STERNENELTERN
Saarland e.V.

Digitale Selbsthilfe

Für Großeltern



Ella

Ich bin ein Sternenkind.

Foto © Kirsten Leonhardt - dkaydsign

Wir kämpfen gegen das Schweigen und geben Eltern und Geschwistern eine Stimme.

Informationen und Akuthilfe:
sternenelternsaarland.de

Begleitheft für Sterneneltern

Inhaltsverzeichnis

Einführende Worte	**Seite 4**
1. Eine belastende Diagnose	**Seite 5**
1.1 Fehl-/Totgeburt oder zu erwartende Fehlgeburt	Seite 5
1.2 Auffälliger Befund nach pränataler Diagnostik	Seite 5
1.3 Schwangerschaftsabbruch oder Weitertragen?	Seite 6
1.4 Drei-Tages-Frist	Seite 7
2. Ankunft in der Klinik	**Seite 8**
2.1 Zuweisung Patientenzimmer - Zimmerwahl	Seite 8
2.2 Ultraschallbilder und Aufzeichnung der Herztöne	Seite 8
2.3 Begleitung durch Angehörige	Seite 9
2.4 Beachtung religiöser Besonderheiten/Traditionen	Seite 9
2.5 Beratungsbutton/Notfallbutton	Seite 9
3. Geburt	**Seite 10**
3.1 Kreißsaal oder Patientenzimmer	Seite 10
3.2 Einleitung der Geburt	Seite 10
3.3 Begleitung der Geburt	Seite 11
3.4 Palliative Geburt	Seite 12
3.5 Kaiserschnitt	Seite 12

4. Nach der Geburt	**Seite 13**
4.1 Namensgebung	Seite 13
4.2 Zeit zum Abschied nehmen – Zeit zum Verabschieden geben	Seite 14
4.3 Ausschabung (Kürettage)	Seite 14
4.4 Erinnerungen schaffen – Trauerarbeiten unterstützen	Seite 15
4.5 Recht auf Hebammennachsorge und Rückbildung	Seite 16
4.6 Bestattungsrecht	Seite 16
4.6.1 Bestattungsarten	Seite 19
4.6.2 Sozialamt	Seite 20
4.7 Obduktion	Seite 21
4.8 Stammbucheintrag	Seite 21
4.9 Mutterschutz	Seite 22
4.10 Elternzeit und Elterngeld	Seite 23
4.11 Pflegezuschlag	Seite 23
4.12 Arbeitsunfähigkeit	Seite 23
4.13 Sonderurlaub	Seite 24
Abschließende Worte	**Seite 26**
Schmetterlingsgeflüster - der Podcast	**Seite 28**
Selbsthilfeangebote	**Seite 29**
Digitale Selbsthilfe	**Seite 30**
Eigene Notizen	**Seite 31**

Liebe Eltern,

wenn Sie diese Broschüre in den Händen halten, haben Sie vermutlich die schlimmste Diagnose in Ihrem Leben erhalten. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Antworten auf Ihre Fragen liefern, Sie bestmöglich informieren und begleiten.

In unserem Verein engagieren sich viele Ehrenamtliche, die selbst Betroffene sind. Wir kennen den Schmerz, das Gefühl der Hilf- und Ratlosigkeit und haben es uns zur Aufgabe gemacht, anderen Sternenեltern in dieser Situation zur Seite zu stehen. Beratung, Information und Raum für Ihre Trauer finden Sie in unseren Selbsthilfegruppen.

Eine Welt bricht gerade für Sie und Ihren Lebenspartner zusammen – was nun? Was ist geschehen? Was passiert jetzt mit Ihrem Kind? Welche Möglichkeiten stehen zur Verfügung? Was ist zu tun? Mehr Fragen als Antworten schwirren Ihnen sicher im Kopf herum. Auf einmal müssen Sie eine Entscheidung treffen, über die Sie sich zuvor keine Gedanken gemacht hatten!
Wir bieten Ihnen Unterstützung in dieser schweren Zeit!

Zu unserer ehrenamtlichen Arbeit gehört u.a. das Anfertigen von Erinnerungsstücken, z.B. in Form von 3D-Abdrücken der Hände und Füße. Unser Kreativteam fertigt passende Kleidung für die Sternenkinder an u.v.m. Unser Beratungsteam hat für alle Fragen ein offenes Ohr und unser Notfallteam bringt Ihnen, wenn gewünscht, im „Akutfall“ eine von uns zusammengestellte Erinnerungsbox. Des Weiteren können wir den Kontakt zu ehrenamtlichen Fotografen von „DeinSternenkind“ herstellen.

„Sie sind nicht allein mit ihrem Schmerz und Ihrer Trauer!“

STERNENELTERN
Saarland e.V.

Ihr Team der SternenEltern Saarland e.V.

1. Eine belastende Diagnose

1.1 Fehl-/Totgeburt[1] oder zu erwartende Fehlgeburt

Sollten Sie gerade eine Fehl-/Totgeburt erlitten haben oder erwarten Sie eine Fehl-/Totgeburt, wird sich Ihnen schnell die Frage nach dem „Warum?“ stellen.
Es kann Ihnen helfen, auf die Suche nach der Ursache zu gehen – muss es aber nicht!
Die meisten Krankenkassen übernehmen ab der dritten Fehlgeburt die Kosten für eine humangenetische Untersuchung. Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten bereits nach einer zweiten Fehlgeburt. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach!

Bei der humangenetischen Diagnostik wird beiden Eltern Blut entnommen und auf Auffälligkeiten im Erbgut untersucht, die u.a. Trisomien verursachen können (Trisomie 13 (Pätau-Syndrom), Trisomie 18 (Edwards-Syndrom), Trisomie 21 (Down-Syndrom), Triploidie usw.). Es gibt noch weitere Ursachen, die für eine Fehl-/Totgeburt verantwortlich sein können.

