

# Trauer in Bewegung

Newsletter September 2021

## Liebe Familien, Freunde und Interessierte,

es sind stürmische Zeiten, die uns alle bewegen. Die Natur zeigt uns, wie viel Kraft in ihr steckt und was sie anrichten kann. Das Schicksal der Menschen zeigt aber auch wieder den Zusammenhalt und die Hilfsbereitschaft, die in diesen Zeiten so wichtig sind.



Foto: Frauke Omoruyi

So ergeht es auch oft den betroffenen Familien, sie wissen manchmal nicht, wohin mit sich und ihren Emotionen. Manchen fällt es schwer, Hilfe anzunehmen. Dann ist es schön zu sehen, wie viele Menschen sich kümmern und manche darüber den Weg zu uns finden.

In den letzten Monaten konnten wir trotz Corona wieder Kurse, Fortbildungen und Wochenenden mit mehreren Teilnehmer/innen anbieten. Auch viele neue Ideen sind entstanden und wurden auf den Weg gebracht. Wir freuen uns, dass unsere Arbeit so gut angenommen wird und wir die Familien mit unterschiedlichen Angeboten unterstützen können.

## Neues Angebot

### Stabilisierende Körperarbeit

Stabilisierende Körperarbeit hilft dabei, wieder mehr innere Stabilität zu erlangen. Durch die Verankerung im Körper und dem Fokus auf eine gleichmäßige Atmung kann sich das Nervensystem regulieren. Wir sind dann wach, klar und aufmerksam, mit den Gedanken bei uns im Hier und Jetzt.

In den Kursen wird zum einen das Bewusstsein dafür geschaffen wie die aktuelle Körperhaltung ist und sich anfühlt. Zum anderen wird durch die sensiblen Körperübungen eine andere, aufrechte und offene, Körperhaltung eingenommen, die dann einen positiven Effekt auf das seelische Befinden hat.

Auch das synchrone Atmen und Bewegen in der Gruppe sind sehr wohltuend für die mentale Gesundheit. Im Laufe der Zeit wird eine innere Stabilisierung erreicht, die sich positiv auf den Alltag auswirkt und es ermöglicht, sich selbst besser zu verstehen und zu regulieren, seine eigenen Grenzen wahrzunehmen und diese zu achten.

Die stabilisierende Körperarbeit findet, von September bis Dezember, **jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 10.30 – 11.45 Uhr** statt. Angeleitet wird der Kurs von Yogatherapeutin Sandra Helf.

## Fortbildung Traumasensible Begleitung

In unseren Räumen fand im Mai die Fortbildung „Traumasensible Begleitung“ statt, an der auch 2 Hebammen-Studentinnen aus Hamburg teilgenommen haben. Hier ist das Feedback der Beiden:

„Im Rahmen eines Projektes unseres dualen Studiengangs „Hebammenwissenschaft“ in Hamburg haben wir – Alena (24) und Lisa (33) – uns näher mit dem Thema Sternenkinder beschäftigt. Durch die Recherche sind wir dabei schnell auf die Bethanien Sternenkinder gestoßen und innerhalb dessen auf die Beratungsstelle in Münster/Osnabrück mit Uli Michel. Nach einer kurzen Kontaktaufnahme wurden wir sofort herzlich zu der Fortbildung „Traumasensible Begleitung: Wenn Geburt und Tod aufeinandertreffen“ am 27. und 28. Mai 2021 eingeladen. Mit viel Vorfreude und Spannung, aber auch großem Respekt vor der Thematik, machten wir uns auf den Weg, um zwei Tage lang so viel Wissen und Erfahrung wie möglich mitzunehmen.

Wir sind sehr froh darüber, die Einladung zur Fortbildung angenommen zu haben und sind noch immer nachhaltig beeindruckt. Durch den interdisziplinären Austausch (3 Hebammen, 1 Assistenzärztin, 2 Neugeborenen-Intensivschwestern) haben wir nicht nur viel über die Traumasensible Begleitung gelernt, sondern konnten diesen Aspekt auch aus anderen Blickwinkeln betrachten.



