

Aktuelle kostenlose Angebote und Veranstaltungen 2024

(Stand Dezember 2023)

ANGEBOTE FÜR ELTERN UND FAMILIEN VON STERNENKINDERN



Sternenkinder-Café (immer auch mit „Großeltern Tisch“)

Zum gemeinsamen Kennenlernen und Austauschen laden wir alle Eltern und Familien mit Sternenkindern herzlich ein. Bei Kaffee und Kuchen ist Raum für Fragen, Gespräche, Spiel & Spaß, Tränen und persönliche Erfahrungen in gemütlicher Atmosphäre. Für Geschwisterkinder steht eine Spielecke zur Verfügung. Auch Omas, Opas, Tanten, Onkel und Freunde sind herzlich willkommen!
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich (damit auch genügend Kuchen da ist).

Termine 2024

Das Sternenkinder-Café ist an folgenden Terminen am Samstag von 14.30 Uhr bis 17 Uhr geöffnet.
9. März / 6. Juli

weitere Termine sind ab 2025 geplant

Ort: Sternenkinder Beratungsstelle Oberland/Inntal, Miesbacher Straße 11, 83734 Hausham
Leitung: hauptamtliches und ehrenamtliches Team der Beratungsstelle



„Die Liebe bleibt“: Gruppenangebot für Sternenkinder-Mamas

Angeleitete Gruppe mit max. 6 - 8 Teilnehmerinnen über jeweils 6 – 12 Monate für Frauen, deren Kind in der Schwangerschaft, bei der Geburt bzw. in der Neugeborenenzeit verstorben ist. Die Teilnahme ist unabhängig davon, wie lange der Verlust bereits zurückliegt bzw. welche Gründe hierfür vorlagen. In jeder Gruppe wird zunächst ein achtsamer Anfang miteinander gestaltet und den Kindern ein Platz in unserer Mitte gegeben. Im Laufe der Zeit gibt es die Möglichkeit sich kennenzulernen, Vertrauen zu entwickeln, Ressourcen zu entdecken, Erlebtes zu würdigen sowie ggf. auch einen Neubeginn zu wagen. Auf der Suche nach innerer und äußerer Sicherheit helfen uns u.a. wertvolle Erinnerungen, Humor, liebevolle Gestaltung der Herzensverbindung zu unseren Kindern sowie die Stärkung der Verbindung zu uns selbst.

Eine Anmeldung erfolgt in einem persönlichen Vorgespräch.

Termine 2024

Laufende Gruppe

8. Januar / 5. Februar / 11. März

1x im Monat, jeweils Montag von 19.00 – 22.00 Uhr / 6 Termine in einer geschlossenen Gruppe
ggf. ist auf Wunsch auch ein Paarabend möglich

Start einer neuen Gruppe voraussichtlich im Herbst 2024 (Voranmeldung schon möglich)

Ort: Sternenkinder Beratungsstelle Oberland/Inntal, Miesbacher Straße 11, 83734 Hausham

Leitung: Bianca Steinbauer (u.a. Heilpädagogin, Traumapädagogin sowie Ergotherapeutin);

Co-Leitung Kristina Dörfler (Sozialpädagogin, EEH-Fachberaterin i.A. sowie Sternenkind-Mama)



„Schlüssel zum Herzen“: Gruppenangebot für Frauen & Paare nach einem als notwendig erachteten Schwangerschaftsabbruch

(medikamentös / Ausschabung-Abrasio / vorzeitige Einleitung oder Fetozid)

Manchmal ist die Entscheidung für ein vorzeitiges Beenden der Schwangerschaft der derzeit einzig begehbbare und vorstellbare Weg. Vielleicht mag der Ursprung dieses Entschlusses in einer lebensbegrenzenden, bzw. komplikationsreichen Erkrankung des Kindes liegen? Vielleicht steht aus medizinischer Sicht eine schwerwiegende Gefährdung der Mutter auf körperlicher oder emotionaler Ebene im Raum? Vielleicht gibt es andere sehr komplexe Hintergründe und psychosoziale Umstände? In jedem Fall sind es Entscheidungen und Wege, die unter extremster Stressbelastung getroffen und gegangen werden – und für die es einer feinfühligem Nachsorge bedarf.