Dazu zählen:

- Diabetes (ein Anzeichen dafür kann ein erhöhtes Gewicht des Kindes sein)
- Gerinnungsstörung
- Plazenta wird nicht ausreichend versorgt
  (ein Anzeichen dafür kann ein reduziertes Gewicht des Kindes sein)
- Autoimmunerkrankungen, wie z.B. Hashimoto
- Blutgruppenunverträglichkeit

Weitere andere Faktoren können Auslöser oder Grund für eine Fehl-/Totgeburt sein. Dazu gehören Alkohol, Rauchen, Übergewicht usw. Ein Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt kann die unterschiedlichen diagnostischen Mittel und Wege aufzeigen.

1.2 Auffälliger Befund nach pränataler Diagnostik

Liegt nach einer vorgeburtlichen Untersuchung ein auffälliges Untersuchungsergebnis vor, steht jeder Schwangeren laut Gendiagnostikgesetz (GenDG) eine genetische Beratung zu. Außerdem steht jeder Schwangeren eine Beratung und Aufklärung gemäß des Schwangerenkonfliktgesetzes (SchKG) zu. Themen wie z. B. Schwangerschaftsabbruch oder Weitertragen können dort detailliert besprochen werden.
Meist kommen erst nach den Beratungsgesprächen besonders wichtige Fragen auf. Schreiben Sie sich diese Fragen auf und stellen Sie sie in einem nachfolgenden Gesprächstermin. Denn nur wenn all Ihre Fragen beantwortet werden, können Sie die für Ihre Situation passende Entscheidung treffen (weiterführende Informationen finden Sie auf www.familienplanung.de). Pränatal-Mediziner finden Sie unter www.bvnp.de

[1] Rechtlich wird zwischen Fehl- und Totgeburt unterschieden. Eine Fehlgeburt liegt vor, wenn das Kind mit weniger als 500g tot zur Welt kommt. Ab 500g wird von einer Totgeburt gesprochen.

1.3 Schwangerschaftsabbruch oder Weitertragen?

„Eine medizinische Indikation für einen Schwangerschaftsabbruch liegt dann vor, wenn aus ärztlicher Sicht mit der Fortsetzung der Schwangerschaft eine Gefahr für das Leben der Schwangeren oder die Gefahr einer schweren Beeinträchtigung ihrer körperlichen oder seelischen Gesundheit verbunden ist, und diese Gefahr nicht auf eine andere der Schwangeren zumutbare Weise abgewendet werden kann. Der Abbruch auf der Grundlage einer medizinischen Indikation ist nicht rechtswidrig. Er kann auch nach der 12. Woche durchgeführt werden."

www.familienplanung.de/lexikon/medizinische-indikation

Was bedeutet es, wenn Sie nach einem auffälligen pränatalen Befund Ihre Schwangerschaft fortsetzen? Aufkommende Fragen können sein: „Würden wir das schaffen?" „Wie sollen wir das schaffen?". Eine Möglichkeit ist, dass Sie sich an entsprechende Beratungsstellen und Vereine wenden, die sich mit der Problematik genetischer Erkrankungen von Ungeborenen beschäftigen (siehe Liste regionaler und überregionaler Adressen auf unserer Website). Im Saarland gibt es z.B. im Kontext Down-Syndrom, den Verein Saar 21 Down-Syndrom Saarland e.V. Auf der Website www.downsyndrom-saarland.de werden Informationen, Literaturhinweise, Videos u.v.m. zur Verfügung gestellt. Auf der Website www.weitertragen-verein.net berät und informiert der Verein über das Fortsetzen der Schwangerschaft nach pränataler Diagnose.

Wir möchten Sie darin bestärken, sich umfassend über die Besonderheiten und Fakten in Bezug auf die konkrete Erkrankung Ihres ungeborenen Kindes zu informieren. Um Ihre Entscheidungsfindung bestmöglich zu unterstützen, ist eine breite Aufklärung und Information durch entsprechende Literatur, Vereine, Beratungsstellen, evtl. Kontakte zu betroffenen Eltern, die mit einem besonderen Kind leben, sinnvoll.

1.4 Drei-Tages-Frist

Stehen Sie vor der Entscheidung eines Schwangerschaftsabbruchs wird Ihnen mitgeteilt werden, dass der Abbruch bestenfalls vor der 24. Schwangerschaftswoche durchgeführt werden soll. Bis zur 24. Schwangerschaftswoche ist das Ungeborene meist außerhalb des Mutterleibs nicht lebensfähig, wird entweder durch den Geburtsvorgang oder kurz nach der Geburt versterben.

In der Regel wird ab der 24. Schwangerschaftswoche ein sogenannter Fetozid durchgeführt. Dem ungeborenen Kind wird, mittels einer Injektion, Kaliumchlorid verabreicht, was den Herzschlag zum Erliegen bringt. Diese Vorgehensweise sorgt dafür, dass das Kind vor möglichen Schmerzen geschützt wird.

Ein Termin für die Einleitung zur Entbindung wird, in der Regel, direkt vereinbart und ca. drei Tage später durchgeführt. Das Strafgesetzbuch (§ 218 a Abs. 1 Satz1 StGB) sieht eine dreitägige Frist bis zur Entscheidung im Falle eines medizinischen Schwangerschaftsabbruchs vor. Bitte bedenken Sie, dass es sich hierbei um eine vom Gesetzgeber vorgegebene Richtlinie handelt, die vorsieht, dass die Betroffenen mindestens 3 Tage Bedenkzeit und Beratung erhalten müssen, bevor Sie sich zu einem späten Schwangerschaftsabbruch entscheiden können.

Sollten Sie sich ihrer Entscheidung in so kurzer Zeit nicht sicher sein oder fühlen Sie sich unter Druck gesetzt, nehmen Sie sich eine längere Bedenkzeit. Lassen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt wissen, dass Sie noch nicht bereit für eine Entscheidung sind.

