



mein
Sternenkind

Unsere Welt steht still.

Das Kind ist immer noch Ihr Kind und wird es immer bleiben.
Der Beziehungsbruch zum Kind geschieht im Schock – das ist ganz normal.

Viele Eltern erzählen im Nachhinein, dass alles viel zu schnell gegangen ist.
Es gibt keinen Grund zur Eile, handeln Sie nicht im Schock.

Was kann ich jetzt für mich tun?

- eine Hebamme suchen (hebamme.ch)
- die Hebamme anrufen
- jemanden anrufen, der mir gut tut
- Fachstelle kindsverlust.ch kontaktieren / anrufen

Was kann ich jetzt für mein Kind tun?

- Herzensbilder kontaktieren (ab SSW 24)
- einen Gipsabdruck vom Bauch machen / den Bauch fotografieren
- den Bauch nochmals bewusst einölen / eincremen
- den Namen des Kindes festlegen
- bei Bedarf eigene Kleidung und Mützchen fürs Kind nähen, häkeln, stricken oder Verwandte / Bekannte / staerneckind.ch dafür anfragen
- Tagebuch schreiben für sich und Ihr Kind
- letztes Ruhebettchen werkeln
- einen Ort besuchen, der wichtig ist / eine Bedeutung hat

Womit möchte ich mein Kind begrüßen?

Nehmen Sie Kleidung oder Einschlagtücher von zuhause mit, falls Sie bereits eigene Sachen für Ihr Kind haben. Im Spital stehen Kleiderboxen vom Verein Stärnechind mit passender Kleidung für Kinder bis zur 32. SSW bereit. Einige Spitäler besitzen auch Kleidung für termingeborene Sternenkinder. Dies müsste vor dem Spitaleintritt auf der Gebärstation abgeklärt werden.

- Mützchen für das Kind
- Spieluhr, eigene Musik
- Kuscheltier, Nuscheli
- Kraftgegenstand, Blümchen, Stein
- Fotoapparat
- Handy und Ladegerät

*Wenn Liebe einen Weg zum Himmel fände
und Erinnerungen Stufen hätten,
dann würden wir hinaufsteigen
und dich zurückholen!*

Wenn Sie erfahren, dass Ihr Kind schwer krank ist, sterben wird oder gestorben ist, wird das erwartete Kontinuum von Schwangerschaft, Geburt und Familienzeit unterbrochen. Die Wiederaufnahme dieses Kontinuums lässt Sie in Ihre Kraft zurückfinden, damit Sie folgender Frage Raum geben können: Was war vorgesehen für mein Kind/für die Geburt?

Gebären Sie Ihr Kind so, wie Sie sich die Geburt vor der Hiobsbotschaft vorgestellt haben. Es spricht nichts dagegen.

- Schmerztherapie
- Geburtsform (Gebärwanne, Positionen, unterstützende Hilfsmittel)
- Atmosphäre (eigene Musik, Kerzenlicht, Duftöl, Massage, etc.)

Bei einem ursprünglich geplanten Kaiserschnitt ist eine natürliche Geburt möglich, wenn bei Ihnen keine medizinischen Probleme bestehen.

Für die Trauerverarbeitung kann es wichtig sein, den Geburtsprozess mitzuerleben und aktiv vom Kind Abschied zu nehmen.

Milchbildung

Die Vorbereitung der Brüste zur Milchbildung beginnt bereits in der Schwangerschaft, damit die Mutter ihr Kind direkt nach der Geburt stillen kann. Stirbt das Kind im Mutterleib oder kurz nach der Geburt, ist auch alles bereit.

Es gibt zwei Wege im Umgang mit der Laktation:

- Physiologische Unterstützung und therapeutische Anwendungen
- Medikamentöse Intervention und Beschleunigung der Milchversieugung

Der aktuelle Forschungsstand belegt, dass die medikamentöse Intervention zu Beginn des Abstillprozesses schneller wirkt, im gesamten Verlauf jedoch keinen Vorteil aufweist gegenüber dem natürlichen Verlauf.

Mütter schätzen rückblickend mehrheitlich das bewusste Erleben der natürlichen Prozesse. Als zentral wichtig äussern sie die differenzierte Aufklärung, genügend Zeit zum Entscheiden und eine professionelle Begleitung.

Unter kindsverlust.ch finden Sie die Broschüre «Laktation bei Kindsverlust».

*Auch wenn deine kleinen Füsse die Erde nie berührten,
sind deine Spuren trotzdem da... überall.*

Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen.

