

Du bist nicht
mehr da, wo du
warst, aber du
bist überall wo
wir sind

Kontakt:

www.unsere-sterne kinder-rhein-main.de
info@unsere-sterne kinder-rhein-main.de

Selbsthilfegruppe Offenbach

jeden letzten Mittwoch im Monat
19.30 Uhr bis 21.30 Uhr
in den Räumen der Lutherkirche
Waldstraße 74 -76, Hintereingang
63071 Offenbach am Main
offenbach@unsere-sterne kinder-rhein-main.de
Begleitung durch: Jessica, Joshua

Selbsthilfegruppe Frankfurt

jeden zweiten Freitag im Monat
18.00 Uhr bis 20.00 Uhr
im FamilienGesundheitsZentrum
Günthersburgallee 14H, 2. Stock
60316 Frankfurt am Main
frankfurt@unsere-sterne kinder-rhein-main.de
Begleitung durch: Renate

Trauergruppe Wehrheim

jeden dritten Mittwoch im Monat
18.30 Uhr, MGH/Familienzentrum
Am Heselsweg 16
61273 Wehrheim
werheim@unsere-sterne kinder-rhein-main.de
Begleitung durch: Anja, Verena

Rückbildungskurs mit Gesprächskreis

8-wöchiger Kurs mit Iris
im Familien Gesundheits Zentrum
aktuelle Termin-Infos und Anmeldung gerne unter:
iris.fiedler@fgzn.de
telefonisch: 0163 7717677 oder 069 59 17 00

Geschwistergruppe

Treffen für verwaiste Geschwister mit Bärbel
aktuelle Termin-sowie Raum Infos unter
www.unsere-sterne kinder-rhein-main.de
geschwister@unsere-sterne kinder-rhein-main.de

Trauerbegleitung für Mütter und Väter

in einfühlsamen begleitenden Gesprächen mit Iris
Termine nach Vereinbarung:
telefonisch: 0163 7717677 oder 069 59 17 00

Frauenbegleitung für Sternemütter

verletzte Weiblichkeit heilen und wieder entdecken
mit Renate
Info und Anmeldung unter:
www.verbunden-vonherz-zuherz.de
kontakt@verbunden-vonherz-zuherz.de
telefonisch: 0179 7659467



UNSERE STERNENKINDER

— RHEIN MAIN EV. —

Gemeinschaft für verwaiste Eltern

„JEDES LEBEN IST IN DER TAT EIN GESCHENK,
EGAL WIE KURZ, EGAL WIE ZERBRECHLICH.
JEDES LEBEN IST EIN GESCHENK, WELCHES FÜR IMMER
IN UNSEREN HERZEN WEITERLEBEN WIRD.“

Hannah Lothrop

Du hältst diesen Flyer in deiner Hand. Du möchtest ihn nicht haben. Warum auch? Du wolltest dein Kind, lebend, in deinem Arm. Nun ist es tot. Verzweiflung, Sehnsucht, Leere, Hoffnungslosigkeit, Enttäuschung und unzählige Fragen. Nach dem Tod deines Babys brauchst du Unterstützung. Wir möchten dir helfen.

Unsere Sternenkinder Rhein Main e.V. vereint Angebote im Rhein-Main-Gebiet, die Raum für die kurzen, zerbrechlichen Leben unserer Kinder und für unser Weiterleben als verwaiste Eltern bieten.

Selbsthilfegruppen, verschiedene Rückbildungsangebote für verwaiste Mütter und eine individuelle Begleitung bilden Möglichkeiten zur Unterstützung. Unsere Idee ist es, ein Netzwerk zu schaffen mit Orten, an denen wir uns verstanden fühlen, Hoffnung und Kraft schöpfen können, wo wir Informationen und Anregungen austauschen und Stärkung erfahren.

Die Selbsthilfegruppen bieten uns Raum um mit anderen Sternenkinder-Eltern über unsere ganz persönlichen Gefühle und Erfahrungen zu sprechen. Diejenigen, die schon ein Stück des Weges gegangen sind, können frisch Betroffenen Orientierung und Hoffnung geben.

Doch nicht nur unsere Seele braucht Zuwendung, denn durch die Schwangerschaft und die Geburt haben körperliche Veränderungen stattgefunden, die einer ganzheitlichen Rückbildung in einem geschützten Rahmen bedürfen. Aktuelle Informationen und Termine sind auf unserer Webseite zu finden.

Kontakt:

www.unsere-sternenkinder-rhein-main.de

info@unsere-sternenkinder-rhein-main.de

Wenn das Herz deines Kindes aufhört zu schlagen oder es eine lebensverkürzende Diagnose erhält, ist das ein Schock. Die Welt der Anderen dreht sich weiter, deine eigene steht still. Aus eigener Erfahrung wissen wir: das Wichtigste ist jetzt Zeit und das Bewusstsein, dass alle Gefühle ihre Richtigkeit haben.

Für einen liebevollen und bewussten Abschied gibt es ganz verschiedene Wege. Wichtig ist, dass du auf dein Gefühl hörst. Hier sind einige Ideen:

Dein Kind lebt nicht mehr, doch auch wenn es im Mutterleib verstorben ist, bleibt es deine Entscheidung, wie und wo es zur Welt kommen darf. Neben der Möglichkeit der Geburt in einer Klinik oder einem Geburtshaus, gibt es auch Hebammen, die eine Hausgeburt ermöglichen – sofern aus medizinischer Sicht nichts dagegen spricht. Wenn dein Baby noch ganz klein ist, kannst du auf einen natürlichen Abgang warten, als Alternative zur sofortigen Ausschabung.

Du kannst überlegen ob und wie lange du dein Kind sehen möchtest. Du kannst dein Kind halten, küssen und umarmen, auch wenn es seine Hülle bereits verlassen hat. In Deutschland besteht ebenfalls die Möglichkeit, Verstorbene mit nach Hause zu nehmen.

Es gibt Sternenkinderfotografen (www.dein-sternenkind.eu), die Fotos von diesen intensiven Momenten machen. Ein vielleicht wichtiger Schritt, um die verblässende optische Erinnerung zu stützen, als Zeugnis der Existenz und als Hilfe dafür, die Trauer mit Anderen zu teilen. Ebenso kannst du einen Fuß- und/oder

Handabdruck von deinem Kind machen.

Du kannst eine Geburtsurkunde ausstellen lassen, ganz egal in welcher Schwangerschaftswoche dein Kind gegangen ist. Vielleicht möchtest du über einen Namen nachdenken, falls es noch keinen gibt.

Irgendwann kommt dann der Moment des körperlichen Abschieds, die Beerdigung. Hierzu folgende Anregungen: Du kannst deinem Kind etwas mit ins Grab geben, den Sarg bemalen, dir Alternativen zum Sarg überlegen, eine Decke für das Erdenbett kaufen oder eine Urne gestalten. Gibt es keinen „Körper“, weil dein Kind sehr früh in der Schwangerschaft verstorben ist, kannst du dir eine eigene, ganz individuelle Bestattung überlegen.

Vielleicht gibt es Musik, einen Spruch oder eine Erzählung, die du besonders mit deinem Kind verbindest und die beim Abschiedsritual einen Platz finden kann. Ihr könntet Wünsche oder Gedanken an Luftballons binden und steigen lassen oder diese auf kleine Zettel notieren und in einer Feuerschale verbrennen. Die Asche könnte im Anschluss dem Grab beigegeben werden.

Es gibt viele unterschiedliche Wege.

Höre auf dein Gefühl, auch wenn es sich gerade taub anfühlen mag.

