist. Einfühlsame Gespräche können hilfreich sein, das Geschehene und eigene Empfindungen zu betrachten, offene Fragen und Ängste auszusprechen, Ideen des Abschiednehmens zu finden und umzusetzen.

Es kann sein, dass Sie erst nach Tagen, Wochen, Monaten oder sogar Jahren spüren, dass Ihnen der Verlust ihres Kindes zu schaffen macht. Sie können auch dann jederzeit Unterstützungsangebote nutzen.

Ihre Rechte und Möglichkeiten

Hebammenhilfe

Schwangere Frauen können sich jederzeit an eine Hebamme wenden. Aber Hebammen begleiten Frauen nicht nur während der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett. Sie sind auch nach einer Fehlgeburt für Sie da. Die Kosten übernehmen die Krankenkassen. Falls Sie Ihr Baby in der späten Schwangerschaft oder in der Zeit um die Geburt herum verloren haben, kann Ihre Hebamme Sie ganzheitlich betreuen.

Bestattung

Ist Ihr Kind sehr früh verstorben und wog weniger als 500 Gramm, kann auf Ihren Wunsch hin eine Bestattung erfolgen. Für alle Kinder mit einem höheren Geburtsgewicht besteht in Deutschland eine Bestattungspflicht.

Als Eltern haben Sie das Recht, die Bestattung in Ihrem Sinne mit vorzubereiten und zu gestalten. Wenn Sie im vertrautem Umfeld Abschied nehmen möchten, dürfen Sie Ihr Baby bis zu

36 Stunden zuhause aufbahren. Die Überführung vom Krankenhaus nach Hause muss durch einen Bestatter erfolgen.

Es gibt auch die Möglichkeit einer anonymen Bestattung durch das Sana Klinikum in Biberach. Sie haben die Möglichkeit, selbst zu wählen, welche Form für Sie die richtige ist.

Geburtsbescheinigung

Auf Wunsch bekommen Eltern vom Standesamt auch eine Geburtsbescheinigung für Kinder unter 500 Gramm ausgestellt. Für manche Eltern ist es wichtig, die Existenz ihres Kindes offiziell mit einem Eintrag ins Geburtsregister bestätigt zu bekommen.

Mutterschutz

Beim Thema Mutterschutz unterscheidet der Gesetzgeber zwischen Fehlgeburt und Totgeburt. Bei einer Totgeburt wiegt das Kind



ABSCHIED

mindestens 500 Gramm und ist im Mutterleib oder während der Geburt verstorben. Sie haben in dieser Situation ein Anrecht auf Mutterschutz. Sie können ab der dritten Woche wieder Ihrer Arbeit nachgehen, wenn Sie das ausdrücklich wünschen und aus ärztlicher Sicht nichts dagegen spricht.

Bei einer Fehlgeburt bekommt die Frau weder Mutterschutz noch Mutterschaftsgeld. Dennoch sollten Sie sich die notwendige Zeit nehmen, um das für viele Frauen schwierige Geschehen in Ruhe und mit der Unterstützung durch Familie, Freunde und ggf. darauf spezialisierte Angebote aufarbeiten zu können.

Grabfelder und Gedenkstätten für Sternenkinder gibt es auf dem Stadtfriedhof in Biberach, auf dem Alten Friedhof in Laupheim, auf dem Stadtfriedhof in Riedlingen und auf immer mehr Friedhöfen. Informieren Sie sich vor Ort.

Trostkapelle für verwaiste Eltern

in Oyhof/Tannheim

in der Nähe des Wildparks in Oyhof/Tannheim steht eine kleine Trostkapelle, die für betroffene Eltern erbaut wurde. Eine Anfahrtsbeschreibung findet sich im Internet unter Wildpark Tannheim.

Hilfreiche Angebote und Kontakte

Klinikseelsorge

Neben dem Klinikpersonal ist auch die Klinikseelsorge für Sie da. Sie haben die Möglichkeit, über Ihre Trauer zu sprechen, Ihr Kind segnen zu lassen und Fragen zur Bestattung zu klären. Die Mitgliedschaft in einer Kirche ist nicht erforderlich.