Begrüßungsrituale

- das Kind begrüßen
- das Kind kennenlernen
- das Kind waschen / baden
- das Kind in den Armen halten, streicheln
- das Kind anziehen
- Angebot von stärkekind.ch nutzen (kleine Kleidchen / Wickeltücher, Tonamulett in doppelter Ausführung fürs Sternenkind und für die Eltern, Erinnerungsbox)
- das Kind messen und wiegen
- ein Geburtsbändeli für das Kind gestalten
- eine Kerze anzünden
- das Kind taufen / segnen lassen (Taufe nur bei Lebendgeburt möglich)
- eine Kerze gestalten
- das Kind mit nach Hause nehmen

Auf einer Geburtsurkunde können die Masse des Kindes, das Geburtsgewicht und andere Eckdaten vermerkt werden. Unter mein-sternenkind.ch kann eine Vorlage dazu heruntergeladen werden.

*Denn es geschehen Dinge,
die wir nicht verstehen können,
wir stehen stumm und machtlos daneben.*

Wer die Möglichkeit bekommt, Ihr Kind kennenzulernen, kann die Erinnerung an Ihr Kind besonders mit Ihnen teilen.

Laden Sie die Familie und nahestehende Menschen ein, das Kind zu begrüßen. Machen Sie diese Offerte des Kennenlernens ohne Erwartung. Nicht alle Angehörigen sind in der Lage, diese anzunehmen.

Durch die Geburt Ihres Kindes

- werden Sie zu Eltern
- wird die Mutter zur Grossmutter, ihr Enkelkind wird geboren
- wird der Vater zum Grossvater, es ist sein Enkelkind
- werden die Schwester zur Tante und der Bruder zum Onkel

Lassen Sie Ihre Familie, Angehörige, Patentanten, Patenonkel und Freunde teilhaben. Dieses Mittragen hilft für den weiteren gemeinsamen Weg und schafft gegenseitiges Verständnis.

*Lebenskunst ist,
Tränen in glitzernde Perlen zu verwandeln.*

Helga Schäferling

Beziehen sie Geschwister in den Verlust mit ein.

Nur so kann Ihr Kind verstehen, wieso Sie als Eltern traurig sind.

- das Kind berühren und halten lassen
- mit einfachen Worten erklären, was passiert ist
- Familienfotos mit allen Geschwistern machen (lassen)
- basteln
- zeichnen
- einen Brief schreiben
- Schiffchen aufs Wasser setzen
- Ballon / Himmelslaterne steigen lassen
- Steine bemalen
- die Erklärung, dass das Kind «schläft», unbedingt vermeiden
- Geschwister an der Beisetzung teilnehmen lassen, wenn sie das möchten

Unter kindsverlust.ch finden Sie eine Broschüre zu «Trauernde Geschwister, Orientierung und Unterstützung zum Begleiten von Kindern beim frühen Tod eines Babys».

*Erinnerung ist das Paradies,
aus dem wir nicht vertrieben werden können.*

Jean Paul

Sammeln Sie Spuren, die Ihr Kind fassbar werden lassen:

- Hand- und Fussabdrücke machen (lassen)
- 3D Fussabdruck mit Salzteig oder Fimo herstellen
- Fotos machen, Details aufnehmen, Familienbilder erstellen, verschiedene Perspektiven wählen
- Filmaufnahmen machen
- das Kind skizzieren, abzeichnen
- Tagebuch führen
- Lieder singen
- Verse / Gedichte vortragen
- Spieluhr ziehen
- Seite im Gedenkbuch gestalten
- Erinnerungsstein für das Kind bemalen
- eine Ecke Stoff vom Kleidungsstück / von der Decke an einer versteckten Stelle abschneiden
- eine Haarsträhne abschneiden
- Geburts- und Todesanzeige erstellen und versenden

*Als ich weinte
in deinen Armen,
hast du nicht versucht,
meine Tränen zu stillen.
Du hast mich festgehalten,
damit ich
weiter weinen konnte
als allein.*

*So hast du
mir geholfen.*

Hans Curt Flemming

Holen Sie sich die Unterstützung, welche Ihnen in dieser schweren Zeit als richtig erscheint.

Wählen Sie aus dem Hilfsangebot aus, was Ihnen eine Stütze sein kann:

- Begleitung durch die Hebamme während der verbleibenden Zeit in der Schwangerschaft und im Wochenbett
- Beratungsgespräch mit der Fachstelle kindsverlust.ch
- Trauerbegleitung
- Seelsorge
- psychologische Begleitung
- Selbsthilfegruppe
- Rückbildung für Frauen nach Verlust
- Stammtisch für Männer

Unter kindsverlust.ch finden Sie aktuelle Adressen und Angebote.

Auch Familienangehörige und Freunde möchten Sie begleiten. Oft sind sie hilflos und froh um konkrete Tipps, wie sie Sie unterstützen können. Unter mein-sternenkind.ch finden Sie Ideen dazu.

*Orte, an denen man dem Verstorbenen nahe sein kann,
zeichnen sich durch die doppelte Erfahrung aus,
nämlich die der schmerzlichen Abwesenheit
und die der intensiven Nähe.*

Roland Kachler

Sie als Eltern entscheiden, was mit Ihrem Kind wann geschehen soll.

