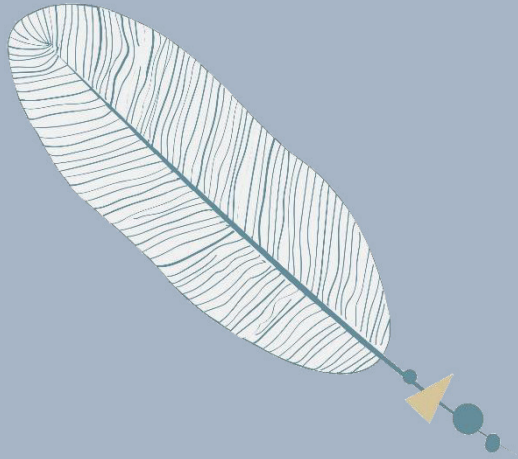


# Erste Hilfestellungen und Orientierung für früh verwaiste Eltern



Liebe Eltern, liebe Angehörige,

unsere Broschüre soll eine Unterstützung für Eltern sein, deren Kind während der Schwangerschaft gestorben ist oder deren Baby nach der Geburt nicht viel Lebenszeit bleibt. Wir möchten Ihnen auf diesen Seiten Hilfestellungen und Anregungen geben und eine erste Orientierung ermöglichen. Auch wenn es in diesem Moment nichts gibt, was sich „richtig“ oder „gut“ anfühlt, nehmen Sie sich Zeit Ihre eigenen Entscheidungen zu treffen: wie möchten Sie sich von Ihrem Kind verabschieden, wer soll an Ihrer Seite sein, welche Erinnerungen können geschaffen werden, was brauchen Sie in den folgenden Tagen und Wochen.



Für Eltern kann es besonders wichtig sein, die Zeit, die mit ihrem Kind verbleibt, bewusst zu erleben und zu gestalten. Die Eindrücke, die Sie jetzt von Ihrem Kind sammeln, werden Sie begleiten und eine Erinnerung für Ihr weiteres Leben sein. Ein bewusstes Abschiednehmen kann ein wichtiger Bestandteil und Ausgangspunkt der zukünftigen Trauerarbeit sein. So unvorstellbar es Ihnen erscheint, Ihren Verlust in seiner Ganzheit wahrzunehmen, möchten wir Sie dennoch ermutigen, Ihr Kind mit allen Sinnen kennenzulernen und die verbleibende Zeit zu nutzen. Sie finden in dieser Broschüre Adressen und Links zu Anlaufstellen, Organisationen und Menschen, die hilfreich sein können.

## **Der Aufenthalt im Krankenhaus**

### **Begleitung**

Überlegen Sie, welche Personen (PartnerIn, Familienmitglieder, eine Freundin /ein Freund, Vertrauensperson) Sie im Krankenhaus oder während der Geburt begleiten soll. Der Partner/ die Partnerin kann im Krankenhaus mit aufgenommen werden und Sie sollten ein Einzelzimmer bekommen, um einen geschützten Rahmen zu erhalten.

### **Ultraschallbild**

Viele Eltern wünschen ein letztes Ultraschallbild ihres Kindes. Dies sollte Ihnen ermöglicht werden, wenn Sie es sich wünschen.

### **Fragen und Wünsche**

Scheuen Sie nicht davor, dem Personal, den ÄrztInnen und der Hebamme Fragen zu stellen. Auch im regen Klinikalltag sollten die MitarbeiterInnen Verständnis für Ihre besondere Situation haben. Lassen Sie sich, wenn Sie es möchten, Sachverhalte und Abläufe



mehrfach erklären und nehmen Sie sich Zeit, anstehende Entscheidungen in Ruhe zu treffen. Haben Sie Bedürfnisse und Wünsche, äußern Sie diese und haben Sie keine Angst, Gedanken zu artikulieren! Es gibt in dieser Situation keine "unnötigen" oder "falschen" Fragen, sprechen Sie all das an, was Sie bewegt.

## **Zeit mit Ihrem Kind und Abschiednehmen**

"Im Abschied liegt die Geburt der Erinnerung."

*Salvador Dalí*

Nach einer stillen Geburt sollte Ihnen Zeit für einen Abschied in Ihrem Tempo gegeben werden. Jetzt besteht die Gelegenheit, Ihr Kind kennenzulernen, zu fühlen, zu halten und die Eindrücke und Erinnerungen zu sammeln, die Sie weiterhin begleiten werden. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen! Es gibt viele Möglichkeiten, Andenken zu schaffen und diese besondere Zeit zu gestalten.

### **Namensgebung**

Auch wenn Ihr Kind besonders früh geboren wird und klein auf die Welt kommt, können Sie ihrem Sohn oder ihrer Tochter einen Namen geben. Es kann auch ein geschlechtsneutraler Name sein oder Sie wählen einen eigenen Kosenamen oder Spitznamen.

### **Versorgung**

Sie können Ihr Baby selbst versorgen. Allein oder auch gemeinsam mit Familienangehörigen darf Ihr Kind gebadet und angezogen werden. Es kann eigene Kleidung, ein Strampler oder Hemdchen mitgebracht werden, für Frühchen gibt es spezielle Kleidung, die oft auch im Krankenhaus zur Verfügung steht. Sehr kleine Kinder aus frühen Schwangerschaftswochen können z.B. in ein Spitzentaschentuch oder ein kleines Samttuch gewickelt werden. Sie finden weiter hinten in dieser Broschüre Anbieter von speziellen "Himmelskleidern" für Sternchen und Schlafsäckchen, die kostenlos bestellt werden können.



## **Familienangehörige und Zugehörige**

Überlegen Sie, ob auch andere Familienmitglieder, Zugehörige und FreundInnen eine Verabschiedung wünschen könnten. Binden Sie Geschwisterkinder oder Großeltern in die Verabschiedung mit ein. Manchmal möchten Familien auch Freunden und Vertrauenspersonen die Möglichkeit geben, das Kind kennenzulernen und sich zu verabschieden.

