

„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. Wir möchten dich begleiten.

Unsere Sternenkinder Rhein Main e.V. vereint Angebote im Rhein-Main-Gebiet für Betroffene des frühen Kindstod - für Menschen deren Kinder, Geschwister oder Enkelkinder in der (frühen) Schwangerschaft, bei der Geburt, kurz nach der Entbindung oder innerhalb der ersten Lebenswochen verstorben sind.

Selbsthilfegruppen, verschiedene Rückbildungsangebote für verwaiste Mütter, Väter- und Geschwistergruppen und eine individuelle Begleitung bilden Möglichkeiten zur Unterstützung. Unsere Idee ist es, ein Netzwerk zu schaffen mit Orten, an denen Betroffene sich verstanden fühlen, Hoffnung schöpfen können, Informationen und

Anregungen austauschen und Stärkung erfahren. Außerdem streben wir eine Vernetzung aller Einrichtungen und Organisationen des Rhein-Main-Gebietes an, die sich für Familien von „Sternenkindern“ einsetzen.

Unsere Gemeinschaft bietet die Möglichkeit mit anderen Betroffenen in Kontakt zu kommen und individuelle Begleitung und Beratung zu erhalten, um über ganz persönliche Gefühle und Erfahrungen zu sprechen. Doch nicht nur die 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 zu unseren Angeboten sind auf unserer Webseite zu finden.

**Kontakt:**

[www.unsere-sternenkinder-rhein-main.de](http://www.unsere-sternenkinder-rhein-main.de)

[info@unsere-sternenkinder-rhein-main.de](mailto:info@unsere-sternenkinder-rhein-main.de)

Wenn das Herz deines Kindes nicht (mehr) schlägt oder du eine lebensverkürzende Diagnose erhältst, 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 **liebvollen und bewussten Abschied** gibt es ganz verschiedene Wege. Wichtig ist, dass du auf dein Gefühl hörst. Hier sind einige **Ideen**, weitere Anregungen haben wir in einem Dokument auf unserer Webseite gesammelt.

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](http://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. Gib 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 aufkleine 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.

Am \_\_\_\_\_ um \_\_\_\_\_ Uhr  
wurdest Du, \_\_\_\_\_  
in \_\_\_\_\_ geboren.

Auf deinem Weg begleiteten Dich \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

Victor Hugo

## SELBSTHILFEGRUPPEN & GESPRÄCHSKREISE

### Gruppe Frankfurt

jeden zweiten Freitag im Monat  
weitere Infos per Mail oder auf der Webseite  
[frankfurt@unsere-sternekinder-rhein-main.de](mailto:frankfurt@unsere-sternekinder-rhein-main.de)  
Begleitung durch: Philipp und Teresa

### Gruppe Offenbach

jeden letzten Mittwoch im Monat  
weitere Infos per Mail oder auf der Webseite  
[offenbach@unsere-sternekinder-rhein-main.de](mailto:offenbach@unsere-sternekinder-rhein-main.de)  
Begleitung durch: Jessica und Joshua

### Gruppe Friedberg

jeden Donnerstag  
weitere Infos per Mail oder auf der Webseite  
[friedberg@unsere-sternekinder-rhein-main.de](mailto:friedberg@unsere-sternekinder-rhein-main.de)  
Begleitung durch: Renate

### Gruppe Gelnhausen

jeden ersten Dienstag im Monat  
weitere Infos per Mail oder auf der Webseite  
[gelnhausen@unsere-sternekinder-rhein-main.de](mailto:gelnhausen@unsere-sternekinder-rhein-main.de)  
Begleitung durch: Rebecca

### Vätertreffen

ca. alle 3 Monate / ohne festen Ort  
Anmeldung sowie Informationen unter:  
[info@unsere-sternekinder-rhein-main.de](mailto:info@unsere-sternekinder-rhein-main.de)  
Begleitung durch: Joshua und Philipp

### Geschwistergruppe

weitere Infos per Mail oder auf der Webseite  
[info@unsere-sternekinder-rhein-main.de](mailto:info@unsere-sternekinder-rhein-main.de)  
Begleitung durch: Bärbel und Renate

### Trauerbegleitung für Mütter und Väter

in einfühlsamen begleitenden Gesprächen mit Iris  
Termine nach Vereinbarung:  
069 59 17 00 oder [info@fgzn.de](mailto:info@fgzn.de)

### Rückbildungskurs mit Gesprächskreis

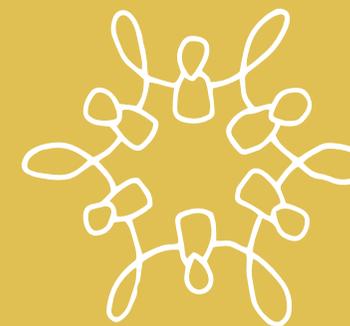
8-wöchiger Kurs mit Iris oder Jacobe  
im FamilienGesundheitsZentrum Frankfurt  
aktuelle Termin-Infos und Anmeldung unter:  
[iris.fiedler@fgzn.de](mailto:iris.fiedler@fgzn.de) oder [jacobe.delatour@fgzn.de](mailto:jacobe.delatour@fgzn.de)  
telefonisch: 069 59 17 00

### Folgeschwangerschaft:

Online Treffen für Folgeschwangere  
Anmeldung sowie Informationen unter:  
[info@unsere-sternekinder-rhein-main.de](mailto:info@unsere-sternekinder-rhein-main.de)  
Begleitung durch: Sarah und Jessica

## Weitere Angebote & Informationen

Auf unserer Vereinswebseite  
[www.unsere-sternekinder-rhein-main.de](http://www.unsere-sternekinder-rhein-main.de)  
befinden sich aktuelle Informationen zu Raum und Zeit  
Änderungen, eine Liste mit vielen weiteren Angeboten im  
Rhein-Main-Gebiet, sowie hilfreiche Dokumente zu  
verschiedenen Themen, so z.B. Abschiedsrituale &  
Bestattung, Film- und Literaturtipps, Zeitungsartikel u.v.m.



UNSERE STERNENKINDER

— RHEIN MAIN EV. —

Gemeinschaft zur Begleitung von  
Familien beim FrühTod ihres Kindes