Es gibt keinen Grund zur Eile und zu überstürzten Handlungen.

Stirbt ein Kind nach der 23. SSW (22 0/7) oder weist ein Gewicht von über 500 Gramm auf, ist es melde- und bestattungspflichtig. Dies gilt ebenfalls für Kinder, welche vor der 23. SSW mit Lebenszeichen geboren werden.

Wie Sie Ihr Kind auf seinem weiteren Weg begleiten können:

- Särgchen / Korb aussuchen, verzieren und einrichten
- über Bestattungsform entscheiden: Kremation oder Erdbestattung (bei bestattungspflichtigen Kindern nur auf dem Friedhof möglich)
- eine spezielle Urne aussuchen
- es besteht die Möglichkeit, bei der Kremation dabei zu sein (auch mit Begleitung einer nahestehenden Person)

Einen Gedenkort für das Kind wählen:

- Friedhof
- Beisetzung auf privatem Grundstück
- Naturbestattung (FriedWald, Wasser, See, Wiese, Gletscher, Luft)
- Diamantbestattung (Erinnerungsdiamant aus der Asche)
- die Urne zuhause aufbewahren
- einen besonderen Platz finden

*In der Nacht liebe ich es, den Sternen zuzuhören.
Sie sind wie fünfhundert Millionen Glöckchen.*

Antoine de Saint-Exupéry

Trauerliteratur

- Brigitte Trümpy: Sternenkind
- Hannah Lothrop: Gute Hoffnung – jähes Ende
- Heike Wolter: Mein Sternenkind
- Nathalie Himmelrich: Trauernde Eltern
- Pascal Voggenhuber: Kinder in der geistigen Welt
- Roland Vögtli: Sternspuren
- Silia Wiebe + Silke Baumgarten: Das Trauerbuch für Eltern
- Vera Rösch: Verbunden für immer

Trauern mit Kindern

- Doris Meyer: Sternenschwestern
- Fachbroschüre der Fachstelle kindsverlust.ch
- Sebastian Loth: Jolante sucht Crisula
- Susan Varley: Leb wohl, lieber Dachs

Unter mein-sternenkind.ch finden Sie eine umfangreiche und aktuelle Übersicht mit Musiktiteln, die sich mit Trauer und Tod beschäftigen.

*Es weht der Wind ein Blatt vom Baum,
von vielen Blättern eines,
dies eine Blatt, man merkt es kaum,
denn eines ist ja keines.
Doch dieses Blatt noch winzig klein
war Teil von unsrem Leben,
drum wird dies eine Blatt allein
uns immer wieder fehlen.*

Die Untersuchungen des verstorbenen Kindes erfordern die Einwilligung der betroffenen Eltern. Wichtig ist eine sorgfältige Aufklärung zu den Möglichkeiten und Vorgehensweisen sowie zur Konsequenz der Untersuchungen.

Zur Feststellung der Todesursache können verschiedene Aspekte Hinweise liefern: die Beurteilung der Umstände, Krankheit der Mutter oder sichtbare Komplikationen bei der Geburt.

Zur Beurteilung allfälliger Krankheiten des Kindes stehen mehrere Untersuchungsmöglichkeiten zur Verfügung: klinische Beurteilung, Untersuchung von Blut oder Gewebe, Ultraschall- oder Röntgenuntersuchung oder eine Autopsie.

Sie können Ihr Kind im eigenen Auto transportieren. Verlangen Sie dafür vom Spital eine Bestätigung. Hebammen, SeelsorgerInnen, BestatterInnen oder nahestehende Menschen dürfen Sie dabei begleiten.

Bei einer Geburt ab der 24. SSW (23 0/7) haben Frauen Anrecht auf Mutterschaftsurlaub, auch wenn das Kind tot zur Welt kommt oder kurz nach der Geburt stirbt.

Unter kindsverlust.ch finden Sie ein Informationsblatt zum Thema «Transport des toten Kindes» und unter mein-sternenkind.ch weitere Informationen.

*Es ist etwas, mit dem man lernt zu leben,
statt darüber hinwegzukommen.*

Karen Capucilli

- **kindsverlust.ch**
Fachstelle während Schwangerschaft, Geburt und erster Lebenszeit
- **doula.ch**
Begleitung während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- **hebamme.ch**
Betreuung während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- **herzensbilder.ch**
Der Verein schenkt Familien mit Schicksalsschlägen ein Foto-Shooting mit einem Profi-Fotografen / einer Profi-Fotografin
- **praenatal-diagnostik.ch**
Beratung rund um vorgeburtliche Untersuchungen, Elternhilfe nach pränataler Diagnostik
- **stärnechind.ch**
Stärnechind stellt für Sternenkinder Kleidung und Erinnerungsboxen her

Unter **mein-sternenkind.ch** finden Sie weitere nützliche Links und Adressen.



Stärnechild

staerneckind.ch

©Stärnechild 2017