

Trauer in Bewegung

Newsletter April 2022

Liebe Familien, Freunde und Interessierte,

das Jahr 2022 ist erst ein paar Monate alt und schon jetzt fordert es uns ganz schön heraus. Da ist es umso wichtiger immer wieder bei sich selbst anzukommen, positiv zu bleiben und im Hier und Jetzt zu leben. Die Balance zu finden zwischen der eigenen Befindlichkeit und dem, was gerade um uns herum passiert ist ein herausfordernder Drahtseilakt.



Die Gedanken an Menschen, die aktuell einen schlimmen Schicksalsschlag verkraften müssen, bleiben. All diesen Familien wünschen wir viel Kraft und Zuversicht.

Mit Blick auf die anstehenden Ostertage, wünschen wir Euch allen eine schöne, sonnige und erholsame Zeit mit herzlichen Begegnungen, Momenten und Liebe im Herzen.

Das Team der Bethanien Sternenkinder Beratungsstelle Münster/Osnabrück.

Neuigkeiten

Cuddle Cot

Unsere Beratungsstelle hat eine besondere Spende bekommen. Seit März besitzen wir ein Cuddle Cot, ein mobiles Kühlsystem für verstorbene Säuglinge, das überall wo es Strom gibt, problemlos und kurzfristig eingesetzt werden kann. Im Krankenhaus, beim Bestatter, Zuhause oder auch in einem Hospiz.

Es bedarf keiner Installation und ermöglicht Eltern eine Zeit des Abschiednehmens auch in nicht gekühlten Räumen, während heißer Tage im Sommer oder eben auch in der häuslichen Umgebung. Viele Eltern wissen nicht, dass sie die Möglichkeit haben, ihr Kind Zuhause zu verabschieden und das ihnen diese gemeinsame Zeit rechtlich zusteht.

Ab sofort verleihen wir unser Cuddle Cot an betroffene Eltern, die sich im Krankenhaus, Zuhause oder beim Bestatter in Ruhe von ihrem Kind verabschieden wollen.



Aus unseren Kursen

Schulungen für unterschiedliche Einrichtungen

Wir werden von verschiedenen Einrichtungen angefragt, um die Kolleginnen und Kollegen zum Thema Sternenkinder zu schulen. Das sind Teams aus Kreißsälen und von gynäkologischen Stationen, freiberufliche Hebammen, Einrichtungen, die die Palliative Care Weiterbildung anbieten, Hebammenschulen und -Universitäten oder auch Hospizgruppen.

Immer wieder wird deutlich, dass es Wissenslücken gibt und dadurch manche betroffenen Eltern nicht die bestmögliche Information und Begleitung erfahren. Oftmals fehlen diesen Familien später Eindrücke und Erinnerungen, die nicht mehr nachgeholt werden können.

Hier ein paar Eindrücke von Kontakten mit Kolleginnen aus den letzten Tagen:

Meine Kollegin aus der Sternenkinder Beratungsstelle berichtet mir von einem Hebammentreffen, wo sie unsere Arbeit vorstellen konnte. Eine Hebamme dort war richtig erfreut über einen für sie neuen Begriff. Die „palliative Geburt“ hatte sie bisher nicht gekannt. Mit einer Hebammen- Kollegin war ich mehrere Tage in regelmäßigem Nachrichtenaustausch, sie kämpfte als freiberufliche Hebamme wie ein Löwe für ein Elternpaar, dass ihr unter 500 g geborenes Kind, gerne mit im Grab der Großmutter bestatten wollte. Leider beharrte das Krankenhaus darauf, das Kind nur mit der Überführung durch einen Bestatter herauszugeben, obwohl die rechtliche Lage das nicht erfordert. Die Kollegin führte zig Telefonate mit den Ärzten, der Seelsorge, dem Chefarzt und meldete sich zwischendurch sehr frustriert bei mir, weil sie mit dem Hinweis, auf die Rechtslage, kein Gehör bekam. Währenddessen warteten die Eltern, denn die Bestattung wollte vorbereitet sein. Am Ende gab das Krankenhaus zähneknirschend nach und betonte, dass dies ein absoluter Ausnahmefall sei.