### **Eindrücke sammeln**

Sie dürfen Ihr Kind mit allen Sinnen erfahren, es anschauen, anfassen, streicheln, den Duft riechen, es küssen. Es darf alles gesagt und Ihrem Kind anvertraut werden, es dürfen Tränen fließen und kleine Eigenheiten gefunden werden.

Selbstverständlich ist dies kein Muss. Es ist genauso in Ordnung, wenn Sie erst einmal Abstand halten möchten oder Bedenken haben, Ihr Baby anzusehen. Die Hebamme kann Ihnen erzählen, wie Ihr Kind aussieht und es waschen und ankleiden. Auch hier darf alles in dem für Sie richtigen Tempo ablaufen!

### **Fotos machen**

Sie dürfen ihr Kind natürlich fotografieren. Machen Sie unbegrenzt Bilder und suchen Sie verschiedene Motive aus - nicht nur vom Baby allein, sondern auch in Ihren Armen, gemeinsam mit den Geschwisterkindern, Großeltern, allen Zugehörigen. Ein Familienfoto kann eine besondere Erinnerung sein. Manche Eltern machen Videoaufnahmen mit dem Handy. Überlegen Sie, was sich für Sie richtig anfühlt und welche Erinnerungen sie schaffen möchten. Es gibt darüber hinaus Fotografen, die eigens darauf spezialisiert sind, Sternenkinder besonders liebevoll zu fotografieren und damit einmalige Bilder und Erinnerungen zu schaffen. Unter den Adresshinweisen finden Sie Sternenkinder-Fotografen, die ihre Arbeit betroffenen Eltern kostenlos zur Verfügung stellen.



## **Locke, Hand- und Fußabdrücke, Namensbändchen**

Wenn Ihr Baby bereits Haare hat, kann eine kleine Locke als Erinnerungsstück genommen werden. Machen Sie z.B. mit einem Stempelkissen Hand- und Fußabdrücke. Diese können auch zu einem späteren Zeitpunkt weiterverarbeitet werden, z.B. durch die Anfertigung eines Schmuckstückes. Suchen Sie im Internet nach Anbietern von sogenannter "Fingerprint Jewelry" oder fragen Sie z.B. Ihren Bestatter. Es gibt Ketten, Ringe und vieles mehr, auf denen ein Finger- oder Fußabdruck (auch mit Namen oder Daten) verarbeitet werden. Die gleichen Anbieter haben oft auch Schmuckstücke mit Memory-Kammern. Dies sind kleine Schmucksteine, die an einer Kette getragen werden und kleine Kammern besitzen, in die eine Haarlocke, ein Stückchen Stoff oder auch Asche (nach einer Einäscherung) eingeschlossen wird. Sie können auch einen 3D Hand- oder Fußabdruck machen - Sets zur eigenen Herstellung eines Abdrucks finden Sie im Internet. Es besteht außerdem die Möglichkeit, das Namensbändchen des Kindes zu behalten und ebenso ein Namenskärtchen (mit Angabe zur Größe, zum Gewicht, Geburts- und Todeszeitpunkt) anfertigen zu lassen.

## **Gefühle leben und Fragen stellen**

Sie sollten in einem geschützten Rahmen Ihre Gefühle frei leben dürfen. Egal welche Reaktionen und Gefühle Sie ereilen, ob Trauer, Wut, Tränen, Ohnmacht, Schmerz oder auch Humor und Lachen - alles ist erlaubt und darf herausgelassen werden! Es gibt keine "richtigen" oder "falschen" Gefühle. Darüber hinaus sollte es Ihnen immer gestattet sein, Fragen zu stellen, alles artikulieren zu dürfen, was Ihnen durch den Kopf geht und sich alles, was Sie zu wissen wünschen, erklären zu lassen.

## **Taufe, Gebet und religiöse Riten**

In vielen Kliniken stehen SeelsorgerInnen zur Verfügung bzw. kann ein Geistlicher/ eine Geistliche Ihres Glaubens und Ihrer Gemeinde in die Klinik gerufen werden. Sie können Ihr krankes und bald sterbendes Kind taufen lassen. Babys nach stillen Geburten können gesegnet werden. Sie können Gebete sprechen, singen, ihre eigenen Rituale begehen.



## **Überführung nach Hause**

Es ist möglich, ihr verstorbenes Kind für 36 Stunden (in wenigen Bundesländern 24 bzw. 48 Stunden) mit nach Hause zu nehmen. Für manche Eltern ist es ein schöner Gedanke, im eigenen Heim einen Abschied zu gestalten und ganz ungestört Zeit mit ihrem Kind zu verbringen. Den Transport für bestattungspflichtige Kinder ins eigene Haus muss ein Bestatter übernehmen.

## **Obduktion**

Wenn die Todesursache nicht eindeutig ist, kann eine Obduktion hilfreich sein, wenn Eltern besser verstehen wollen, was genau zum Tod ihres Kindes geführt hat. Berücksichtigen Sie bei dieser Entscheidung alle Punkte: möchte ich diesen Eingriff durchführen lassen, welche Untersuchungen werden dabei durchgeführt, wieviel Zeit nimmt es in Anspruch, welche Ergebnisse könnten warum hilfreich sein, usw. Lassen Sie sich beraten, um die für Sie passende Entscheidung zu treffen.

## **Geburts- und Trauerkarten**

Manche Eltern möchten den Tod ihres Kindes durch eine Anzeige oder durch Karten mitteilen. Manchmal wird es als „einfacher“ empfunden, einmal allen Familienmitgliedern, Freunden und Bekannten mitzuteilen, was geschehen ist. So vermeidet man Anrufe oder Nachrichten von Menschen, die nicht wissen was geschehen ist und z.B. fragen wollen, wie es mit der Schwangerschaft läuft. Vielen Eltern geht es aber auch um ein „sichtbar machen“ ihres Babys. An einigen Stellen in dieser Broschüre nehmen wir dieses Thema auf, denn viele Eltern berichten immer wieder davon, wie sehr sie sich wünschen, dass ihr verstorbenes Kind im Umfeld mehr wahrgenommen wird. Somit wird sein Dagewesensein gesehen und geschätzt und der Verlust ihres Kindes anerkannt. Sie können eine Zeitungsanzeige veröffentlichen oder persönliche Karten gestalten. Ihre Bestatterin oder Druckereien können beim Anzeigenlayout und Kartendruck natürlich helfen.