Dieses Angebot richtet sich in einem sehr geschützten und engmaschig begleiteten Rahmen an Frauen/Paare, die diesen Schritt gegangen sind und persönlichen Austausch mit weiteren betroffenen Familien suchen. In jeder Gruppe wird zunächst ein achtsames Kennenlernen gestaltet. Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach Ressourcen und entdecken äußere sowie innere Sicherheit. Ebenso erfährt das verstorbene Kind und all das was wir erlebt haben Würdigung.

Eine Anmeldung erfolgt in einem persönlichen Vorgespräch.

Termine 2024

Start einer neuen Gruppe im März 2024 (Voranmeldung schon möglich)

4. März / 8. April / 6. Mai / 3. Juni / 1. Juli / 29. Juli

1x im Monat, jeweils Montag von 19 – 21 Uhr / 6 Termine in einer geschlossenen Gruppe
ggf. ist auf Wunsch auch ein Paarabend möglich

Ort: Sternenkinder Beratungsstelle Oberland/Inntal, Miesbacher Straße 11, 83734 Hausham

Leitung: Bianca Steinbauer (u.a. Heilpädagogin, Traumapädagogin sowie Ergotherapeutin);

Nadine Schürhle (Hebamme/Familienhebamme, Sozialpädagogin sowie EEH-Fachberaterin i.A.)



Fitness, Beckenbodentraining & Rückbildung für Sternenkind-Mamas

Der Körper einer Frau leistet in der Zeit einer Schwangerschaft, bzw. bei jeder Art von Geburt viel. Zudem ist es für uns Frauen, unabhängig von Schwangerschaft & Geburt wichtig, unsere „Körpermitte“ regelmäßig zu trainieren. Neben der Schulung der Beckenbodenmuskulatur sowie dem gezielten Aufbau der Bauchmuskulatur kann eine achtsame Körperarbeit auch dabei helfen, die Fähigkeit zur Selbstregulation wieder zu erlangen, bzw. zu erweitern. Ziel ist es, sich wieder verbunden mit sich selbst und dem eigenen Körper zu erleben – geschützt und gestärkt in einem Kreis von Frauen, die ebenso ein Sternenkind geboren haben. Wir schaffen einen Raum in dem du sein kannst, wie du gerade bist: „Alles kann, Nichts muss!“

Die Teilnahme steht allen Frauen mit einem Sternenkind offen – unabhängig davon wie lange die Geburt bereits zurückliegt bzw., in welcher Schwangerschaftswoche das Kind geboren wurde.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Termine 2024

jeweils Dienstags oder Donnerstag von 19.30 – 21 Uhr / jeweils 5 Einheiten:

Kurs 1: 9. Januar / 16. Januar / 30. Januar / 6. Februar / 20. Februar

Kurs 2: 11. April / 18. April / 25. April / 2. Mai / 16. Mai

Kurs 3: 27. Juni / 4. Juli / 11. Juli / 18. Juli / 25. Juli

weitere Termine sind ab Herbst 2024 geplant

Ort: Sternenkinder Beratungsstelle Oberland/Inntal, Miesbacher Straße 11, 83734 Hausham

Leitung: Ines Lederle (Diplom-Sportwissenschaftlerin mit Schwerpunkt Prävention & Reha, u.a. Beckenbodentrainerin, Progressive Muskelentspannung sowie Fortbildungen im Bereich Sternenkinder); Karina Zadny (Grundschulpädagogin sowie Sternenkind-Mama)