2. Ankunft in der Klinik

Wenn Sie im Kontext einer Fehlgeburt, Frühgeburt, Totgeburt oder eines medizinisch indizierten Schwangerschaftsabbruchs eine Klinik aufsuchen, befinden Sie sich nicht in einer alltäglichen Situation.

Sollten Sie Fragen haben, egal welche und ganz gleich zu welchem Zeitpunkt, stellen Sie diese an das Klinikpersonal. Fordern Sie sich gegebenenfalls Antworten und Hilfe ein. Nachfolgende Punkte sind als Information für Sie und Orientierung gedacht.

2.1 Zuweisung Patientenzimmer - Zimmerwahl

Sie haben bei Ihrer Ankunft im Krankenhaus die Möglichkeit der Zimmerwahl. Zum einen in Bezug auf ein Einzel- oder Familienzimmer und zum anderen bei der Belegung eines Zimmers auf der gynäkologischen Station, abseits der Wöchnerinnenzimmer. Gerade in Ihrer Situation sollte eine möglichst würdige Atmosphäre für die Zeit im Krankenhaus für Sie geschaffen werden.

Versuchen Sie bereits in einem Vorgespräch Ihre Wünsche vorzutragen, um eine Umsetzung möglich zu machen. Wir möchten aber darauf hinweisen, dass je nach Stationsbelegung nicht immer alle Wünsche erfüllt werden können.

2.2 Ultraschallbilder und Aufzeichnung der Herztöne

Visuelle Aufzeichnungen, ganz gleich in welcher Form, können von unschätzbarem Wert für Sie als Eltern und als Erinnerungen wertvoll für die anschließende Trauerarbeit sein. Dazu gehören insbesondere auch die Ultraschallbilder. Sie können sich, bei einem Ultraschall in der Klinik den Ausdruck oder die Bilder auf einem zusätzlichen Digitalträger aushändigen lassen. Diese können später ein besonderes Erinnerungsstück für die Zeit im Krankenhaus und danach darstellen.
Sollte Ihr Kind noch nicht verstorben sein, empfiehlt es sich die Herztöne aufzuzeichnen, sowohl visuell als auch akustisch. Dies ist z. B. mit der Aufnahmefunktion in ihrem Handy möglich.

„Jede Erinnerung kann wertvoll sein!“

2.3 Begleitung durch Angehörige

Bieten Sie auch Ihren Angehörigen die Chance, Ihr Kind zu sehen und sich zu verabschieden. Auch Geschwisterkinder trauern um ihren Bruder oder ihre Schwester. Auch sie sollten sich verabschieden dürfen. Vielleicht möchten Sie Ihr/e Kind/er vor einer solchen Situation bewahren.

Kinder verarbeiten, je nach Alter, Verluste und Trauer anders als Erwachsene.
Lassen Sie Kinder an Ihrer Trauer und an der Situation aktiv teilhaben.
Geben Sie Ihren Kindern offene, ehrliche Antworten auf deren Fragen.

2.4 Beachtung religiöser Besonderheiten/Traditionen

Gibt es in Ihrer Religion traditionelle und wichtige Besonderheiten? Informieren Sie das Klinikpersonal und fragen Sie nach entsprechenden Hilfen und Unterstützung. In den meisten Kliniken gibt es Seelsorgende, die für Sie da sind und die Sie z.B. auf eine Nottaufe ansprechen können.

2.5 Beratungsbutton/Notfallbutton

Unser Verein bietet Ihnen in der Akutsituation die Möglichkeit der Beratung, sowie Hilfe und Information rund um das Thema Sternenkinder. Das Notfallteam wird über die Startseite unserer Website sternenelternsaarland.de von Ihnen selbst, Angehörigen oder, auf Ihren Wunsch hin, vom Klinikpersonal kontaktiert. Durch die Aktivierung wird sich innerhalb kurzer Zeit jemand mit Ihnen, Ihren Angehörigen oder dem Krankenhauspersonal in Verbindung setzen. Auf Wunsch können im Krankenhaus Abdrücke von den Händen und Füßen des verstorbenen Kindes angefertigt und eine/n Fotografin/en von DeinSternekind.eu kontaktiert werden. Auf Wunsch bringen wir passende Kleidungsstücke für Ihr Kind mit.

Wenden Sie sich bereits vor oder während Geburtseinleitung an unser Notfallteam, um eine zeitnahe Organisation unsererseits möglich zu machen.

Links:

- www.sternenelternsaarland.de
- www.dein-sternenkind.eu

3. Geburt

Die Geburt eines Kindes ist für Sie als werdende Eltern ein besonderes Ereignis. Was aber ist, wenn die Geburt oder bereits die Schwangerschaft kompliziert verläuft, Ihr Kind tot geboren wird oder bereits kurz nach der Geburt versterben wird? Ganz gleich ob Sie über den Tod ihres Kindes bereits in Kenntnis gesetzt waren, sich für einen Abbruch entschieden haben oder sich erst kurz vor oder nach der Geburt damit auseinandersetzen müssen, dass Sie Ihr Kind nicht mit nach Hause nehmen werden. All diese Szenarien sind möglich und bedürfen einer professionellen, wie sensiblen Behandlung, sowohl medizinisch als auch seelsorgerisch.

3.1 Kreißsaal oder Patientenzimmer

Sie haben das Recht auf eine Hebamme (Ärztliche Betreuung und Hebammenhilfe gem. § 24d SGB V https://www.sozialgesetzbuch-sgb.de/sgbv/24d.html). Hierbei sollten Sie über den möglichen, direkten Kontakt mit anderen werdenden Eltern und deren lebenden Kindern informiert werden. Es sollten geeignete, Ihren Wünschen entsprechende, Bedingungen für die bevorstehende Geburt geschaffen werden.