Informationen über die Pforte

07351 55-0

Die Bestattung und Gedenkfeier

für alle im Sana Klinikum verstorbenen Kinder findet immer am **letzten Donnerstag im April und am dritten Donnerstag im Oktober** statt. Eingeladen sind alle, die um Sternenkinder trauern. Treffpunkt ist um **17 Uhr an der Aussegnungshalle** für den gemeinsamen Weg zum Grabfeld für Sternenkinder.

Sternenkinderfotografen

Sternenkinderfotografen machen auf Wunsch der Eltern kostenlose Erinnerungsfotos von Ihrem Baby. Auch wenn Sie sich das im Moment nicht vorstellen können, kann es hilfreich sein, ein Bild zu haben, wenn später im Trauerprozess der Wunsch danach aufkommt.

www.dein-sternenkind.eu

Schwangerschaftsberatungsstellen

Neben allen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt bieten wir in einem geschützten und neutralen Rahmen Beratung und Unterstützung an, wenn Sie um ein Kind trauern. Auch bei Fragen im Rahmen von Entscheidungen aufgrund von vorgeburtlicher Diagnostik stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Kath. Schwangerschaftsberatungsstelle, Caritas Biberach-Saulgau

Kontakt über **07351 8095-230**

ksb@caritas-biberach-saulgau.de

www.caritas-biberach-saulgau.de

Kommunale Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle im Kreisgesundheitsamt Biberach

Rollinstraße 15

88400 Biberach

Kontakt über **07351-52-6151**

schwangerenberatung@biberach.de

www.biberach.de

Abende für trauernde Eltern

Wenn Sie sich mit Frauen und Männern, die Ähnliches erlebt haben, austauschen möchten, sind Sie bei diesem Angebot jederzeit willkommen. Sie sind hier frei und können sich den Platz suchen, den Sie gerade brauchen: sprechen oder zuhören, Sorgen teilen oder neue Perspektiven mitnehmen. Bei den drei Gesprächsrunden pro Jahr treffen immer wieder neue Eltern aufeinander.



Kontakt über
Kath. Schwangerschaftsberatungsstelle
07351 8095-230

Trauerbegleitung von Geschwisterkindern

Jaro, der ambulante Kinder- und Jugendhospizdienst begleitet und unterstützt Kinder und Jugendliche in ihrer Trauer und wird von trauernden Eltern häufig als Entlastung wahrgenommen.

Kontakt über
Caritas Biberach-Saulgau
07351 8095-190

Selbsthilfegruppe Sternenkinder Ulm

Die offene Selbsthilfegruppe trifft sich immer am dritten Donnerstag im Monat. Sie besteht aus Eltern, die ihr Kind in der Frühschwangerschaft verloren haben, die sich aufgrund einer Diagnose beim Kind für das Ende der Schwangerschaft entschieden haben, die ihr Kind kurz vor der Geburt oder Tage/Wochen nach der Geburt verloren haben. Egal wie lange die Schwangerschaft gedauert hat, egal wie lange der Verlust zurückliegt, alle eint an diesen Abenden die Trauer um diese Kinder.

Eine erste Kontaktaufnahme ist per Mail möglich unter
info@sternenkinder-ulm.de
www.sternenkinder-ulm.de

Impulse zum Nachspüren und Inspirieren...

Gedenkort/Gedenkecke gestalten ...
Ein Erinnerungsalbum / eine Erinnerungsbox anlegen ...
An wichtigen Festen einen Platz mit eindecken/bereithalten...
Dem Kind einen Namen geben ...
Gespräche mit ihm führen ...
Es von Gott „drücken“ lassen ...

Mit vertrauten Menschen darüber reden ...
Mit anderen Betroffenen darüber reden ...
Zu Ihrem Kind stehen ... es ist und bleibt Ihr Kind ...
Andere auf Verletzendes hinweisen ...
Ihr Kind an Ihrem Leben teilhaben lassen ...

Finden Sie Ihren Weg...Vertrauen Sie sich
und Ihren Empfindungen...



IHR PERSÖNLICHER
WEG DER TRAUER...