Hoch hinaus - körperliche & mentale Kräftigung durch Klettern & Bouldern

Zu diesem Kurs laden wir alle Mütter, Väter und Paare herzlich ein, die im Rahmen des Klettersports neue Kräfte mobilisieren wollen. Denn das Klettern birgt sehr viele unterschiedliche Facetten. Zum einen stärkt es die gesamte Körpermuskulatur und damit die Fitness, Ausdauer und Kraft. Zum anderen spielt neben der Kräftigung und Bewegung auch die mentale Stärke eine besondere Rolle. Durch das Überwinden der eigenen Grenzen entdecken wir neuen Mut, Überzeugungskraft und Selbstvertrauen. Und diese evtl. neue Sportart bereitet besonders in der Gemeinschaft viel Spaß und Freude. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Kursangebot ist kostenlos, jedoch ist der Eintritt in die Kletterhalle sowie evtl. eine dort ausleihbare Ausrüstung selbst zu bezahlen (circa 7 – 15 Euro pro Termin / ggf. kann hierfür eine finanzielle Unterstützung bei uns angefragt werden)

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Termine 2024

jeweils **Donnerstag von 19.30 – 21.30 Uhr / geschlossene Gruppe mit 5 Einheiten**

26. September / 10. Oktober / 24. Oktober / 14. November / 28. November

weitere Termine sind ab 2025 geplant

Ort: Kletterhalle Bad Tölz/DAV Kletter- und Boulderzentrum Oberbayern Süd

Leitung: Jenny Törnau (DAV-Mitarbeiterin/DAV Klettertrainerin C sowie Sternenkind-Mama); Bianca Steinbauer (u.a. Heilpädagogin, Traumapädagogin sowie Ergotherapeutin – u.a. Ausbildung im therapeutischen Klettern)



Regenbogentreffen - „(Bald) in unseren Armen“

Geschwisterkinder, die nach einem Sternenkind zur Welt kommen, werden oft „Regenbogenkinder“ genannt. Wieder „guter Hoffnung sein“ und das Leben mit einem nachfolgenden Kind (noch behütet im Bauch oder schon auf dem Arm) genießen können? Sich überhaupt in den Gedanken dem Thema „erneuter Kinderwunsch“ wieder nähern? Gerade nach der so einschneidenden Erfahrung, Eltern eines Sternenkindes geworden zu sein, ist dies meist ein herausfordernder Weg. Gute Hoffnung braucht dann auch Mut. Die Unbeschwertheit scheint oft weit weg und sorgenvolle Momente und Gedanken werfen ihren Schatten auf die freudige Erwartung oder das bereits stattfindende Familienleben mit einem „danach“ geborenen Kind.

Eingeladen sind zu diesem Treffen alle Eltern mit einem Regenbogenkind an der Hand sowie Eltern, die gerade wieder ein Kind erwarten, bzw. den Schritt zum erneuten Kinderwunsch wieder wagen möchten. 1x im Jahr bieten wir Gelegenheit sich in diesem Rahmen zu treffen. Alle „Regenbogenkinder“ im Säuglings- und Kleinkindalter sind herzlich willkommen. Das Treffen wird dementsprechend spielerisch gestaltet.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Termine 2024

einmaliges Treffen jeweils **Freitag von 14.30 – 16.30 Uhr**

Freitag, 1. März

weitere Termine sind ab 2025 geplant

Ort: Sternenkinder Beratungsstelle Oberland/Inntal, Miesbacher Straße 11, 83714 Hausham

Leitung: Bianca Steinbauer (u.a. Heilpädagogin, Traumapädagogin sowie Ergotherapeutin); Nadine Schürle (Hebamme/Familienhebamme, Sozialpädagogin sowie EEH-Fachberaterin i.A.)



So klingt's im Wald – mit allen Sinnen klingend in den Frühling!

Ein schönes, stärkendes Zusammensein für Kinder

Zu diesem Tag sind alle Kinder, die Verlust, Abschied und Traurigkeit in der Familie erleben müssen, ganz herzlich eingeladen. Gemeinsam mit Erika und Hans werden die Lebensgeister des Frühlings mit Musik und Natur erweckt und entdeckt.