Mit einer dritten Kollegin, die ich aus früheren, gemeinsamen Kreißsaal Zeiten kenne, telefonierte ich, weil sie von meinen Fortbildungen und Supervisionen für Fachpersonen gehört hatte. Sie begleitete gerade ihre Freundin, deren Kind unter der Geburt gestorben ist. In dieser Begleitung wurde ihr deutlich, wie wenig sie darüber weiß, was für betroffene Eltern nach dem Krankenhausaufenthalt passiert. Ihrer Freundin war eine Mappe mit Flyern ausgehändigt worden, wie es in vielen Krankenhäusern üblich ist. Bei der Kontaktaufnahme mit einer dort genannten Trauerbegleiterin wurde deutlich, dass diese in erster Linie trauernde Kinder und Jugendliche begleitet. Ein Angebot für Eltern nach dem frühen Verlust eines Kindes, gab es in der Mappe leider nicht.

Man könnte meinen, dies seien Einzelfälle, doch die tägliche Realität zeigt, dass es zwar rechtliche Grundlagen und auch viele gute Ideen gibt, oft aber die internen Abläufe und Zuständigkeiten nicht geklärt sind, oder schlicht Zeit fehlt, um Eltern kleinschrittig und zugewandt, alle wichtigen Informationen zu erklären und ihren Entscheidungsprozess in angemessenem, langsamen Tempo zu begleiten.

So ist es immer noch der größere Teil von betroffenen Eltern, die in der Rückschau merken, was sie alles nicht als Möglichkeit in Betracht gezogen haben, weil sie schlichtweg nicht darüber aufgeklärt wurden.

Wir freuen uns, dass wir im März Kolleginnen des St. Franziskus-Hospitals in Münster gemeinsam mit der dortigen Seelsorgerin schulen durften. Im Mai wird eine Gruppe von Hebammen, die in einem anderen Land ihre Ausbildung bekamen und in Deutschland gerade ihre Anerkennung erwerben, eine Tagesveranstaltung zum Thema Sternenkinder bekommen.

Sternenkinder-Café

Auch im neuen Jahr findet wieder monatlich unser Sternenkinder-Café statt. Wir sind glücklich über den Austausch, der hier unter den betroffenen Sterneneitern möglich ist. Jeden Monat bietet das offene Café neue Impulse, sich auf verschiedene Weise mit der Trauer zu beschäftigen.



So haben wir uns im März mit dem beginnenden Frühling befasst und darüber nachgedacht, wie nach dunkler Zeit wieder Neues erwachsen kann. Der Frühling scheint im lebhaften Kontrast zur Trauer zu stehen. Verschwindet die Trauer im Frühling wie von Zauberhand? Nein, das tut sie nicht. Aber die wiedererwachenden Kräfte in der Natur können auch unsere Kräfte stärken.

Die ersten Knospen, der Gesang der Vögel und die wärmenden Sonnenstrahlen können erste Momente der Zuversicht wecken. So fällt es uns an manchen Stellen leichter, die Trauer mal genauer anzuschauen und sie zuzulassen

Im Sternenkinder-Café haben wir uns die Kraft der Natur zu Nutze gemacht, die Hände in die Erde gesteckt und Samenbällchen gerollt.

Diese bestehen aus Erde, Tonpulver und verschiedenen Blumensamen. Nachdem die Bällchen getrocknet sind, sind sie für das Ausbringen bereit. Sie können einfach in den eigenen Blumenbeeten-/ Töpfen ausgelegt, oder aber am Wegesrand bei einem Spaziergang, fallen gelassen werden. Dort, wo sie landen, werden bald schon die ersten Blättchen sprießen und so setzen sie ein kleines Zeichen der Hoffnung.

Unser Sternenkinder-Café findet immer am letzten Mittwoch im Monat, von 16:00 bis 18:00 Uhr statt. Die Teilnahme ist nach vorheriger Anmeldung unter unserer Telefonnummer 05481/3266239 oder per Mail unter sternenkinder.ms-os@bethanienstiftung.de möglich.

Wir freuen uns auf die Begegnung mit Euch!

Zitat aus unserem Gästebuch:

„Wir haben uns hier unglaublich wohl gefühlt, verstanden und wertgeschätzt. Ihr strahlt eine unglaubliche Zuversicht aus, habt uns Raum und Zeit für Erlebnisse, Trauer und Zuversicht gelassen. Zu trauern, zu reflektieren, in uns zu kehren, zuzuhören. Wir danken Euch von ganzem Herzen.“

Trauertreff für Väter früh verstorbener Kinder

Wenn Männer Trauer teilen ...

Bei bestem Frühlingswetter mit viel Sonne, fanden sich am letzten Samstag im März, acht junge Väter an den Königsteichen, zwischen Lengerich und Tecklenburg, ein. Was sie verbindet: Die Trauer um ein frühverstorbenes Kind.