Sollten Sie sich für ein Patientenzimmer und gegen den Kreißsaal entscheiden, sollte Ihnen auch hier jede nötige Hilfe und Unterstützung angeboten werden. Sie dürfen mit dem Krankenhauspersonal über all Ihre Ängste, Sorgen und Wünsche sprechen.
Die Stunden bis zur Geburt, die Zeit danach und die kurze Zeit mit Ihrem Kind werden ewig in Ihrer Erinnerung bleiben. Sie tragen in besonderem Maße dazu bei, dass diese schwierigen Stunden auch durch positive Erinnerungen und Begegnungen einfacher für Sie gestaltet werden.

3.2 Einleitung der Geburt

In einer gut organisierten Klinik werden Sie über den Ablauf der Geburt, bis hin zur Ausschabung (Kürettage), informiert. Ihnen steht die genaue Aufklärung über die verwendeten Medikamente sowie deren Nebenwirkungen zu.

3.3 Begleitung der Geburt

Eine Hebamme sollte die Geburt begleiten und Sie über die Geburt aufklären (Ärztliche Betreuung und Hebammenhilfe gem. § 24d SGB V https://www.sozialgesetzbuch-sgb.de/sgbv/24d.html).

Vielleicht ist es für Sie die erste Geburt und evtl. haben Sie keinen Geburtsvorbereitungskurs besucht. Umso wichtiger ist es, dass Ihnen Schmerzmittel angeboten bzw. Ihnen diese nicht verwehrt werden.

Die beginnende Entbindung wird meist nicht als solche wahrgenommen. Gerade bei Geburten während der frühen Schwangerschaftswochen, braucht es für die Entbindung des Kindes keine komplette Muttermundöffnung. Bevor das Kind geboren wird, verspürt man ggf. nur einen leichten Druck. Um zu verhindern, dass Ihr geborenes Kind in die Toilette fällt, wäre es von Vorteil, wenn im Vorfeld ein Toiletteneinsatz bei Bezug des Patientenzimmers zur Verfügung gestellt wird.

Oft ist eine intensive Begleitung und Betreuung im Klinikalltag nicht durchführbar. Die Möglichkeit der Anfrage einer externen Unterstützung, z. B. durch unseren Verein, kann für Sie eine Option sein. Gern kommen wir für eine Aufklärung aller Möglichkeiten, zu Ihnen in die Klinik.

i

Wichtig ist, dass Sie in dieser besonderen, belastenden Situation nicht allein gelassen werden!

3.4 Palliative Geburt

In den Fällen einer Frühgeburt oder eines medizinisch indizierten Abbruchs, bei dem das Neugeborene bereits kurz nach der Geburt versterben wird, besteht die Möglichkeit einer palliativen Geburt. Sollte Ihre Klinik nicht über die erforderlichen Unterstützungsmöglichkeiten verfügen, können Sie sich mit uns in Verbindung setzen. Grundsätzlich hat jeder Patient eine freie Klinikwahl.

Durch unsere Kooperation mit dem Palliativteam um Prof. Dr. Gottschling der Homburger Uniklinik kann für Ihr Kind eine schmerzfreie Zeit nach der Geburt bis zu dessen Tod gewährleistet und für Sie eine psychologische Betreuung angeboten werden. Eine direkte Kontaktierung Ihrer Klinik mit dem Zentrum für Palliativmedizin und Kinderschmerztherapie der Uniklinik Homburg könnte eine weitere Option darstellen.

3.5 Kaiserschnitt

Der Kaiserschnitt ist ein nicht unwesentlicher medizinischer Eingriff, durch den das ungeborene Kind operativ durch die Bauchdecke der Kindesmutter entnommen wird. Viele Sternenmütter hegen den Wunsch, die belastende Situation schnell bewältigen zu können und denken über einen Kaiserschnitt nach. Aus vielerlei Hinsicht wird dies nicht empfohlen.

Ihr ungeborenes Kind hat Sie bereits eine Weile begleitet. Durch eine vaginale Geburt können Sie die letzten Momente Ihrer Schwangerschaft ganz intensiv erleben, Ihr Kind besser kennenlernen und nach der Geburt zeitnah und in Ruhe ihr Kind verabschieden. Sie haben die Möglichkeit sich kleine, besondere Details ihres Kindes einzuprägen, wie z.B. die winzig kleinen Zehen und Finger, die Nase, die Haare usw.

Diese Zeit wird Sie in Ihrem späteren Trauerprozess begleiten und wird Teil Ihrer Trauer sein.

Bedenken Sie, dass eine Folgeschwangerschaft nach einem Kaiserschnitt erst nach 12 Monaten empfohlen wird. Dazu kommt, dass der operative Eingriff einen längeren Krankenhausaufenthalt mit sich bringt.

Die Zeit nach der Geburt wird die wichtigste Zeit überhaupt mit Ihrem Kind sein. Diese Zeit gilt es sinnvoll zu nutzen und Ihnen sollte jede Minute mit Ihrem Kind ermöglicht werden, um sich in Ruhe verabschieden zu können. Diese Zeit des Abschiednehmens gilt als wichtiger Bestandteil für den späteren Trauerprozess. Nehmen Sie sich bewusst diese Zeit. Sie steht Ihnen zu und sollte Ihnen ermöglicht werden. Es ist die einzige Zeit, die Sie mit Ihrem Kind haben werden! Das Verstehen, Loslassen und das Äußern von Wünschen ist für den Trauerprozess hilfreich und wichtig. Ein letzter Körperkontakt zu Ihrem Kind, ein letzter Blick, ein letzter Moment kann bei der späteren Trauerbewältigung helfen.