## Bestattung

Es empfiehlt sich einen/eine BestatterIn mit Erfahrung in der Gestaltung individueller Abschiede zu wählen, so dass Ihnen viel Mitsprache und Gestaltungsmöglichkeit offensteht. Es können Sarg/Urne bemalt und persönliche Rituale eingebracht werden. Alles sollte in dem für Sie richtigen Tempo ermöglicht werden. Es gibt Bestatter, die Erfahrung mit der Beerdigung für Kinder und Sternenkinder haben und Sternenealtern liebevoll und kompetent begleiten. Hören Sie sich nach Empfehlungen um oder schauen Sie sich die Internetseiten von Bestattern an, um zu erfahren, ob das Institut mit dem Thema vertraut ist.

## Rechtliches

In Deutschland existieren unterschiedliche Regelungen zur Bestattung von Sternenkindern. Die Bestattungsgesetze sind Sache der Bundesländer und so gibt es von Land zu Land verschiedene Gesetze, teilweise mit deutlichen Abweichungen. Oft spielt das Gewicht des Kindes und/oder die SSW eine entscheidende Rolle. Wir möchten die Verbraucherinitiative Bestattungskultur **Aeternitas e.V.** empfehlen. Sie finden unter [www.aeternitas.de](http://www.aeternitas.de) (im Suchfeld „Sternenkinder“ eingeben) hilfreiche Infos zu den rechtlichen Fragen beim Thema Bestattung. Erklärung der Begrifflichkeiten: **Bestattungspflicht** ist die Pflicht, nach dem Tod einer Person dafür zu sorgen, dass der Verstorbene eine ordnungsgemäße Bestattung erhält. Das **Bestattungsrecht** ist das Recht, eine Bestattung in Auftrag zu geben, auch wenn das verstorbene Baby *nicht* unter die Bestattungspflicht fällt. Als Beispiel: In Niedersachsen sind Eltern ab einem Gewicht des Kindes von 500 g verpflichtet, ihr Baby bestatten zu lassen. Liegt das Gewicht des Kindes darunter, besteht die Bestattungspflicht nicht. Dann kann das Kind z.B. in der Gemeinschaftsbeisetzung der Klinik auf einem Sternenkinderfeld beigesetzt werden. Wenn Eltern sich aber eine individuelle Bestattung wünschen, haben Sie das **Recht** auf diese, auch wenn Ihr Kind unter 500 g wiegt. Im Bundesland Bremen gilt seit 2023 ebenfalls eine Bestattungspflicht ab 500 g (vormals 1000 g).



## Beisetzungsorte für Sternenkinder

Auf einigen Friedhöfen gibt es Sternenkinderfelder. Um die Beisetzung und Pflege der Grabstellen kümmern sich Kliniken oder Gemeinden. An bestimmten Tagen im Jahr gibt es Gemeinschaftsbeisetzungen, zu denen alle Eltern, Freunde und Zugehörige eingeladen sind, um gemeinsam Abschied von ihren verstorbenen Kindern zu nehmen.

**Bremen:** Auf dem Friedhof Huckelriede gibt es einen Sternenkinderplatz. Mehrmals im Jahr finden eine ökumenische Trauerfeier und Gemeinschaftsbeisetzung statt. Den Eltern entstehen keine Kosten.

Kindergräberfeld: Seit 2020 gibt es auf dem Huckelrieder Friedhof außerdem ein Kindergräberfeld. An diesem schön gestalteten Ort können sowohl Säрге als auch Urnen beigesetzt werden und die Grabstellen dürfen von den Familien individuell gestaltet werden.

Friedwald Bremer Schweiz: Der „Sternschnuppenbaum“ ist ein Platz, an dem Kinder, die bis zum 3. Lebensjahr verstorben sind, beigesetzt werden können. Der Erwerb der Grabstelle ist kostenlos. Die Angehörigen zahlen die Beisetzungskosten von 350,-. Sollte ein anderer Friedwald in Ihrer Nähe sein, informieren Sie sich über den dortigen Sternschnuppenbaum.

**Verden:** Auf dem Waldfriedhof in Verden gibt es eine Grabfläche für Sternenkinder. 2x Mal im Jahr findet hier für Eltern und Familien eine Trauerfeier und Gemeinschaftsbeisetzung statt. Den Eltern entstehen keine Kosten. Für Kinder und individuell bestattete Babys gibt es ein extra Feld.

**Kirchlinteln:** Im RuheForst Kirchlinteln gibt es für ein „Regenbogenbiotop“. Den Eltern entstehen keine Kosten für die Grabstelle, sie bezahlen nur das Beisetzungsentgelt. Sollte ein anderer RuheForst in Ihrer Nähe sein, informieren Sie sich dort, die meisten RuheForste haben ein „Regenbogenbiotop“.





**Achim:** Auf dem Friedhof der St.-Laurentius-Kirchengemeinde gibt es ein Sternenkindfeld. Die Eltern zahlen lediglich die Beisetzungskosten (ca. 90,-)

**Rotenburg (Wümme):** Friedhof Zum guten Hirten, hier findet 2x im Jahr eine Trauerfeier mit Gemeinschaftsbeisetzung statt.

**Lunsen (Thedinghausen):** Hier gibt es ein Urnenfeld für Sternenkinder. Die Bestattungen sollen weitestgehend kostenfrei für betroffene Familien angeboten werden.

**Nienburg:** Hier gibt es auf dem Friedhof am Kräher Weg ein Sternenkindfeld und es finden auch hier Gedenkandachten und Gemeinschaftsbeisetzungen statt.

**Walsrode:** Auf dem Walsroder Friedhof wird 2x im Jahr eine Trauerfeier mit Gemeinschaftsbeisetzung angeboten.

**Posthausen:** Auf dem Sternenkindfeld des Posthausener Friedhofs entscheiden Eltern selbstbestimmt über das Grab ihres Kindes und die Form der Beisetzung. (Kosten 90,-)

**Delmenhorst:** Auf dem Friedhof Bungerhof gibt es ein Sternenkindfeld und es finden regelmäßig Trauerfeiern mit Gemeinschaftsbeisetzungen statt.