KontTiki - Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern

Biberach | Riedlingen | Sigmaringen

Die Selbsthilfegruppe „KonTiki“ ist ein Angebot, das sich an verwaiste Eltern richtet, deren Kinder im Kindesalter, als Jugendliche oder Erwachsene gestorben sind, unabhängig von der Todesursache. Es sollte im Vorfeld möglichst eine Kontaktaufnahme erfolgen, um gemeinsam einzuschätzen, ob die Selbsthilfegruppe das richtige Unterstützungsangebot ist oder ob Einzelgespräche notwendig sind.

Kontiki organisiert auch Vorträge, Seminare, Workshops und Begegnungsveranstaltungen.

info@kontiki-bc.de
www.kontiki-bc.de

Handgemachtes für Sternenkinder und Frühchen e.V.

Unser junger, gemeinnütziger Verein näht, häkelt, strickt und bastelt für Sternenkinder und Frühchen, um Eltern in dieser ganz schwierigen und oft traurigsten Phase ihres Lebens vielleicht ein paar Sorgen zu nehmen. Mit unseren Trostboxen für Eltern, auch wenn deren Verlust schon viele Jahre zurück liegt, können wir ein bisschen Trost schenken.

Kontakt **0176 21005696**
info@sternenkinder-fruehchen.de
Instagram: *sternenkinder_fruehchen*



TRAUERWEGE

Ein weiteres Unterstützungsangebot für Kinder und Eltern zur Bewältigung von schwierigen Situationen finden Sie bei der

Psychologischen Familien- und Lebensberatung, Caritas Biberach-Saulgau
07351 8095-140

Weltgedenktag für verstorbene Kinder am 2. Sonntag im Dezember

Der Tag soll allen Familien, die ein Kind verloren haben, die Möglichkeit des gemeinsamen Gedenkens geben. Deshalb wird am zweiten Sonntag im Dezember um sieben Uhr abends für eine Stunde eine brennende Kerze ins

Fenster gestellt, die zeigen soll, dass auch das verstorbene Kind weiter in den Herzen der Menschen leuchtet.

Seit 1996 gibt es nun diesen Gedenktag für verstorbene Kinder, welcher sich in vielen Ländern der Welt etabliert hat. Da die Länder in verschiedenen Zeitzonen liegen, entsteht so symbolisch eine Kette an Kerzenlichtern, die die ganze Welt durchwandert und umspannt.

An diesem Tag findet in Biberach jedes Jahr ein ökumenischer Gottesdienst statt.

Informationen dazu über
Kontaktstelle Trauer
Kath. Dekanat Biberach
07351 8095-400

Caritas-Biberach-Saulgau
07351 8095-190

Informationen zur Gruppe verwaister Eltern über
Diakonie Biberach
07351 150250





Auch Bücher und Informationen aus dem Internet können gute Hilfestellung bieten, um sich mit dem Verlust auseinanderzusetzen.

Bücher, Literatur, Ratgeber:

»Mein Sternenkind – Begleitbuch für Eltern, Angehörige und Fachpersonen nach Fehlgeburt, stiller Geburt oder Neugeborenentod«

von **Heike Wolter, 2017**

»Gute Hoffnung, jähes Ende: Fehlgeburt, Totgeburt und Verluste in der frühen Lebenszeit. Begleitung und neue Hoffnung für Eltern.« von **Hannah Lothrop, 2016**

»Lilly ist ein Sternenkind - Das Kindersachbuch zum Thema verwaiste Geschwister« von **Heike Wolter und Regina Masaracchia, 2014**

»Sternenkinder: Wenn eine Schwangerschaft zu früh endet« von **Prof. Dr. med. Volker Ragosch und Birgit Zebothsen, 2013**

Mit freundlicher Erlaubnis der Schlossverwaltung Schwetzingen.