Wir wurden in unserem eigenen Tempo an das Thema herangeführt, haben uns mit unserer persönlichen Weiterentwicklung beschäftigt, haben wichtigen theoretischen Input erhalten und Handwerkszeug zur praktischen Umsetzung an die Hand bekommen.

Das Lernen und Arbeiten in dieser entspannten Atmosphäre hat sehr viel Spaß gemacht und wir konnten viel für unser zukünftiges Arbeiten aus der Fortbildung mitnehmen. Unsere Bedenken, als werdende Hebammen im 2. Semester zu früh mit den Themen Sterben, Tod und Trauer rund um die Geburt in Berührung zu kommen, haben sich nicht bestätigt. Im Gegenteil sind wir extrem dankbar für diese Möglichkeit die Uli uns eröffnet hat und wollen jeder (werdenden) Hebamme, sowie dem gesamten medizinischen Personal, welches mit diesem Thema in Kontakt kommt, diese Fortbildung ans Herz legen.“

Alle Informationen zu Fortbildungen und anderen Angeboten, finden Sie auf unserer Homepage. [www.bethanien-sternenkinder.de](http://www.bethanien-sternenkinder.de)

### Feedback zur Umsetzung in der Arbeit:

*„Ich habe am letzten Samstag mit einer Hebamme eine Frau bei einem Spätabort mit Zwillingen begleitet und ich wollte nur sagen, dass ich die Fortbildung so wertvoll finde. Ich habe vieles aus der Fortbildung anwenden können.*

*Danke nochmal!!“*

## Neues Kreativangebot

### Die Trauer kreativ gestalten

So schön!!! Ganz individuell gestalteten wir am 21. August 2021 ein farbiges Erinnerungsbüchlein mit Geheimfächern. Künstlerin Simone Rahn hatte tolle Ideen und viel Material dabei und lies uns ausprobieren, bevor es „ernst“ wurde.



Wir haben viel gelacht. Wie immer brannte eine Kerze für alle Kinder im Raum. Es tat gut, in die Tat zu kommen. Etwas Schönes zu gestalten und alles zu können und nichts zu müssen. Danke Simone!

*„Es war ein ganz besonderer Tag für mich. Alle Erwartungen wurden übertroffen!!! Danke, dass Ihr es ermöglicht uns solch' tolle Angebote zu machen. Auch die Gespräche bewegen jedes Mal aufs Neue und ich nehme sehr viel mit! DANKE!“* (Feedback einer Teilnehmerin)



## Trauertreff für Väter

Im Juni traf sich der Trauertreff für Männer in einer kleinen Gruppe von vier Personen. Auf einer 2-stündigen Wanderung um die Königsteiche gab es viel Raum, persönliche Fragen und das eigene Erleben miteinander zu teilen. Viele Männer berichteten von ihrer anfänglichen Unsicherheit, an einem solchen Treffen teilzunehmen, waren dann aber überrascht, wie wohltuend und stärkend die Zeit mit Gleichgesinnten erlebt wird. Ein Teilnehmer berichtet:

*„Meine Frau musste zu meiner Teilnahme etwas Überzeugungsarbeit leisten, weil ich mich nicht so recht getraut habe. War am Anfang ein komisches Gefühl in der Gruppe. Als wir jedoch alle miteinander ins Gespräch kamen und wir unsere traurigen Erlebnisse und unsere Verluste teilten, fühlte man sich verstanden. Man konnte in der Runde der betroffenen Väter und unter der Leitung eines Mentors, frei von Ängsten seine Gedanken zu Worte bringen. Ich bin froh, dass ich teilgenommen habe!“*



Der nächste Trauertreff für Väter frühverstorbenen Kinder findet am **Freitag, den 15. Oktober 2021, von 18.30 – ca. 21.00 Uhr** statt. **Thema:** Die Kraft des Feuers – Ein Abend am Feuer – Feuer greift um sich.

Anmeldung bitte in der Beratungsstelle:  
[sternenkinder.ms-os@bethanien-stiftung.de](mailto:sternenkinder.ms-os@bethanien-stiftung.de)  
oder telefonisch: 05481 3266239.