4.1 Namensgebung

Sie haben das Recht, Ihrem Kind einen Namen zu geben. Ist das Geschlecht Ihres Kindes nicht eindeutig zu bestimmen, meist in sehr frühen Schwangerschaftswochen, kann auch ein geschlechtsneutraler Name gewählt werden, wie z.B. Kim, Laurin, Kaya, Mika, Sascha usw..

Alle lebend geborenen Babys, unabhängig vom Geburtsgewicht, müssen standesamtlich gemeldet bzw. in ein Geburtsregister namentlich eingetragen werden (§ 31 (1) PStV). Bei totgeborenen Babys erfolgt lediglich die Eintragung des Geschlechts in Geburtsregister und –urkunde. Seit dem Jahr 1998 kann auf Wunsch der Eltern der Name eingetragen werden (§ 31 (2) PSTV). Keine genaue Regelung liegt in den Fällen totgeborener Babys aus Schwangerschaftsabbrüchen vor!

Fehlgeborene Babys, die Teil einer Mehrlingsgeburt sind, bei der mindestens ein Kind lebte oder mindestens mit 500 Gramm Geburtsgewicht tot geboren wurde, erhalten für die Kinder eine offizielle Geburts-, sowie Sterbeurkunde (§ 31 (3) PStV). Seit 2013 können fehlgeborene Babys unter 500 Gramm Geburtsgewicht von den Eltern beim zuständigen Standesamt angezeigt werden. Voraussetzung hierfür ist die Vorlage einer Bescheinigung der Ärztin/des Arztes oder der Hebamme über eine Fehlgeburt oder des Mutterpasses. Es wird eine Bescheinigung ausgestellt, in der das fehlgeborene Baby mit dem vorgesehenen Vor- und Familiennamen, Geschlecht, Geburtstag und Geburtsort erfasst werden. Diese enthält somit die wesentlichen Daten einer Geburtsurkunde.

i

Eine nachträgliche Erstellung dieser Bescheinigung ist jederzeit bei dem Standesamt, in dem ihr Kind geboren wurde, möglich. Es ist unerheblich, wie lange die Fehlgeburt zurückliegt.

4.2 Zeit zum Abschied nehmen – Zeit zum Verabschieden geben

Die kurze Zeit mit Ihrem Kind muss Ihnen für ein ganzes Leben reichen. Daher kann es wichtig sein, Erinnerungen zu schaffen und es sollte Ihnen die Möglichkeit gegeben werden, so viel wie möglich mit Ihrem Kind zu interagieren. Das Waschen und Ankleiden Ihres Kindes nach der Geburt, kann als eine Bereicherung wahrgenommen werden. Lassen Sie sich durch das Sie betreuende Klinikpersonal informieren und helfen. Auch die Väter können eingebunden werden. Das Messen und Wiegen Ihres Kindes kann nach Absprache mit Ihnen gemeinsam erfolgen.

Sie können über Nacht im Krankenhaus bleiben und die Möglichkeit wahrnehmen, Ihr Kind bei sich im Zimmer zu haben. Die Möglichkeit, Ihr noch lebendes Kind mit nach Hause zu nehmen, kann durch unsere Kooperation mit dem Wünschewagen Saarland des ASB genutzt werden. Bei der Fahrt wären ärztliches und pflegendes Fachpersonal anwesend und auch für die erste Zeit zu Hause.

4.3 Ausschabung (Kürettage)

Wenn es medizinisch nicht dringend notwendig ist, dürfen Sie sich zunächst Zeit mit Ihrem Kind nehmen, bevor die Kürettage durchgeführt wird. Unsere Erfahrung in den Krankenhäusern hat gezeigt, dass die Mütter gerade durch diesen medizinischen Eingriff die letzten Momente ihres noch lebenden Kindes nicht miterleben konnten.

Das Abschiednehmen fällt den Müttern dadurch viel schwerer und das Wissen darüber, dass Sie Ihr Kind nach der Geburt noch hätten lebend sehen zu können, kann Sie lange begleiten und den späteren Trauerprozess erschweren. Gerade in den frühen Schwangerschaftswochen ist bei bereits verstorbenen Kindern zu beachten, dass sich der Körper schnell verändern kann und Zeit daher kostbar ist.

4.4 Erinnerungen schaffen – Trauerarbeiten unterstützen

Erinnerungen können Ihnen in Ihrem Trauerprozess helfen. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten Erinnerungen an Ihr verstorbenes Kind zu gestalten, anzufertigen und zu schaffen.

Sollten Sie keine Erinnerungsstücke wollen, bedenken Sie, wie besonders diese einzigartigen Gedenkstücke Ihres Kindes sein können! Wenn nicht gerade jetzt, dann vielleicht zu einem anderen Zeitpunkt Ihres Trauerprozesses, können diese Erinnerungen für Sie von unschätzbarem Wert sein. Unser Notfallteam kann Abdrücke von Händen, Füßen oder Fingern nehmen und zu einem späteren Zeitpunkt davon Erinnerungsstücke anfertigen. Auch Fotos, die durch Fotografen von Dein-sternenkind.eu erstellt werden, können solange gespeichert werden, bis Sie sich dazu bereit fühlen die Bilder von diesen besonderen Momenten anzusehen.

i

Mögliche Erinnerungsstücke bzw. angemessene Ausstattung werden kostenlos durch unser Notfallteam zur Verfügung gestellt:

- **Professionelle Fotos**
  von professionellen Fotografen (Dein-Sternenkind.de)
- **3D Abdrücke von Händen und Füßen**
  um später diverse Erinnerungsstücke anfertigen zu können,
  wie z.B. Bilderrahmen mit Geburtsdatum und Namen, Schmuck, Tattoos usw.
- **Haare**
  Wenn Ihr Kind bereits Haare hat, können Haarsträhnen abgeschnitten werden und als Erinnerungsstück aufbewahrt werden
- **Passende Kleidung**
- **Abschiedskörbchen**

4.5 Recht auf Hebammennachsorge und Rückbildung

Nach der Geburt Ihres Kindes stehen Ihnen die Betreuung und Nachsorge durch eine Hebamme, sowie ein Rückbildungskurs zu. Die Kosten werden von den jeweiligen Krankenkassen übernommen bzw. nach Beendigung des Kurses erstatten. Es gibt Hebammen, die spezielle Rückbildungskurse für verwaiste Mütter anbieten. Gern unterstützen wir Sie bei der Vermittlung.

