

Liebe Familien,

diese Woche gibt es eine Sonderausgabe der Zukunftspost. Wir wollen über ein Thema sprechen, was viele erlebt haben, aber häufig nicht darüber sprechen wollen oder können. Oder kennen jemanden, dem dieser Verlust widerfahren ist. Wir wollen Sie diese Woche dazu ermutigen darüber zu sprechen, denn es geht um einen kleinen Menschen, den man nie vergessen wird, auch wenn er/ sie nicht mehr bei uns sein kann. Wir reden diese Woche über



Sternenkinder

Jede sechste Frau hat bereits die Erfahrung eines frühen Verlustes eines ungeborenen Kindes vor dem sechsten Monat erlebt. Eine Fehlgeburt kann viele Gründe haben, aber egal wie weit die Schwangerschaft vorangeschritten war, viele Eltern entwickeln schon früh starke Gefühle zu ihrem Ungeborenen. Somit ist die Trauer oft genauso stark, wie bei einem Menschen, der auf der Welt gelebt hat. Ein Verlust nach der 24. Schwangerschaftswoche wird auch als stille Geburt bezeichnet. Ab diesem Zeitpunkt wird das Kind im Geburtenregister vermerkt und es wird auch eine Geburtsurkunde ausgestellt.

Viele Paare trauen sich nicht über einen frühen Verlust zu sprechen. Sie haben Angst Sätze zu hören wie: "Das war ja noch kein richtiger Mensch.", "Das klappt bestimmt beim nächsten Mal." oder "Du hast doch schon ein Kind, freu dich doch darüber." Ihre Trauer wird heruntergespielt und nicht ernst genommen. Dabei ist Unterstützung, Zuwendung und Austausch wichtig, um mit dem Verlust umgehen zu können. Denn oft haben Frauen auch Schuldgefühle, dass sie ihr Kind nicht "halten" konnten, ihr Körper nicht fähig war das auszuführen, wozu er "geschaffen" wurde.

Manchmal reicht dann der Austausch mit Freunden, Familie, Partner*in nicht aus.

Trauerverarbeitung und -begleitung ist für alle Familienmitglieder in solch einer Situation unglaublich wichtig. In Berlin gibt es verschiedene Anlaufstellen, bei denen man sich mit anderen Betroffenen austauschen kann und der Umgang mit Trauer bearbeitet wird.

Link zu Anlaufstellen: [Verwaiste Eltern/Sternenkinder \[Anlaufstellen Berlin\]](#)

Als Nicht-Betroffene Person ist man häufig unsicher, es fehlen einem die Worte - man weiß einfach nicht, wie man mit etwas, das eigentlich nicht passieren darf, umgehen soll. Was sagt man? Wie findet man die richtigen Worte? Wie spendet man Trost? Wie kann man ein*er Freund*in/ Schwester/ Bruder/ Kolleg*in in dieser schweren Zeit helfen?

Haben Sie ein offenes Ohr und versuchen Sie einfach für den lieben Menschen da zu sein. Denken Sie daran, dass dieses Kind nicht ersetzt werden kann, auch wenn es zu einer erneuten Schwangerschaft kommt. Lassen Sie den Verlust nicht zu einem Tabuthema

werden. Nehmen Sie sie ernst und lassen sie die Trauer zu. Reden Sie mit den Eltern darüber, auch Nachfragen bspw. nach dem Namen des Kindes, sind erlaubt.

Eine andere Art von Unterstützung kann man leisten, indem man für Sternchen näht oder strickt. Kleidung, Mützen, Schutzengel oder ein "letztes Bettchen" können als Spende in den Krankenhäusern abgegeben werden, oder an eine Organisation gespendet werden, die diese dann an Kliniken in Deutschland verteilt. Eine dieser Organisationen ist "Herzenssache".

Link zur Organisation: [Herzenssache](#)

Auch ältere Geschwisterkinder leiden unter dem Verlust. Nicht nur, dass sie die Trauer von Mutter und Vater miterleben, auch sie haben sich auf das Geschwisterchen gefreut. Ihre Trauer kann sich auf ganz unterschiedliche Art und Weise zeigen. Manche Kinder zeigen Verhaltensänderungen - ungewöhnliche Wutausbrüche oder Konzentrationsschwächen sind mögliche Verhaltensweisen. Andere weinen und drücken so ihre Trauer aus.

Wichtig ist, dass man die Trauer der Kinder zulässt. Reden Sie mit ihrem Kind darüber, was es empfindet. Erklären Sie ihm, was Tod bedeutet und nehmen Sie ihrem Kind die Schuldgefühle. Denn ja, es kommt häufiger vor, dass die Kinder denken, sie seien Schuld an dem Verlust des Geschwisterkindes. Und ganz wichtig: sehen Sie die Möglichkeit mit ihrem Kind über Tod und Trauer zu reden als Möglichkeit an, gemeinsam die Trauer zu verarbeiten. Das Wunderbare an Kindern ist, dass sie keine Hemmungen haben über Tod zu reden, so wie wir Erwachsenen. Ihnen ist nicht bewusst, dass es sich hierbei um ein Tabu-Thema handelt. Kinder sind frei von jeglicher Scham und Unwohlsein, welches häufig mit diesem Thema einhergeht. Sehen Sie das als eine Möglichkeit des Lernens an, um ihre eigene Trauer besser verarbeiten zu können. Als Inspiration wollen wir Ihnen noch diesen Buchtipp mit auf den Weg geben. Das Buch "Sternenschwester" thematisiert einfühlsam, das Leben mit einer Schwester, die tot geboren worden ist. Auf kindgerechte Art und Weise werden Fragen, die Hinterbliebende haben, geklärt und Anregungen gegeben, wie das Andenken bewahrt werden kann.

Link: [Sternenschwester](#)

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
das Team vom Projekt Zukunft**