»Nur ein Hauch von Leben. Eltern berichten vom Tod ihres Babys und von der Zeit ihrer Trauer.« von **Gottfried Lutz und Barbara Künzer-Riebel, 2011**

»Du hast kaum gelebt: Trauerbegleitung für Eltern, die ihre Kinder vor oder kurz nach der Geburt verloren haben«

von **Christine Fleck-Bohaumilitzky und Christian Fleck, 2006**

»Trauerbegleiter – Ein Arbeitsheft« Für Eltern, die während der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt ein Kind verloren haben« von **Caritas Münster, 2020**

»Wenn gute Hoffnung Mut braucht: Ein Ratgeber für die Folgeschwangerschaft nach einem Sternenkind« **Manuela Lommen, Christian Mörsch, 2021**

Internetseiten, Links

Schmetterlingskinder

Eine besondere Seite für Eltern, die durch eine Fehlgeburt, Totgeburt, medizinisch indizierten Abbruch, eine Frühgeburt, durch Krankheit, oder während oder kurz nach der Geburt oder durch den plötzlichen Säuglingstod ihr Kind verloren haben.

www.schmetterlingskinder.de

Initiative REGENBOGEN

»Glücklose Schwangerschaft« e.V.

Für Eltern, die ihr Kind vor, während oder kurz nach der Geburt verloren haben, für betroffene Familien, Freunde und Helfende

www.initiative-regenbogen.de

Münchner Sternenkind Netzwerk

Hier finden Sie Unterstützung und detaillierte Informationen zum frühen Tod von Kindern (Fehl- oder Totgeburt, Plötzlicher Säuglingstod und nach pränatal-medizinischer Diagnose), weiterhin Angebote zur Trauerbegleitung sowie Anregungen und Hinweise für Fachkräfte.

Mit unserem Online-Angebot möchten wir Sie ermutigen, Ihren eigenen Weg in dieser schwierigen und herausfordernden Zeit zu finden. Gerne

begleiten wir Sie auch persönlich oder im telefonischen Gespräch. Daher scheuen Sie sich nicht, Kontakt mit uns aufzunehmen, ganz gleich ob in der akuten Situation oder erst Jahre danach.

www.muenchner-sternenkind-netzwerk.de





STERNENKINDER...

Für **Dich.** Mit Liebe...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

...gemalt, geschrieben, geklebt.



Du, unser
geliebtes Kind,
lebst weiter
in unseren
Herzen.

A close-up photograph of a purple flower bud on a green leaf with water droplets. The bud is in the lower-left quadrant, and the leaf is covered in small, glistening water droplets. The background is dark, making the green and purple colors stand out.

Gesegnet seien alle,
die mir jetzt nicht ausweichen.
Dankbar bin ich für jeden,
der mir einmal zulächelt
und mir seine Hand reicht,
wenn ich mich verlassen fühle.

Gesegnet seien alle,
die mich immer noch besuchen,
obwohl sie Angst haben,
etwas Falsches zu sagen.

Gesegnet seien alle,
die mir erlauben,
von dem Verstorbenen zu spre-
chen.
Ich möchte meine Erinnerungen
nicht totsichweigen.
Ich suche Menschen,
denen ich mitteilen kann,
was mich bewegt.

Gesegnet seien alle,
die mir zuhören,
auch wenn das,
was ich zu sagen habe,
sehr schwer zu ertragen ist.
Gesegnet seien alle,
die mich nicht ändern wollen,
sondern geduldig so annehmen,
wie ich jetzt bin.

Gesegnet seien alle, die mich
trösten und mir zusichern,
daß Gott mich nicht verlassen hat.

Marie Luise Wöfling

IMPRESSUM

Herausgeber:

Caritas Region Biberach-Saulgau
Kath. Schwangerschaftsberatung
Waldseer Str. 24, 88400 Biberach
07351 8095-230

Idee und Text:

Caritas Schwangerschaftsberatung
Ruth Seethaler

Trauergruppe:

Iris Espenlaub, Anette Merkle, Petra Read

Fotografie:

**Claudia Albrecht-Ries, Herbert Köppen,
Friedrich Jäck, Luis Gülich**

Konzeption und Umsetzung:

gülich+ Werbeatelier
www.guelich.plus

Wenn Sie den Druck der Mappe unterstützen möchten, freuen wir uns über eine Spende mit dem Vermerk „KSB Trauermappe“ auf das folgende Konto:

Caritas Region Biberach-Saulgau
Kreissparkasse Biberach
IBAN DE 5165 4500 7000 0001 8597
BIC SBCRDE66