4.6 Bestattungsrecht

Das Bestattungsgesetz (BestattG) obliegt den einzelnen Bundesländern. In Bezug auf die Definitionen der einzelnen Begriffe der Lebend-, Tot- und Fehlgeburt orientiert sich das Bestattungsgesetz (BestattG) an der Verordnung zur Ausführung des Personenstandsgesetzes (PStG).

Bestattungspflicht durch die Eltern
Besteht eine Bestattungspflicht durch die Eltern, sind diese dazu verpflichtet, die Bestattung ihres Kindes zu beauftragen und zu bezahlen. Die nachfolgenden Ausführungen beziehen sich ausschließlich auf die im Saarland geltenden Regelungen!

Bestattungsrecht der Eltern (bei nicht bestattungspflichtigen Kindern)
Besteht keine Bestattungspflicht durch die Eltern, ist dennoch eine individuelle Bestattung mit eigener Grabstätte oder eine Gemeinschaftsbeisetzung möglich.

Einheitlich gilt:

- ✔ Bestattungspflicht für jedes lebendgeborene Kind, unabhängig des Geburtsgewichts.
- ✕ Keine Bestattungspflicht für totgeborene Kinder unter 500 Gramm Geburtsgewicht!

	Bestattungspflicht durch die Eltern	Keine Bestattungs-pflicht durch die Eltern	Bestattungs-recht der Eltern
Lebendgeburt (Gewichtsunabhängig)	x		
Fehlgeburt Bis Ende 23. SSW (22+6)		x	x
Totgeburt Ab 24. SSW (23+0)	x		

Nach dem neuen Bestattungsgesetz 2021 werden Schwangerschaftsabbrüche nicht mehr gesondert behandelt.

Sammelbestattungen

Alle saarländischen Klinken sind verpflichtet, die nichtbestattungspflichtigen Kinder kostenfrei in Form einer Gemeinschaftsbestattung beizusetzen. Die jeweiligen Kliniken müssen mindestens ein Elternteil auf die Bestattungsmöglichkeiten hinweisen.

4. Nach der Geburt

Das saarländische Bestattungsrecht ermöglicht die freiwillige Einzelbestattung von Kindern unter 500 Gramm. Zusätzlich zu den Sternenkindergräbern der Kliniken wurden in einigen Gemeinden unabhängige Sternenkindergrabfelder geschaffen oder sind in Planung:

Waldbestattung
Die Waldbestattung bietet Sternenkindern einen besonderen Platz für die ewige Ruhe – beispielsweise am Sternschnuppenbaum. Mögliche Orte sind:

- Friedwald Imsbach
- Friedwald Litermont
- Friedwald Saarbrücken
- Ruheforst Losheim

Friedhof Schwalbach
In Schwalbach gibt es die Möglichkeit einer individuellen Beisetzung eines früh verstorbenen Kindes. Die Ansprechpartner in der Pfarrei Hl. Kreuz Schwalbach sind erreichbar unter Tel. 06834-9569670.

Sternenkindergrabstätten befinden sich u. a. in:

- Illingen
- Riegelsberg
- Wadgassen
- Schmelz
- Dillingen
- Eppelborn

Besonderheit bei Familien nicht christlicher Religionen:
Sprechen Sie als Eltern offen über die Vorgehensweisen Ihrer traditionellen Bestattungszeremonie und geben Sie die Informationen in Bezug auf die Behandlung der sterblichen Überreste Ihres Kindes an das Klinikpersonal und an den Bestattenden weiter. Bitte beachten Sie, dass Kinder bei einer Sammelbestattung in der Regel eingeäschert werden!

4.6.1 Bestattungsarten

A. Die Erdbestattung – Ein Ort der Ruhe und des Gedenkens
Die Erdbestattung ist die traditionellste Bestattungsform und bietet vielen Familien einen festen Ort der Trauer, des Gedenkens und des Besuchs. Ihr Kind findet seine letzte Ruhe in einem Sarg in einem Grab auf einem Friedhof.

Es können verschiedene Grabarten gewählt werden. Lassen Sie sich hier von einem Bestattungsunternehmen beraten.

B. Die Feuerbestattung
Die Grundvoraussetzung für die Feuerbestattung ist die Einäscherung. Bei der Feuerbestattung stehen Ihnen für die Bestattung der Urne mehr Möglichkeiten zur Verfügung:

- **Sternengarten**
  Hierbei handelt es sich um eine Gemeinschaftsanlage, welche viele saarländische Gemeinden geschaffen haben. Es können auch weitere Grabarten gewählt werden. Lassen Sie sich hier von einem Bestattungsunternehmen beraten.

- **Reihengrab für Totgeburten und Föten unter 500g,**
  Nutzungsdauer 15 Jahre, vorhanden auf dem Hauptfriedhof Saarbücken und dem Waldfriedhof Burbach.

- **Reihengrab für Kinder ab 500g bis 5 Jahre,**
  Nutzungsdauer 15 Jahre, vorhanden auf dem Hauptfriedhof Saarbücken und dem Waldfriedhof Burbach.

C. Friedwald und Ruhe Forst
Hier stellt der Friedwald einen Platz am Sternschnuppenbaum (für Kinder bis zum dritten Lebensjahr) kostenlos zur Verfügung. Die Eltern müssen „nur" die Kosten für die Bestattungsgrundgebühr und die Namenstafel (wenn gewünscht) selbst tragen.