Wie viele verschiedene Vögel entdeckst Du schon? Haben Bäume und Blumen auch einen Klang? Tauschen sich die Lebewesen im Wald aus? Magst Du im Wald-Orchester dabei sein? Erlebe gemeinsam mit anderen tollen Kindern die Freude beim gemeinsamen Singen, Natur-Instrumente-Bauen und Musizieren. Es wird ganz bestimmt ein unvergesslicher Tag, den wir gemütlich im kuscheligen Schäferwagen ausklingen lassen. Es gibt auch eine kleine Brotzeit und gesundes Wasser von der Quelle. Teilnehmerzahl: max. 10 Kinder im Alter von circa 5 – 11 Jahren

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Termine 2024

Samstag, 13. April von 10.30 – 14 Uhr / **weitere Termine sind 2025 geplant**

Ort: Musikküche und Klanggärtnerei / Lanzing 3a, 83727 Irschenberg (je nach Wetterlage in etwas angepasster Form in der Sternenkinder Beratungsstelle Oberland/Inntal, Miesbacher Straße 11, 83714 Hausham)

Leitung: Erika Schultes (Musiktherapeutin, Künstlerin, Zeremonienmeisterin für Lebensübergänge); Hans Stadler (Jäger, Waldpädagoge und Musikant)



Musikwichtel im Zauberwald - Herzensbildung mit Musik

Angebot für kleine Kinder mit Elternbegleitung

Von Herzen gerne möchten wir Familien mit kleinen Kindern zu diesem gemeinsamen Nachmittag einladen. Ankommen und sich geborgen fühlen. Im Kreis sitzen und wunderschönen Klängen und Melodien lauschen. Wie tanzen die Elfen im Sonnenschein? Wie fühlt sich das Moos oder Baumrinde an? Wie duftet der Wald im Sommer? Wir bauen den Naturwesen kleine Häuschen, singen und musizieren gemeinsam mit ihnen. Auch ganz kleine Kinder nehmen Themen von Verlust, Abschied und Traurigkeit in der Familie sehr fein wahr – und genau deshalb ist das Miteinander genießen, das Spüren von Verbundenheit ein wunderbares Erlebnis, das man mit nach Hause nehmen darf. Teilnehmerzahl: max. 10 Familien mit Kindern im Alter von 0 – 4 Jahren

Termine 2024

Freitag, 12. Juli von 15 – 17:30 Uhr / **weitere Termine sind 2025 geplant**

Ort: Musikküche und Klanggärtnerei / Lanzing 3a, 83727 Irschenberg (je nach Wetterlage in etwas angepasster Form in der Sternenkinder Beratungsstelle Oberland/Inntal, Miesbacher Straße 11, 83714 Hausham)

Leitung: Erika Schultes (Musiktherapeutin, Künstlerin, Zeremonienmeisterin für Lebensübergänge); Bianca Steinbauer (u.a. Heilpädagogin, Traumapädagogin sowie Ergotherapeutin)



„Männer unter sich“ - Ausflüge für Sternenkind-Papas

Väter erleben den Verlust eines Kindes in der Zeit der Schwangerschaft, während der Geburt bzw. in der ersten Lebenszeit meist etwas anders als Mütter.

Oft gehen beide verschiedene Wege in dieser Zeit, um das Geschehene in den herausfordernden Alltag einzubetten.

Gerne stellen wir daher einen Raum für „Männer unter sich“ zur Verfügung. Zusammen mit anderen Vätern geht es für einige Stunden in die Natur. Die Auswahl der Ziele, die mit einer gemütlichen Einkehr auf einer Alm oder in ein Wirtshaus verbunden sind, erfolgt in gegenseitiger Absprache, damit ein jeder daran teilnehmen kann.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Termine 2024

kleine Schneeschuhwanderung, Fackelwanderung oder Schlittenfahrt

Samstag, 24. Februar (Start am späteren Nachmittag)

kleine Wanderung in den Bergen

Samstag, 28. September – (Start am Vormittag)

weitere Termine sind 2025 geplant

Ort: Uhrzeit und Treffpunkt werden auf Anfrage bekannt gegeben.

Leitung: Andreas Marx (Diakon, Sternenkind-Vater); Manfred Lechner (DAV-Wanderleiter, Sternenkind-Vater); Ralph Schmidt (Outdoor-Trainer, Coach für Potenzialentwicklung, Psychologe sowie psychologischer Psychotherapeut i.A.)