**Am Freitag, 14. November 2021** nehmen wir uns Zeit für einen Themenabend: „Vom Sinn des Lebens und des Todes – Was sagen die anderen?“



## Trauerwochenende „Die Liebe bleibt“

Aus Rheine, Ochtrup, Ingelheim am Rhein und Rötzing in Bayern kamen dieses Mal die Teilnehmer/innen unseres Trauerwochenendes „Die Liebe bleibt“ und haben sich von Freitagmittag bis Sonntagmittag intensiv mit ihrer Trauer beschäftigt. Auffällig war, dass in dieser Gruppe alle Paare um ihr erstgeborenes Kind trauerten und dass sie zusätzlich zu dem Verlust der Kinder sehr schwierige gesundheitliche Situationen oder psychische Belastungen, die teilweise durch Fachpersonen ausgelöst wurden, zu verkraften hatten.

Die Gruppe fand gut zueinander und so waren in den Pausen am Samstag und Sonntag angeregte Gespräche untereinander und auch das ein oder andere Lachen zu hören.

Für die betroffenen Eltern war der Austausch untereinander sehr wertvoll. „Dass ihr so stolz auf euer Kind wart, hat mir gut getan. An dem Thema habe ich mich so lange abgearbeitet, weil ich mir den Stolz nicht zugestanden habe und mir niemand zur Geburt gratuliert hat.“ So eine Frau zu einem anderen Elternpaar. Einem Vater hat es „super gut getan, hier Vertrauen zu haben und dass man ganz frei sprechen konnte.“

Die ausführlichen Berichte der Elternpaare wurden von den anderen mit viel Verständnis und Mitgefühl aufgenommen. Die Teilnehmenden fühlten sich miteinander verbunden, weil manches ähnlich war, Ängste nachempfunden werden konnten und die besonderen Erfahrungen wie der Abschied vom Kind oder die Bestattung, in allen, bekannte Bilder hochkommen ließ.

Mit unterschiedlichen Übungen wurde das Thema Trauer beleuchtet und viele Emotionen konnten -auch auf kreative Weise- ihren Ausdruck finden.



Da unser männlicher Referent kurz vorher erkrankte, war es ein Segen, dass wir so gut vernetzt sind. Ein anderer Kollege konnte kurzfristig etwa die Hälfte der Stunden mit abdecken und eine weitere Kollegin übernahm einen weiteren Teil der Stunden als zweite Fachkraft. Vielen Dank für diese Ad-hoc-Unterstützung!

## Ein Buchtipp von uns:



## Lancet-Studie

Im April 2021 veröffentlichte das Wissenschaftsmagazin The Lancet einen großen Beitrag zum Thema Fehlgeburten. Mehrere Studien wurden analysiert. Demzufolge verlieren weltweit 23 Millionen Frauen jedes Jahr ein Kind in der Frühschwangerschaft.

Die Forscher/innen kamen zu dem Ergebnis, dass es viele falsche Annahmen rund um Fehlgeburten gibt. Die Annahme, dass ein früher Kindesverlust hauptsächlich durch Fehlentwicklungen des Embryos verursacht wird, stimmt beispielsweise nicht. Etwa 50 % der früh verlorenen Kinder wies keine körperlichen Auffälligkeiten auf. Risikofaktoren wurden identifiziert und Empfehlungen zur verbesserten Betreuung in der Frühschwangerschaft gegeben, bei einer Fehlgeburt und nach einem Verlust.

Auch wurde gefordert, Frauen weltweit Zugang zur medizinischen und psychosozialen Betreuung zu ermöglichen. Die Belastungen, die es bedeutet, ein Kind zu verlieren, sollten nicht länger verharmlost werden.

<https://www.thelancet.com/series/miscarriage>

## Zahlen unserer Beratungsstelle zum Thema frühe Fehlgeburten

Seit Beginn unserer Arbeit in der Beratungsstelle haben sich 22 Frauen mit einem frühen Verlust an uns gewendet. Knapp die Hälfte davon hatten mehrere Verluste zu betrauern.

Bei uns haben bis jetzt drei Kurse zu dem Thema „Früher Verlust“ stattgefunden.