**Ganderkesee:** Auf dem Friedhof in Ganderkesee gibt es einen Grabplatz für Sternenkinder, der vom Hospizverein Ganderkesee initiiert wurde.

**Harpstedt:** 2017 entschloss sich der Hospizverein der Samtgemeinde Harpstedt eine Gedenkstätte für Sternenkinder zu errichten. Auf dem Friedhof gibt es den „Sternengarten“: einen besonderen Gedenkort für Sternenkinder.

**Bestattungskosten:** Es gibt keine einheitliche Antwort darauf, was eine Bestattung kostet. Vieles hängt davon ab, was Sie sich wünschen, welche Aufgaben der Bestatter übernimmt und wo Ihr Kind beigesetzt wird. Ein guter Bestatter wird Sie individuell und transparent zu allen Kostenpunkten beraten und Ihre Fragen beantworten.



## Nachsorge

### Hebammen

Mütter haben sowohl nach einer Totgeburt als auch nach einer Fehlgeburt Anspruch auf eine Hebammenbetreuung. Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus besteht der Anspruch, bis 10 Tage nach der Geburt mehrmals täglich eine begleitende Hebamme zur Verfügung zu haben, nach diesem Zeitraum 16 Mal innerhalb von 12 Wochen. Je nach individueller Geschichte besteht weiterhin die Möglichkeit, mit einem Attest vom Frauenarzt, die Begleitung auszudehnen. Einige Hebammen haben sich speziell mit der Begleitung trauernder Eltern auseinandergesetzt und bieten gesonderte Betreuung und Rückbildungskurse für betroffene Mütter an. Adressen und Anlaufstellen können über den deutschen Hebammenverband und für Bremen und Niedersachsen bei den Vorsitzenden der Landesverbände angefragt werden (siehe Adressen).

### Mutterschutz

Informieren Sie sich über den Ihnen zustehenden Mutterschutz. Eine Totgeburt ab 500 g gilt rechtlich als Entbindung und löst damit eine 8-wöchige Schutzfrist nach der Entbindung aus. Außerdem steht Ihnen Mutterschaftsgeld der Krankenkasse zu. Ist Ihr Baby darüber hinaus eine Frühgeburt (bis 37. SSW) verlängert sich die Schutzzeit um 4 Wochen plus um weitere 6 Wochen, die normalerweise vor der Entbindung genommen würden.

Auch nach einer Fehlgeburt (unter 500 g) sind Sie als Mutter nicht schutzlos. Sie haben zwar keinen Anspruch auf Mutterschutz, können sich aber von Ihrem Arzt krankschreiben lassen. Dies gilt genauso für den Vater! Informieren Sie sich bei Ihrer Hebamme und Ihrem Arzt, diese sollten Ihnen beratend zur Seite stehen.

## Trauer, Erinnerung, Trauerarbeit



"Wenn ein geliebter Mensch von uns gegangen ist, so bleibt er doch Bestandteil unserer Welt, nicht nur in der Erinnerung. Wenn wir wollen, können wir ihn spüren, jetzt, überall: in jedem Sandkorn, in jedem Windhauch, in jedem Sonnenstrahl, im Duft jeder Blume, im Rauschen des Regens, im Funkeln der Sterne."

*Holger Aurin*

Eltern berichten häufig, wie das Schaffen von Erinnerungen hilfreich sein kann. Die Grabstelle kann ein Ort zum Trauern und Gedenken sein, genauso Orte in der Natur oder daheim. Für manche ist es wichtig, zuhause eine Gedenkecke einzurichten und zu gestalten. Für andere ist es besser einen Ort im Freien zu wählen, zu dem man bewusst hingehen kann. Die aktive Handlung des Gestaltens, wird von Vielen als guttuend beschrieben. Mit dem Schaffen und Arrangieren solcher Orte ist ein konkretes „Tun können“ verbunden, das die empfundene Lähmung ein wenig mildern kann. Außerdem kann das Sternchenkind so sichtbar gemacht werden. Viele Eltern berichten von Erlebnissen, bei denen ihr Kind und die Trauer um ihr Kind nicht anerkannt wird. Manchmal nimmt das Umfeld den Verlust nicht ernst genug oder Menschen denken, nur weil sie das Kind nicht gesehen haben/ es für die Außenwelt noch wenig „greifbar“ war, der Verlust doch „nicht so gravierend“ sei. Eine Gedenkecke, ein Foto, eine Sammlung von Erinnerungsstücken aus der Schwangerschaft oder das Sprechen über Ihr Kind und Ihre Trauer, all das kann helfen Ihrem Kind einen sichtbaren Platz zu geben und zu zeigen, dass „unser Kind da war und da ist und ein Teil dieser Familie bleibt“. Seit 2013 ist es möglich, auch Sternchenkinder mit einem Gewicht von unter 500 g ins Personenstandsregister beim Standesamt eintragen zu lassen. Zuvor galten diese Babys von rechtlicher Seite als "nicht existent". Dass nun die Möglichkeit besteht, Ihr Kind mit Namen registrieren zu lassen und somit sein "Dagewesensein" zu verdeutlichen, kann ein tröstlicher Gedanke sein. Viele Eltern finden Verständnis und Austausch im Gespräch und Zusammensein mit anderen Betroffenen. Man kann sowohl im Internet auf vielen Seiten und Foren betroffene Eltern kennenlernen und genauso vor Ort in Ihrer Stadt, nach Anlaufstellen, Trauergruppen, Beratungsmöglichkeiten suchen. Für beides finden Sie in dieser Broschüre Adressen und Empfehlungen.