„Männerrunde“ – Treffen für Sternenkind-Papas (3x / geschlossene Gruppe)

Häufig stehen Väter vor weitreichenden Aufgaben und komplexen Belastungen, wenn das eigene Kind in der Zeit der Schwangerschaft bzw. in der ersten Lebenszeit verstirbt. Oftmals investieren Männer hier viel Zeit und Kraft um die eigene Familie/ihre Frau zu schützen. Gleichzeitig trauern Väter ebenso um den Verlust ihres Kindes. Die angebotenen Treffen mit ressourcenstärkenden Elementen sollen Vätern Raum und Zeit für ihre Bedürfnisse geben. Gespräche, ggf. auch gemeinsame Aktivitäten wie Kochen, Zeit am Lagerfeuer oder eine Kanutour schaffen Raum, das Erlebte zu teilen, zu reflektieren und neue Perspektiven zu eröffnen. **Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Termine 2024

2 Treffen, jeweils Mittwoch von 19 – 22 Uhr sowie Tagestour Sonntag von circa 9 – 17 Uhr

8. Mai Vortreffen / 2. Juni Kajaktour durch die Teufelsschlucht / 26. Juni Nachtreffen

Ort: Sternenkinder Beratungsstelle Oberland/Inntal, Miesbacher Straße 11, 83734 Hausham bzw. nach Absprache

Leitung: Ralph Schmidt (Outdoor-Trainer, Coach für Potenzialentwicklung, Psychologe sowie psychologischer Psychotherapeut i.A.); Bianca Steinbauer (u.a. Heilpädagogin, Traumatherapeutin, Ergotherapeutin)



„beseeltes Holz“ – der Liebe in „anderer ART“ begegnen Ein Natur- & Kreativtag für Eltern bzw. Großeltern

Mit Blick auf den naheliegenden Muttertag/Vatertag laden wir Euch herzlich auf eine kreative Reise in das wunderschöne Atelier der Villa Vivendi mit ihrem umliegenden wunderschönen Garten ein. Dort möchten wir das Potential entdecken, welches so vielfältig auf uns wartet. Über das Gestalten eines „Seelenholzes“ - unter Anleitung und Begleitung einer Kunsttherapeutin – kann etwas ganz Besonderes entstehen. In achtsamen Schritten sind wir eingeladen innezuhalten, zu staunen, Worte und künstlerischen Ausdruck zu finden sowie unsere eigene Lebendigkeit zu spüren. Wir freuen uns auf diesen kraftvollen Tag mit Euch. **Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Termin 2024

Samstag, 4. Mai, 10 – 16.00 Uhr / Vortreffen zur Ideenentwicklung an einem Abend 2 Wochen vorher

neuer Termin ist im Mai 2025 geplant

Ort: Villa Vivendi, Heißstrasse 7 in Bad Tölz

Leitung: Susanne Aeberhard-Lindner (Kunsttherapeutin); Bianca Steinbauer (u.a. Heilpädagogin, Traumatherapeutin, Ergotherapeutin)



„Klingen für die Seele“: stärkender Singkreis für alle Interessierte

Die eigene Kraft und Lebendigkeit spüren: „Zu-Sich-Kommen“, „Still-Werden“, „Gehört-Werden“, „Spüren: Ich-bin“. Dieses Angebot ist ein gemeinsames „Singen und Klingen“ – ohne dabei große Worte im Gespräch austauschen zu müssen. Das ist die besondere Idee und das Wertvolle an diesem Angebot, zu dem alle herzlich eingeladen sind, die sich im Kontext „Eltern-werden & Eltern-Sein“ privat oder beruflich stärken möchten! Einfach kommen, mitschwingen, mitsingen oder zuhören. Die Anleitung kurzer Liedsequenzen erfolgt frei und ohne Noten. Niemand muss „Singen können“ oder Noten lesen. Es reicht völlig aus, einfach Lust und Spaß dabei zu haben. Wir singen Chants/kleine Lieder aus verschiedenen Ländern und Kulturen. Es handelt sich um relativ kurze Lieder, die in vielen genussvollen Wiederholungen gesungen werden – mal einstimmig, mal mehrstimmig, mal mit Trommel und Rassel, mal mit, mal ohne Gitarrenbegleitung, mal voll ausgelassener Energie, mal lustig, mal besinnlich, mal leise und zart – ganz „in uns“. **Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Termine 2024