Vor einem Jahr wurde der Trauertreff für Männer gegründet. Viermal im Jahr laden die beiden Mitarbeiter der Beratungsstelle, Olaf Wischhöfer und Stephan Förster, die jungen Väter ein. Wenn es geht, finden die Treffen draußen in der Natur statt. Die frische Luft, der Kontakt zur Natur und die gemeinsame Bewegung tun den Männern gut. Sie kommen in Kontakt miteinander. Ein Austausch wird möglich, weil jeder versteht, was der andere erlebt. Am Anfang erzählt jeder kurz von seiner Geschichte. Und schnell wird allen deutlich: Die anfängliche Unsicherheit war unbegründet. Wir gehen spazieren, es bilden sich Zweier- und Dreiergrüppchen. Es wird viel erzählt. Und das tut offenbar einfach gut. „Ich fühlte mich direkt in der Runde gut aufgehoben, da ich mich mit Gleichgesinnten über unsere Probleme und Herausforderungen in lockerer Atmosphäre austauschen konnte. Dabei hatte ich direkt das Gefühl, dass ein großes Verständnis füreinander da war, weil jeder die angesprochenen Probleme schon selbst einmal hatte“, so einer der Teilnehmer.



Unterbrochen wird das Wandern von kurzen inhaltlichen Impulsen, die in einen Austausch münden und in den Unterhaltungen nachwirken. Viele Männer lernen sich in der Trauer neu kennen, manchmal auch etwas irritierend. So sagt ein anderer Teilnehmer: "Für mich war die Trauer schon lange auch verbunden mit Symbolen, die mich meiner still geborenen Tochter nahe sein lassen. Dass es vielen anderen aus der Runde genauso ging, war etwas überraschend und umso schöner. Gerade das Sonnenlicht, das durch die Wolken scheint, uns auch am Tag der Wanderung begleitet hat, scheint dabei ein wiederkehrendes Symbol zu sein für Verbindung, Hoffnung und ein "Lächeln von oben" als Signal, dass die Kleinen mit dabei sind."

Drei weitere Treffen für Väter folgen in diesem Jahr noch. Und auch dann ist zu erwarten, dass die Väter erleben, wie es ein weiterer Teilnehmer sagt: „Der Austausch untereinander tut einfach nur gut. Es ist eine Verbindung zu den anderen Vätern da, auch wenn man sich vorher noch nie gesehen hat. Diese Verbindung knüpfen unsere Kinder für uns. Nach solchen Treffen geht es mir dann besser, ich fühle mich leichter und bin froh, dass ich dabei gewesen bin.“

Weitere Termine 2022:

(Die Termine können einzeln wahrgenommen werden)

Freitag, 17.06., 19.00 – 21.15 Uhr

Ein Abend am Feuer

Samstag, 03.09., 14.00 – 18.00 Uhr

Gemeinsame Kanutour auf der Wersse

Freitag, 18.11., 19.00 – 21.15 Uhr,

Themenabend: Männer und Ohnmacht

E-Mail: sternenkinder.ms-os@bethanienstiftung.de oder telefonisch: (05481) 32 66 239.

Vielen Dank!

Wir möchten uns bei allen Organisationen, Firmen und Einzelpersonen bedanken, die uns mit Spenden für das diesjährige Trauerwochenende im Haus Ohrbeck unterstützt haben. Wie auch in den letzten Jahren, kann das ganze Trauerwochenende „Du warst ein Kind der Hoffnung“, durch Spenden ermöglicht werden.

Es findet in diesem Jahr vom **16. – 18. September 2022** statt.

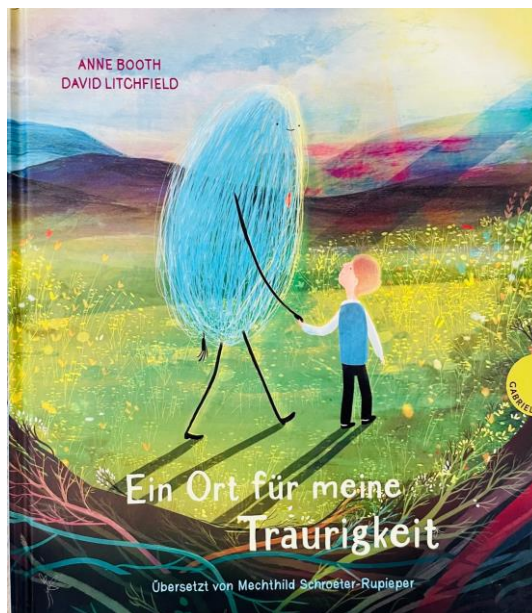
Das Trauerwochenende richtet sich vor allem an Familien, die bereits Kinder haben, da in diesem Format die ganze Familie willkommen ist. Es können sich natürlich auch Paare, die noch keine weiteren Kinder haben, anmelden.