## Worldwide Candle Lighting

Ein besonderer Tag für alle verwaisten Eltern ist ein Sonntag im Dezember, an dem das "Worldwide Candle Lighting" stattfindet. "Jedes Jahr am 2. Sonntag im Dezember stellen seit vielen Jahren Betroffene und Zugehörige rund um die ganze Welt um 19.00 Uhr brennende Kerzen in die Fenster. Während die Kerzen in der einen Zeitzone erlöschen, werden sie in der nächsten entzündet, so dass eine Lichterwelle 24 Stunden die ganze Welt umringt. Jedes Licht im Fenster steht für das Wissen, dass diese Kinder das Leben erhellt haben und dass sie nie vergessen werden. Das Licht steht auch für die Hoffnung, dass die Trauer das Leben der Angehörigen nicht für immer dunkel bleiben lässt. Das Licht schlägt Brücken von einem betroffenen Menschen zum anderen, von einer Familie zur anderen, von einem Haus zum anderen, von einer Stadt zur anderen, von einem Land zum anderen. Es versichert Betroffene der Solidarität untereinander." Quelle: <http://www.veid.de>

## Literatur, Adressen, Links

### Buchempfehlungen

Lothrop, Hannah: Gute Hoffnung, jähes Ende, Kösel 1995.  
*(Der „Klassiker“, der nicht an Relevanz verloren hat und immer noch sehr empfehlenswert ist)*

Fezer Schadt, Kathrin & Erhardt-Seidl, Carolin: Weitertragen - Wege nach pränataler Diagnose. Begleitbuch für Eltern, Angehörige und Fachpersonal, edition riedenburg 2018.  
*(Das Buch informiert über alle möglichen Wege nach PND und ist ein Plädoyer für eine lückenlose Aufklärung, die alle Möglichkeiten für Eltern aufzeigt)*

Sutor, Petra: Trauern um ein Sternenkind: Das Begleitbuch für Familien, Patmos Verlag 2022  
*(Petra Sutor schreibt als selbst betroffene Mutter und als erfahrene Trauerbegleiterin und vermittelt wertvolle sachliche Informationen. Warmherzig geschrieben zeigt sie Wege durch die Trauer.)*



Wörz-Straus, Hildegard: Und was kommt danach – ein Begleitbuch bei Tot- und Fehlgeburt, Ernst-Reinhard-Verlag 2018.  
*(Das Buch beschreibt einfühlsam die Erfahrung ein Kind in der Schwangerschaft zu verlieren und zeigt erste Wege durch die Trauer)*

Grimm, Maureen und Sommer, Anja: Still geboren. Ein Begleitbuch für Eltern, Freunde und Hebammen von Sternenkindern. panama 2011.  
*(Die Autorinnen möchten ein einführendes Verständnis vermitteln und so zu einem offeneren Umgang mit dem Thema Kindstod beitragen. Dafür lassen sie betroffene Eltern mit ihren Erfahrungen ebenso zu Wort kommen wie beruflich involvierte Ärzte, Krankenschwestern, Hebammen, Seelsorger und Bestatter.)*

Wolter, Heike: Mein Sternenkind, Begleitbuch für Eltern, Angehörige und Fachpersonen nach Fehlgeburt, stiller Geburt oder Neugeborenentod, edition riedenburg, Neuauflage 2017.  
*(Umfangreiches Buch! Heike Wolter, selbst betroffene Mutter, Dozentin u. Autorin, seit vielen Jahren im Thema engagiert. Für Eltern u. für Begleitende sehr informativ, viele Informationen und Erfahrungsberichte, außerdem Themen wie Situation der Zugehörigen, Erinnerungen, Rituale, Folgeschwangerschaften usw.)*

Künzer-Riebel, Barbara & Lutz, Gottfried: Nur ein Hauch von Leben, Eltern berichten vom Tod ihres Babys und von der Zeit ihrer Trauer, Kaufmann Ernst, Neuauflage 2011.  
*(Erfahrungsberichte und Fachbeiträge beschreiben unterschiedlichste Verlustsituationen. Ausgabe wurde 2011 erweitert und ist daher noch immer aktuell.)*

Martin, Barbara & Mario: Fest im Herzen lebt ihr weiter, adeo 2014.  
*(Dass Sternen Kinder heute beim Standesamt registriert werden können, verdanken wir dem Engagement von Barbara und Mario Martin, die selbst drei Kinder verloren haben. Mit diesem biografischen Ratgeber wollen Martins Betroffenen Trost zusprechen und Mut machen.)*

Wiedemann, Sandra: Am Ende aller guten Hoffnung, Sterbehilfe im Mutterleib? edition riedenburg 2014.  
*(Der ehrliche Erfahrungsbericht einer Mutter: Schwangerschaftsabbruch nach Diagnose)*

Keil, Anke: Als Frau Trauer bei uns einzog, Vier-Türme-Verlag 2019.  
*(Wie ist es, wenn Trauer plötzlich Einzug ins Leben erhält? Ein besonderes „Bilder“-Buch für Erwachsene und die ganze Familie. Die klare Sprache und detailreichen Bilder öffnen Räume der Begegnung: mit sich selbst, mit der eigenen Trauer. So wird aus dem anfangs ungebetenen Gast Frau Trauer eine Weggefährtin, die ihre Spuren hinterlässt, aber mit der wir weiterleben können.)*



## **Um mit Geschwisterkindern über Sterben, Tod und Trauer zu reden und gemeinsam zu lesen**

Wolter, Heike: Lilly ist ein Sternenkind, Das Kindersachbuch zum Thema verwaiste Geschwister, edition riedenburg 2014.

Kaldhol, Marit & Oyen, Wenke: Abschied von Rune, Ellermann 1987, Neuauflage 2018. (Ein Kinderbuchklassiker über den Umgang mit Tod und Trauer)

Nilsson, Ulf & Eriksson Eva: Die besten Beerdigungen der Welt: Nominiert für den Deutschen Jugendliteraturpreis 2007, Moritzverlag 2006.

Teckentrup, Britta: Der Baum der Erinnerung: Bilderbuch über Trauer und Tod, für Kinder ab 4 Jahren und Erwachsene, arsEdition 2013.

Geisler, Dagmar: Was mach ich nur mit meiner Trauer? Buch über Gefühle für Kinder ab 5, Loewe 2018.

## **Erinnerungsbücher und Alben für meine Schwangerschaft und unser Sternenkind**

Wolter, Heike: Und wenn du dich getröstet hast Erinnerungsalbum für ein still geborenes Kind, edition riedenburg 2011.