Selbstverständlich bietet sich auch die Möglichkeit, im Friedwald einen Familienbaum zu erwerben. Dieser kann bei einem Baumauswahltermin gemeinsam mit dem Förster vor Ort im Friedwald ausgesucht werden.

Ebenfalls ist eine Bestattung an einem Basisplatz möglich (dieser Platz wird vom Förster vorgegeben und kann nicht ausgesucht werden, es handelt sich um einen Gemeinschaftsbaum).

Darüber hinaus gibt es noch die Möglichkeit, gemeinsam mit dem Förster einen Gemeinschaftsbaum im Friedwald auszusuchen.

D. Seebestattung
Hier wird die Urne dem Meer übergeben. Weil ein Besuch der Grabstelle nicht einfach möglich ist, werden jährliche Gedenkfahrten angeboten.

E. Ballonbestattung (Luftbestattung)
Hier wird die Asche vom Ballon aus, im Beisein der Angehörigen, dem Wind übergeben. Dies ist jedoch nur in Frankreich erlaubt.

4.6.2 Sozialamt

Sollten Sie die Kosten der Bestattung nicht aufbringen können, gibt es die Möglichkeit einen Antrag auf Übernahme der Bestattungskosten beim zuständigen Sozialamt zu stellen. Nach der Bewilligung werden die Kosten für die Einäscherung, die Kosten der günstigsten Grabstelle und auch die Kosten des Bestatters übernommen. Abgerechnet wird nach den Vergütungssätzen für Sozialhilfebestattungen im Saarland. Die Grundleistung beinhaltet den Pauschalpreis für einen Sarg mit Innenausstattung, Decke und Kissen, sowie das Einbetten des/der Verstorbenen und die einmalige Überführung bis 30 km inkl. 2 Träger, Grabtafel mit Beschriftung und die Erledigung der amtlichen Formalitäten. Selbstverständlich werden auch Kosten für Zusatzleistung übernommen. Diese werden aber im Einzelfall in einem persönlichen Gespräch mit den Angehörigen besprochen und festgehalten.

4.7 Obduktion

In einigen Fällen kann eine Obduktion Klarheit über die Ursachen der frühen Entbindung oder den Tod Ihres Kindes bringen (Genetik, Gerinnung, usw.). Dieses Ergebnis kann unter Umständen auch für Folgeschwangerschaften relevant sein. Lassen Sie sich über die Möglichkeit einer Obduktion vorab aufklären und Ihre Entscheidung unbedingt entsprechend vermerken. Eine nicht gewünschte, aber dennoch durchgeführte Obduktion kann sehr traumatisch für Sie als Eltern sein.

4.8 Stammbucheintrag

Fehlgeburten
Seit 2013 haben Sie als Sterneneltern den gesetzlichen Anspruch darauf, die Geburt Ihres Sternenkindes amtlich dokumentieren zu lassen und Ihrem Kind offiziell eine Existenz zu geben. Dabei ist es nicht relevant, in welcher Schwangerschaftswoche Ihr Kind geboren wurde oder welches Körpergewicht es hatte. Die Bescheinigung wird vom Standesamt ausgestellt. Zuständig ist das Standesamt am Ort der Geburt. Der Mutterpass (aus dem der Tod des Sternenkindes hervorgeht) oder ein Schreiben des behandelnden Arztes oder Krankenhauses genügen. Die Gebühren für die Ausstellung der Bescheinigung betragen je nach Standesamt so ca. 10€. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass die Standesämter die Bescheinigung meist kostenlos ausstellen.

i

Die wichtigsten Fakten:
In der Bescheinigung werden der Name und Geschlecht des Kindes, Geburtstag, Geburtsort sowie Vater und Mutter angeben.

- Das Dokument kann beim zuständigen Standesamt beantragt werden, welches am Geburtsort des Sternenkindes zuständig ist (nicht grundsätzlich das Standesamt am Wohnort der Eltern!).
- Die Bescheinigung ist NICHT abhängig von der Dauer der Schwangerschaft oder einem Mindestgewicht des Kindes.
- Unterlagen, die vorgelegt werden müssen: Mutterpass (wenn die Fehl-/Totgeburt darin vermerkt ist) oder Bescheinigung des Arztes oder des Krankenhauses über die Schwangerschaft.

Link mit weiteren Infos:
www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie/sternenkinder/75368

Totgeburten
Eine Totgeburt ist meldepflichtig. Die Eltern erhalten für ihr totgeborenes Kind eine Geburtsurkunde mit Sterbevermerk. Sie haben das Recht, dem Kind einen Namen zu geben. Der Familienname kann entweder von der Mutter oder des Kindsvaters stammen.

4.9 Mutterschutz

Zusätzlich gilt immer ein Mutterschutz, wenn es irgendeine Form von Lebenszeichen nach der Geburt gegeben hat (z. B. pulsierende Nabelschnur, ein Herzschlag, ein Atemzug, ...), unabhängig vom Gewicht des Kindes und der Schwangerschaftswoche.

Der Mutterschutz kann, sofern es sich um eine Totgeburt handelt, von Seiten der Mutter abgekürzt oder ausgelassen werden, jedoch nicht vom Arbeitgeber verwehrt werden.

Ab dem **1. Juni 2025** haben Frauen, die eine Fehlgeburt ab der 13. Schwangerschaftswoche erleiden, Anspruch auf gestaffelte Mutterschutzfristen:

- **Ab der 13. Schwangerschaftswoche:** 2 Wochen Mutterschutz
- **Ab der 17. Schwangerschaftswoche:** 6 Wochen Mutterschutz
- **Ab der 20. Schwangerschaftswoche:** 8 Wochen Mutterschutz

Bei Totgeburten ab der 24. Schwangerschaftswoche gilt weiterhin eine einheitliche Schutzfrist von 14 Wochen.