## Aus unseren Kursen

Ein Brain-Storming zum Begriff „Erinnerung“:



## Zitat aus unserem Gästebuch:

„Reichlich beschenkt kehre ich mit vielen neuen Ideen, Gedanken und Worten zurück- ein Kreis hat sich geschlossen. Von Herzen Danke!“

## Unser Team hat sich verändert

Für unsere Mitarbeiterin Christina Meyer, die seit Oktober letzten Jahres als Sozialarbeiterin in der Beratungsstelle gearbeitet hat, sind wichtige familiäre Belange in den Vordergrund getreten, sodass sie aktuell nicht in unserer Beratungsstelle mitarbeitet.

Wir wünschen Christina Meyer alles Gute für ihre neuen Aufgaben und danken ihr von Herzen für alles, was sie hier eingebracht hat!

### **Das sind wir:**



(v.l. Dorothee Brohl, Anna Hänsel, Uli Michel, Inka Mülstegen, Olaf Wischhöfer und Milla)

### Neue Mitarbeiterinnen:

#### **Inka Mülstegen**

Hebamme, Familienhebamme, Master of Science

Seit 28 Jahren begleite ich als Hebamme und Wegbegleiterin Frauen, Paare und Familien vom Beginn einer Schwangerschaft an bis ein neues Gleichgewicht gefunden wird. Dabei übe ich mich, anzunehmen was jetzt ist und Entwicklungsschritte vorzubereiten und mit zu gestalten.

Es mag merkwürdig klingen, dennoch gehört für mich der Tod zum Leben. Ich wertschätze jeden kostbaren Moment besonders im Bewusstsein, dass alles seinen Lauf nimmt und es letztlich jenseits unserer Wünsche und Bedürfnisse kein Gut und Böse gibt.

Ich freue mich auf die Arbeit mit Ihnen.

#### **Dorothee Brohl**

Seit Anfang August bin ich als Sozialarbeiterin Teil des Teams der Sternenkinder-Beratungsstelle Münster/Osnabrück.

Seit meinem Studium war ich mehrere Jahre in Köln eher in der Arbeit mit Frauen tätig. Als es mich dann mit meinem Mann und unseren Kindern in meine alte Heimat - das Osnabrücker Land - zog, widmete ich mich vermehrt der Begleitung frühverwaister Eltern.

Dies ist so ein wichtiges Arbeitsfeld, das leider noch immer viel zu wenig Beachtung erfährt. Ich freue mich sehr darauf, Teil des Hilfenetzwerks zu sein und daran zu arbeiten die Maschen enger zu weben, sodass jede/r Betroffene die bestmögliche individuelle Unterstützung erfährt.

Auch auf die persönlichen Kontakte freue ich mich: Eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, in der sich Eltern auf ihrem Trauerweg stärken können.



## Folgen Sie uns auf Facebook!

[www.facebook.com/SternenkinderBeratungsstelleMuensterOsnabrueck/](https://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:

**37 Grad Themenwoche „Sternenkinder“**  
Ab dem 06. September 2021

**Film „Ein Hauch von Leben“**

<https://www.zdf.de/dokumentation/37-grad/37-ein-hauch-von-leben-100.html>

### **Instagram**

*Unter anderem ein Experteninterview mit Uli Michel :*

<https://www.instagram.com/zdf37grad/>

### **Facebook**

<https://www.facebook.com/ZDF37Grad>

## 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

**Bethanien Sternenkinder  
Beratungsstelle Münster/Osnabrück**

Kienebrinkstr. 15a

49525 Lengerich

T (05481) 32 66 239

[sternenkinder.ms-os@bethanien-stiftung.de](mailto:sternenkinder.ms-os@bethanien-stiftung.de)

[www.bethanien-sternenkinder.de](http://www.bethanien-sternenkinder.de)

### **Bürozeiten**

Dienstag: 10.00 - 14.00 Uhr

Mittwoch: 10.00 - 14.00 Uhr

Freitag: 10.00 - 13.00 Uhr

## **Unser Spendenkonto**

Bethanien Diakonissen-Stiftung

Evangelische Bank, Kassel

IBAN: DE90 5206 0410 0004 0040 00

Verwendungszweck:

Sternenkinder Münster/Osnabrück