Miriam Frömel-Scheumann: Leuchte Hell, Kleiner Stern, Das Sternenkind-Erinnerungsbuch, dabelino 2017.

Jo-Jacqueline Eckardt: Geliebtes Sternenkind: Ein Erinnerungsalbum, Gütersloher Verlagshaus 2010.

*Unser Tipp: Bei Etsy stöbern und tolle, handgemachte, individuelle Erinnerungsbücher finden!*

Es gibt viele gute Bücher zu diesem Thema. Fragen Sie andere Betroffene oder Begleitende nach weiteren Empfehlungen. Oft haben Bestatter eine kleine Bibliothek und können Tipps geben. Der Verein Sterneneltern Achim verfügt über eine breite Auswahl an Literatur. Hier können Bücher ausgeliehen werden!



## **Internetseiten - Informationen, Foren und Kontaktkreise für betroffene Eltern und Fachpersonal**

[www.bvksgeu.de](http://www.bvksgeu.de)

(Bundesverband Kindstod in Schwangerschaft und nach Geburt e.V.)

[www.veid.de](http://www.veid.de)

(Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V.)

[www.sternenzauber-fruehchenwunder.de](http://www.sternenzauber-fruehchenwunder.de)

[www.initiative-regenbogen.de](http://www.initiative-regenbogen.de)

[www.hopesangel.com](http://www.hopesangel.com)

[www.schmetterlingskinder.de](http://www.schmetterlingskinder.de)

[www.stilleswunder.de](http://www.stilleswunder.de)

## **Besondere Apps und Webseiten die wir empfehlen können**

[www.grievy.de](http://www.grievy.de) (in allen App Stores verfügbar)

Das Team von grievy (das aus jungen PsychologInnen, TrauerbegleiterInnen und TherapeutInnen besteht) hat eine „Trauerapp“ entwickelt, die barrierearm ist und einen sofortigen digitalen Zugang bietet, um sich mit seinem Trauerprozess auseinanderzusetzen. Grievy soll dabei unterstützen, die eigene Gefühlswelt zu verstehen und hilfreiche Strategien im Umgang mit Trauer an die Hand geben. So kann man seiner Trauer im eigenen Tempo und den individuellen Bedürfnissen begegnen, frei von Erwartungsdruck, immer verfügbar und unabhängig von Zeit und Ort.

[www.trosthelden.de](http://www.trosthelden.de)

Trauer braucht ein Gegenüber. Das Ziel von Trosthelden ist es, eine „Trauerfreundschaft“ zu vermitteln, damit sich Trauernde mit ähnlichen Verlusterfahrungen gegenseitig finden, austauschen und helfen können.



[www.sternenkinderhimmel.com](http://www.sternenkinderhimmel.com)

Ein Online Gedenkplatz für Sternenkinder: Schenkt Eurem Sternenkind einen Platz am Sternenkinderhimmel

[www.gedenkseiten.de](http://www.gedenkseiten.de)

Teilt mit Familie und Freunden eine interaktive Gedenkseite

## **Fotografen**

[www.mein-sternenkind.eu](http://www.mein-sternenkind.eu)

Hier gibt es die Möglichkeit, einen Sternenkind-Fotografen in Ihrer Stadt zu finden. Sowohl Eltern, als auch Fachpersonal und Bestatter können über diese Seite einen Fotografen kostenlos anfordern. Innerhalb kurzer Zeit nehmen MitarbeiterInnen von [mein-sternenkind.eu](http://mein-sternenkind.eu) mit Ihnen Kontakt auf.

## **Kleidung und Mehr für Sternenkinder**

[www.herzessache-nfsuf.de](http://www.herzessache-nfsuf.de)

[www.himmelskleider.de](http://www.himmelskleider.de)

[www.sternengwand.de](http://www.sternengwand.de)

[www.sternenzauber-fruehchenwunder.de](http://www.sternenzauber-fruehchenwunder.de)

## **Grabmale für Kinder**

Es gibt schöne und individuelle Steine für Sternenkinder – in verschiedenen Formen, aus verschiedenen Materialien. Sie können mit einem Steinmetz Ihrer Wahl sprechen aber auch im Internet selbst auf die Suche gehen. Auch auf Seiten wie Etsy wird individueller und schöner Grabschmuck und Steine angeboten. Informieren Sie sich bei Ihrer Friedhofsverwaltung was erlaubt ist!





## **Hebammen**

Deutscher Hebammenverband

[www.hebammenverband.de/startseite](http://www.hebammenverband.de/startseite)

Hebammenlandesverband Bremen

[www.hebammen-bremen.com](http://www.hebammen-bremen.com)

Hebammenlandesverband Niedersachsen

[www.hebammen-niedersachsen.de](http://www.hebammen-niedersachsen.de)

Sie können sowohl beim Bundesverband als auch bei den Zuständigen der Landesverbände nach Hebammen fragen, die speziell Sterneneltern nach dem Tod ihres Kindes betreuen. Außerdem gibt es Rückbildungskurse für betroffene Mütter!

## **Oskar Sorgentelefon und Sorgenmail**

Telefon: 0800 8888 4711

[www.frag-oskar.de](http://www.frag-oskar.de)

Das Oskar Sorgen- und Infotelefon ist ein kostenloses Sorgen- Informations- und Beratungstelefon zu allen Fragen, die mit lebensverkürzend erkrankten Kindern zu tun haben. Auch wenn Sie um ein Kind trauern oder über Ihr Sternenkid sprechen möchten, erhalten Sie Beistand und Informationen. Zu jeder Tag- und Nachtzeit sind geschulte MitarbeiterInnen erreichbar, die zuhören oder Beratungs- und Anlaufstellen in Ihrer Region herausuchen können. Mit der Oskar Sorgenmail können Sie sich ebenfalls melden, wenn Ihnen das Schreiben näher liegt, als das Reden.