jeweils Dienstag von 19 – 21.00 Uhr

23. Januar / 23. April / 11. Juni / 24. September / 10. Dezember

weitere Termine sind ab Anfang 2025 geplant

Ort: Sternenkinder Beratungsstelle Oberland/Inntal, Miesbacher Straße 11, 83714 Hausham

Leitung: Sybille Eberhardt (Hebamme/Familienhebamme, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe sowie Singkreis-Leiterin); Bianca Steinbauer (u.a. Heilpädagogin, Traumapädagogin sowie Ergotherapeutin)



Kreativabend – Gestalten von „Goldlichtern“

Jährlich erstrahlen beim „weltweiten Kerzenleuchten für verstorbene Kinder“ unsere selbstgestalteten „Goldlichter“ und begleiten Familien über die Adventszeit. Mit Hilfe von Luftballons, Gipsbinden, Schere, Pinsel und Goldfarbe machen wir uns ans Werk. Herzliche Einladung an alle Kreativen, die Lust haben mit uns diesen Abend zu verbringen!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Termin 2024

Mittwoch, 13. November, 18 – 21 Uhr

Ort: Werkstatt Petra Six - Kolpingstraße 1, 83714 Miesbach

Leitung: Nadine Schürle (Hebamme/Familienhebamme, Sozialpädagogin sowie EEH-Fachberaterin i.A.); Petra Six (Bestatterin, Stadträtin) sowie Unterstützung von engagierten Sternenkinder-Familien



WorldWide Candle Lighting – weltweites Kerzenleuchten mit „Goldlichterandacht“ für verstorbene Kinder jeden Alters

Gemeinsam mit unserem Netzwerk aus PrimiPassi/Verwaisten Eltern e.V., AKM/bunter Kreis, Hospizvereinen, Seelsorgern und weiteren engagierten Vereinigungen laden wir jedes Jahr am 2. Samstag im Advent alle Eltern, Geschwister, Verwandte, Freunde und Bekannte von verstorbenen Kindern jeden Alters zu einer gemeinsamen Andacht in der Vorweihnachtszeit ein. Auch alle Menschen die, beruflich oder im Ehrenamt, Familien begleiten sind herzlich willkommen!

Es besteht die Möglichkeit, allen verstorbenen Kindern in Bild und Sprache einen Platz zu geben. Alle Familien und Angehörige sind herzlich dazu aufgerufen, die Andacht auch inhaltlich mitzugestalten. Beiträge in Form von selbstverfassten Gedichten, Liedern und Texten etc. sowie die Zusendung von Bildern können jederzeit vorab mit uns besprochen und in ihrer Entstehung begleitet werden.

Im Anschluss an die mit und für Familien gestaltete Andacht mit feierlicher musikalischer Umrahmung möchten wir bei einem gemütlichen Zusammensein noch etwas miteinander ins Gespräch kommen.

Jeweils im November findet auch ein Kreativabend zur Gestaltung der „Goldlichter“ statt.

Termin 2024

Samstag, 7. Dezember um 16.00 Uhr

Ort: Kirche St. Josef/Kapelle zur Heiligen Familie, Holzkirchen

Veranstalter: Bethanien Sternenkinder Beratungsstelle Oberland/Inntal gemeinsam mit Pfarrverband Holzkirchen-Warngau (Richard Siebler-Pastoralreferent); Evangelisch-Methodistische Kirchengemeinde Otterfing (Madeleine Strassburg – Pastorin); PrimiPassi/Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V.; AKM – Stiftung Ambulantes Kinderhospiz/Bunter Kreis