Weitere Informationen und den Flyer erhalten Sie bei uns im Büro.



Ein Buchtipps von uns:

Ein Ort für meine Traurigkeit



Was hilft Dir, wenn Du traurig bist?

Der kleine Junge in diesem Buch hat eine gute Idee. Er baut der Trauer einen Ort, in dem sie sich zuhause fühlen kann. Sie darf so sein wie sie möchte. Sie kann einfach da liegen, laut oder leise sein, klein oder groß. Er besucht sie oft und manchmal weinen sie zusammen oder sitzen einfach nur da. So wie gute Freunde.

Die wunderbare Botschaft dieser Geschichte: Wer mit der Traurigkeit Freundschaft schließt, kann mit ihr leben.

Ein sehr schönes und berührendes Buch mit farbreichen Bildern. Für groß und klein!

Das Buch ist Teil unserer kleinen Bibliothek und kann gerne ausgeliehen werden.

Für Fragen und Informationen:

E-Mail: sternenkinder.ms-os@bethanien-stiftung.de oder telefonisch: (05481) 32 66 239.

Ein Jahr später...

Viele Paare, die zu uns in die Beratungsstelle kommen, haben die Frage wie lange die Trauer denn anhält, wann es endlich wieder besser wird und was überhaupt in diesem Verlauf als „normal“ angesehen wird. Die Haltung ist häufig, es soll schnell vorbei sein, weil sich niemand diesen Zustand für längere Zeit wünscht.



Foto: Frauke Omoruyi

Diese Fragen und Wünsche sind verständlich und nachvollziehbar, dennoch lassen sich Trauerverläufe nicht in eine feste Form pressen. Trauer ist ja zunächst eine ganz gesunde Reaktion auf eine große Veränderung und die dann beginnende Anpassungsleistung wird von jedem Menschen anders, mal langsam und mal schneller vollzogen. Es ist auch sicherlich sinnvoll, keine festen zeitlichen Vorgaben zu machen, um Trauernde nicht unter Druck zu setzen.

Wir erleben in den Begleitungen, dass es in kleinen Schritten Veränderungen gibt. Wenn es zu Beginn eine Halt- und Fassungslosigkeit oder ein unstillbares Weinen gab, dass viele trauernde Eltern schon nach einigen Wochen sagen, dass das Weinen weniger heftig und auch nicht mehr so lang und bodenlos ist.

Das Unberechenbare der Trauer wird etwas berechenbarer, man wird mit der Zeit sicherer und auch wieder selbstsicherer. Die Trauernden berichten, dass sie langsam wieder mehr Kontakt in ihrem Umfeld aufnehmen können und nach einiger Zeit auch wieder Freude an Dingen erleben. Dadurch ist die Trauer nicht weg, aber leichter erträglich. Der erste Jahrestag ist häufig nochmal eine Zeit, wo Erinnerungen hochkommen und die Familien spüren, wie tiefgreifend für alle der Tod des Kindes war. Viele Familien suchen rund um den Jahrestag auch nochmal Unterstützung.

Wir Fachleute wissen: Wir können die Leiderfahrung nicht „wegmachen“, aber wir können Liebevolleres, Gutes und Hilfreiches dazustellen. Und das vermitteln wir auch gerne den frisch betroffenen Eltern in den Erstgesprächen. Die Zuversicht, dass auch sie diesen Weg der Trauer schaffen werden.

Und natürlich freuen auch wir als Begleitende uns, wenn wir sehen, dass Eltern wieder Mut fassen, dass sie sich wieder mehr zutrauen, dass ihr Blick wieder klarer wird und sie mehr am Leben teilnehmen.

Manchmal erhält unsere Arbeit besondere Wertschätzung, so wie aktuell von einer Familie: Anlässlich des ersten Jahrestages baten sie ihre Angehörigen, eine Spende für die Arbeit unserer Beratungsstelle, an die Bethanien Diakonissen-Stiftung zu überweisen. Eine schöne Idee und für unsere Arbeit eine große Hilfe. Vielen Dank!