## **Regionale Anlaufstellen für Eltern und Angehörige aus Bremen und Niedersachsen**

### **pro familia Landesverband Bremen e.V.**

Hollerallee 24, 28209 Bremen  
Telefon: 0421 340 6030  
E-Mail: [bremen@profamilia.de](mailto:bremen@profamilia.de)  
[www.profamilia.de/angebote-vor-ort/bremen](http://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/bremen)

### **Cara – Pränataldiagnostik**

Cara - Beratungsstelle zu Schwangerschaft, Schwerpunkt  
Pränataldiagnostik, Domsheide 2, 28195 Bremen  
Telefon: 0421 333 5645  
E-Mail: [info@cara-bremen.de](mailto:info@cara-bremen.de)  
[www.cara-bremen.de](http://www.cara-bremen.de)

### **Caritas Bremen Nord**

Caritasverband für das Dekanat Bremen-Nord e.V.  
Gerhard-Rohlf's-Str. 17/18, 28757 Bremen  
Telefon: 0421 66077-34 und 0421 66077-23  
[www.caritas-bremen-nord.de](http://www.caritas-bremen-nord.de)

### **Bremische Evangelische Kirche**

Kirchenkanzlei, Franzioseck 2-4, 28199 Bremen  
[www.kirche-bremen.de](http://www.kirche-bremen.de), Telefon: 0421 559 70  
Psychologische Beratung: Telefon: 0421 333 563  
(Mo, Di, Do, Fr 10-12.30 Uhr, Di 14-17 Uhr)

### **Katholische Kirche Bremen**

Katholischer Gemeindeverband in Bremen  
Hohe Straße 8/9, 28195 Bremen, Telefon: 0421 3694-0  
E-Mail: [Kontakt@kirchenamt-bremen.de](mailto:Kontakt@kirchenamt-bremen.de)

Unterstützung bei Verlust eines Kindes durch Fehlgeburt,  
Totgeburt oder durch plötzlichen Kindstod: [www.kgv-bremen.de/beratung/schwangerschaftsberatung.html](http://www.kgv-bremen.de/beratung/schwangerschaftsberatung.html)



## **Trauergruppe für früh verwaiste Eltern in Bremen**

Unsere Trauergruppe ist kostenlos und steht allen Sterneneitern und Zugehörigen offen. Es spielt keine Rolle, wann Sie ihr Kind verloren haben, auch nach vielen Jahren kann sich Ihre Trauer (wieder) zeigen. Unsere Treffen finden an **jedem 2. Dienstag im Monat um 19:30 Uhr in Bremen** statt, über ein erstes kurzes Kennenlernen am Telefon freuen wir uns, dann erhalten Sie alle weiteren Infos. Wir sind: Iris Sternberg, Trauerbegleiterin, Familiencoach und freiberufliche Hebamme. Marisa Paramonow, Trauerbegleiterin u. Bestatterin.

Auch wenn Sie generelle Fragen zu Sternenkinder, stille Geburt, Bestattung, Hebammenbetreuung oder Fortbildungen zum Thema haben, kontaktieren Sie uns gern.

Anmeldung und Informationen unter:

E-Mail: [i.sternberg@sternberg-concept.de](mailto:i.sternberg@sternberg-concept.de)

[trauerbegleitung@paramonow.de](mailto:trauerbegleitung@paramonow.de)

Telefon: 01575 837 5543 | 0172 449 0557

[www.trauer-begleitung-bremen.de](http://www.trauer-begleitung-bremen.de)

## **Ambulanter Kinderhospizdienst Jona, Trauerbegleitung für verwaiste Eltern**

Begleitung trauernder Eltern

Jutta Phipps, Koordinatorin und Trauerbegleiterin

Telefon 0421 638 1269

[kinderhospiz@friedehorst.de](mailto:kinderhospiz@friedehorst.de)

## **Kinderhospiz Löwenherz – Pränatale Begleitung**

Das Angebot der pränatalen Begleitungen richtet sich an werdende Eltern, die ein schwerstkrankes oder nicht lebensfähiges Baby erwarten. Löwenherz begleitet die Familie ab dem Zeitpunkt der Diagnose in der Schwangerschaft bis über den Tod des Kindes hinaus.

Isa Groth und Mila Nolting

Telefon: 01525 635 8875 und 0152 283 67261

E-Mail: [praenatal@loewenherz.de](mailto:praenatal@loewenherz.de)



## **Trauerrede und Begleitung**

### **Katja Jenrich**

[www.wort-halten-jenrich.de](http://www.wort-halten-jenrich.de)

Telefon: 04791 982 7188

E-Mail: [mail@wort-halten-jenrich.de](mailto:mail@wort-halten-jenrich.de)

Katja Jenrich ist Trauerrednerin und Trauerbegleiterin für Erwachsene, Kinder und Jugendliche. Sie begleitet früh verwaiste Eltern im Gestalten einer Trauerfeier und ist eine erfahrene und einfühlsame Rednerin.

### **Thekla Lund**

[www.trauerlicht-lund.de](http://www.trauerlicht-lund.de)

Telefon: 0179 492 2449

E-Mail: [kontakt@trauerlicht-lund.de](mailto:kontakt@trauerlicht-lund.de)

Thekla Lund ist Trauerrednerin und Trauerbegleiterin für Kinder, Jugendliche und Familien und systemische Familienberaterin sowie Resilienztrainerin. Sie bietet für früh verwaiste Eltern verschiedene Unterstützungsangebote.

## **Gedenkfeiern und Gemeinschaftsbeisetzungen in Bremen**

**Friedhof Huckelriede:** Die Gemeinschaftsbeisetzung findet mehrmals im Jahr auf dem Friedhof Huckelriede statt. Die Termine werden z.B. regelmäßig von den Sterneltern Achim auf ihrer Homepage gepostet.

**Friedwald Bremer Schweiz:** Die überkonfessionelle Gedenkveranstaltung für verstorbene Kinder im Friedwald Bremer Schweiz, Lehnstedter Weg, 28790 Schwanewede findet an jedem letzten Sonntag vor den Sommerferien um 15:00 Uhr statt. Für Infos: E-Mail: [vergissmeinnicht.sterne@gmx.de](mailto:vergissmeinnicht.sterne@gmx.de)



## **Trauerland – Für trauernde Kinder und Jugendliche**

Trauerland - Zentrum für trauernde Kinder & Jugendliche e. V.  
Geschäftsstelle Schwachhauser Heerstr. 268 a, 28359 Bremen  
Telefon: 0421 696 672-0  
[www.trauerland.org](http://www.trauerland.org)

Angebot in Verden:  
Telefon: 0421 696 672-0  
E-Mail: [info-verden@trauerland.org](mailto:info-verden@trauerland.org)

Trauerland ist eine regional arbeitende Kinderhilfsorganisation, die umfassend trauernde Kinder und Jugendliche sowie deren Familien in ihrem Trauerprozess unterstützt. Trauerland bietet Kindern und Jugendlichen einen geschützten Raum für die Auseinandersetzung mit ihrer Trauer. Eine professionelle Begleitung und die Gemeinschaft in der Gruppe geben Kraft und Zuversicht. Alle Hilfsangebote sind für die Betroffenen kostenfrei.

## **Anlaufstellen für Niedersachsen**

### **Sterneneltern Achim**

Bei den Sterneneltern Achim finden betroffene Eltern, Familien und Zugehörige das umfangreichste Angebot an Unterstützung in unserer Region. Der Verein bietet verschiedene Selbsthilfegruppen und Akutbegleitungen an, vermittelt Rückbildungskurse für Sternenmamas, hat ein eigenes Angebot an Fort- und Weiterbildungen und berät Familien und Fachpersonal zu allen Themen rund um Sternenkinder.

Am Friedhof 6, 28832 Achim  
Telefon 04202 7650542  
E-Mail: [info@sternenelternachim.de](mailto:info@sternenelternachim.de)  
[www.sternenelternachim.de](http://www.sternenelternachim.de)



## **Kontaktstelle für Selbsthilfe Verden**

Heike Hansmann  
Hinter der Mauer 32, 27283 Verden  
Telefon: 04231 937 974  
E-Mail: [selbsthilfe.verden@evlka.de](mailto:selbsthilfe.verden@evlka.de)

Die Kontaktstelle ist ein guter Anlaufpunkt, um sich über Selbsthilfegruppen, Beratungs- und Begleitungsangebote zu informieren.

## **Frauenberatung Verden**

Grüne Str. 31, 27283 Verden  
Telefon: 04231 851 20 und 851 29  
E-Mail: [info@frauenberatung-verden.de](mailto:info@frauenberatung-verden.de)  
[www.frauenberatung-verden.de](http://www.frauenberatung-verden.de)

Die Frauenberatung Verden bietet ein großes Angebot an Beratung, Begleitung und Weitervermittlung, telefonisch oder persönlich.

## **Rotenburg**

Selbsthilfegruppe für Sternenkindeltern in Kooperation mit den „Sterneneltern Achim“

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 19:30 – 21.30 Uhr  
Agaplesion Diakonieklinikum Rotenburg,  
Familienzentrum, Haus Bethesda, Haus-Nr. 12,  
Mutterhausgelände  
Anmeldung: Sterneneltern Achim, Tina Marie Bente  
[tinamarie@sternenelternachim.de](mailto:tinamarie@sternenelternachim.de)  
Telefon: 0176 613 97977



## **Delmenhorst**

Ehe-, Familien- und Lebensberatung  
Louisenstraße 28, 27749 Delmenhorst  
Kostenlose Beratung in Einzelgesprächen, Telefonaten,  
Paargesprächen.  
Telefon: 04221 916 900  
[www.ehefamilieleben.de/lokale-beratungsstellen/delmenhorst/beratungsstelle-delmenhorst/](http://www.ehefamilieleben.de/lokale-beratungsstellen/delmenhorst/beratungsstelle-delmenhorst/)

## **Leere Wiege - Hannover**

[www.leere-wiege-hannover.de](http://www.leere-wiege-hannover.de)  
Informative Seite für betroffene Eltern, nicht nur aus dem Raum Hannover. Hier finden Sie Informationen zum frühen Tod von Kindern, Angebote zur Trauerbegleitung sowie Anregungen und Hinweise für Fachpersonal.

## **Verwaiste Eltern Hannover und Umgebung e.V.**

Lankwitzweg 56, 30179 Hannover  
Telefon: 0511 340 0023  
[www.veihu.org](http://www.veihu.org)  
E-Mail: [info@veihu.de](mailto:info@veihu.de)

Der Verein stellt sich die Aufgabe trauernde Eltern, Mütter, Väter sowie hinterbliebene Geschwister in Ihrer Trauer über den Tod ihres Kindes bzw. ihres Geschwisterkindes zu unterstützen und zu begleiten. Es werden Einzelgespräche, Trauerarbeit in Gruppen und Seminare angeboten. Zusätzlich wird die Bildung neuer Gruppen unterstützt und Projekte gefördert.

## **Für Fachpersonal, BegleiterInnen, Interessierte, Betroffene**

### **Helfen Sie mit – Netzwerken Sie mit!**

Dies ist die vierte Auflage unserer Broschüre. Wir bedanken uns bei allen, die mit Ihren Tipps, Verbesserungsvorschlägen und Ideen mit uns gemeinsam diese Seiten immer wieder aufs Neue füllen und aktuell halten. Wir freuen uns über IHRE Nachricht! Haben Sie beim Lesen bemerkt, dass ein wichtiges Angebot aus unserer Region fehlt? Haben Sie Tipps und Ergänzungsvorschläge für diese Seiten? Wir freuen uns über Ihr Feedback und Ihre Anregungen! Teilen Sie uns auch gerne mit, wenn Sie weitere Exemplare zum Weitergeben erhalten möchten. Schreiben Sie uns oder rufen Sie gerne an.

Marisa Paramonow und Iris Sternberg

trauerbegleitung@paramonow.de | 0157 58375543  
i.sternberg@sternberg-concept.de | 0172 4490557

[www.trauer-begleitung-bremen.de](http://www.trauer-begleitung-bremen.de)

---

Diese Broschüre wurde ermöglicht durch die freundliche  
Unterstützung von



Schwachhauser Heerstraße 122 | 28209 Bremen  
[www.sternberg-concept.de](http://www.sternberg-concept.de)