„Die Liebe kann uns die Trauer nicht nehmen, aber sie umfängt und trägt sie.“

Irmgard Erath

Stellenausschreibungen/ Termine

Mitarbeiter/in in der Beratungsstelle

Wir suchen zum nächst möglichen Zeitpunkt eine neue Mitarbeiterin/einen neuen Mitarbeiter in der Beratungsstelle, die/der unser Team in der Arbeit mit den betroffenen Familien unterstützt.

Alle weiteren Informationen erhalten Sie unter folgendem Link:

<https://www.bethanien-stiftung.de/karriere/>

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbungen!

Das Team der Bethanien Sternenkinder Beratungsstelle Münster/Osnabrück

Ehrenamt

Wir suchen 2 Ehrenamtliche, die sich verantwortlich fühlen, wenn unser Cuddle Cot von A nach B gebracht werden muss.

Soziales Engagement stärkt das Selbstbewusstsein und verbessert die Selbsteinschätzung, weil man sich als selbstwirksam erlebt.

Vielleicht ist es Ihnen eine Ehre betroffene Eltern auf diese Art und Weise zu unterstützen!?

Sprechen Sie uns gerne an!

Bei Interesse melden Sie sich/ meldet Euch gerne bei uns im Büro.

Tel. 05481 3266239 oder per Mail: sternenkinder.ms-os@bethanien-stiftung.de

Wir freuen uns!

Die nächsten Termine und Angebote für betroffene Familien:

Mittwoch, 27. April 2022, 15.00 – 18.00 Uhr
Sternenkinder-Café in der Beratungsstelle

Samstag, 30. April 2022, 10.00 – 15.00 Uhr
1. Termin Gesprächskreis für Frauen nach einem frühen Verlust

24. Mai 2022, 18.30 – 21.15 Uhr
1. Termin Gesprächskreis für Paare

Eine Übersicht unserer Angebote finden Sie hier:

<https://www.bethanien-stiftung.de/angebote/bethanien-sternenkinder/sternenkinder-muenster-osnabrueck/>

Folgen Sie uns auf Facebook!

www.facebook.com/SternenkinderBeratungsstelleMuensterOsnabrueck/

Nehmen Sie teil über Facebook an unseren Tätigkeiten und informieren Sie sich so schnell, einfach und aus erster Hand über Veranstaltungen, Medienbeiträge und Neuigkeiten unserer Beratungsstelle.

Sternenkinder in den Medien:

ARD-Beitrag zu einem neuen Buch für Geschwister von Sternenkindern

https://www.ardmediathek.de/video/die-ratgeber/sternenkinder-wenn-das-eigene-baby-stirbt/hr-fernsehen/Y3JpZDovL2hyLW9ubGluZS8xNjMwNTc?fbclid=IwAR01i_54E7NqSzhNYoUjrl_VZIWt_JDKcd2Qp0DbAHdFqV9wTe1EkgdY0I5U

Film „der Vogel“ (Netflix)

Nachdem Lilly (Melissa McCarthy) und ihr Ehemann Jack (Chris O'Dowd) ihre Tochter mit nur einem Jahr an den plötzlichen Kindstod verlieren, steht die Gemeinschaft der beiden Liebenden auf dem Spiel.

<https://www.netflix.com/de/title/81281320>

**Bethanien Sternenkinder
Beratungsstelle Münster/Osnabrück**

Kienebrinkstr. 15a

49525 Lengerich

T (05481) 32 66 239

sternenkinder.ms-os@bethanien-stiftung.de

www.bethanien-sternenkinder.de

Bürozeiten

Dienstag: 10.00 - 14.00 Uhr

Mittwoch: 10.00 - 14.00 Uhr

Freitag: 10.00 - 13.00 Uhr

Wir suchen...

Menschen, die Lust und Zeit haben, uns ehrenamtlich bei unseren Tages – und Wochenendveranstaltungen mit Kuchen oder anderen Köstlichkeiten als Spende zu versorgen!

Aber auch auf anderem Wege können Sie die Bethanien Sternenkinder Beratungsstelle Münster/Osnabrück gerne unterstützen. Vielleicht haben Sie eine Idee; Dann melden Sie sich gerne bei uns.

Unterstützen Sie unsere Arbeit - Wir freuen uns auch über eine Geldspende auf das unten genannte Konto.

HERZLICHEN DANK!


Herzliche Grüße
Uli Michel & das Team
von Bethanien Sternenkinder
Münster/Osnabrück

Unser Spendenkonto

Bethanien Diakonissen-Stiftung

Evangelische Bank, Kassel

IBAN: DE90 5206 0410 0004 0040 00

Verwendungszweck:

Sternenkinder Münster/Osnabrück