Die Inanspruchnahme dieses Mutterschutzes ist freiwillig, das bedeutet, die betroffenen Frauen dürfen das Beschäftigungsverbot ablehnen oder die Dauer des Mutterschutzes verkürzen. Es wird jedoch empfohlen, diese Option nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt wahrzunehmen.

	Mutterschutz	Verlängerter Mutterschutz, wenn eines zutrifft: ▸ Geburt bis Vollendung 37.SSW ▸ Bis 2500g Geburtsgewicht ▸ Behinderung	Kündigungsschutz
Lebendgeburt (Gewichtsunabhängig)	**x**	**x**	**x**
Fehlgeburt, Totgeburt oder medizinischer Schwangerschaftsabbruch			
ab der 13. SSW	**2 Wochen**	**-**	**x**
ab der 17. SSW	**6 Wochen**	**-**	**x**
ab der 20. SSW	**8 Wochen**	**-**	**x**
ab der 24. SSW	**14 Wochen**	**-**	**x**
Soziale Indikation	**-**	**-**	**-**

4.10 Elternzeit und Elterngeld

Falls Sie bereits Elternzeit beantragt hatten und Ihr Kind lebend zur Welt kommt, diese aber leider später verstirbt, endet Ihre Elternzeit drei Wochen nach dem Tod Ihres Kindes. Diese Regelung ist in § 16 des Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetzes (BEEG) festgelegt. Die dreiwöchige Frist soll Ihnen eine kurze Übergangszeit in dieser emotional extrem belastenden Situation ermöglichen.

4.11 Pflegezuschlag

Normalerweise erhalten Arbeitnehmende mit Kindern eine Beitragsentlastung zur Pflegeversicherung. Das bedeutet, Sie zahlen einen geringeren Beitrag, weil Sie Kinder haben. Um diese Entlastung zu bekommen, müssen Sie die sogenannte "Elterneigenschaft" nachweisen.

Leider sieht das Gesetz eine sehr schmerzhafte Unterscheidung vor:

- Wenn Sie eine Fehl- oder Totgeburt hatten, gilt die Elterneigenschaft gesetzlich leider nicht als erfüllt. Das bedeutet, trotz Ihres Verlustes haben Sie keinen Anspruch auf diese Beitragsentlastung in der Pflegeversicherung.

- Wenn Ihr Kind lebend zur Welt kam und erst danach verstorben ist, dann ist die Elterneigenschaft gegeben. In diesem Fall haben Sie Anspruch auf die Beitragsentlastung zur Pflegeversicherung.

Wir wissen, dass diese Unterscheidung besonders hart sein kann. Sollten Sie Fragen dazu haben oder unsicher sein, wie dies in Ihrer speziellen Situation gehandhabt wird, wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse oder einen Rechtsbeistand.

4.12 Arbeitsunfähigkeit

Der Verlust eines Kindes ist ein Schmerz, der körperlich und seelisch zermürbend sein kann. Es ist völlig verständlich, wenn Sie sich in dieser Ausnahmesituation nicht in der Lage fühlen, Ihrer Arbeit nachzugehen. Hier sind wichtige Informationen, wie Sie sich in dieser Zeit absichern können:

- **Ärztliche Bescheinigung der Arbeitsunfähigkeit**
  Sollten Sie nach dem Tod Ihres Kindes nicht arbeitsfähig sein, lassen Sie sich dies unbedingt von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt attestieren. Es gibt keine speziellen

Schon- oder Schutzfristen für Väter, und Mütter haben bei einer frühen Fehlgeburt leider keinen Anspruch auf Mutterschutz. Daher ist es umso wichtiger, dass Sie die Krankschreibung aktiv einfordern, um sich die nötige Zeit und Ruhe zu ermöglichen.

- **Gehaltsfortzahlung und Krankengeld**
  Ihr Arbeitgeber zahlt Ihnen in der Regel für die ersten sechs Wochen weiterhin Ihr volles Gehalt. Nach Ablauf dieser Frist erhalten Sie Krankengeld von Ihrer Krankenkasse.

- **Stufenweise Wiedereingliederung**
  Wenn Sie sich nach dieser Zeit bereit fühlen, wieder ins Berufsleben einzusteigen, aber noch nicht Vollzeit arbeiten können, haben Sie die Möglichkeit der stufenweisen Wiedereingliederung. Dies besprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber. Dabei nehmen Sie Ihre Arbeit Schritt für Schritt wieder auf, bleiben aber offiziell weiterhin arbeitsunfähig gemeldet und erhalten in dieser Phase weiterhin Krankengeld. Dies ermöglicht Ihnen einen behutsamen Übergang zurück in den Arbeitsalltag.

4.13 Sonderurlaub

Grundsätzlich gilt: Sowohl für die Geburt als auch für den Tod des eigenen Kindes steht Ihnen ein gesetzlicher Anspruch auf Sonderurlaub zu. Dieser soll Ihnen die notwendige Zeit geben, um sich zu erholen, zu trauern und die ersten organisatorischen Schritte zu bewältigen.

Besondere Situation bei Fehl- oder Totgeburt
Leider ist die gesetzliche Regelung im Falle einer Fehl- oder Totgeburt nicht immer eindeutig formuliert. Das bedeutet, dass der Anspruch auf Sonderurlaub in diesen spezifischen Situationen von Arbeitgeber zu Arbeitgeber unterschiedlich gehandhabt werden kann.

Was können Sie tun?
Wir raten Ihnen dringend, in jedem Fall direkt mit Ihrem Arbeitgeber zu sprechen. Schildern Sie Ihre Situation offen und fragen Sie nach den Möglichkeiten für Sonderurlaub. Viele Unternehmen zeigen in solch einer Ausnahmesituation Verständnis und Entgegenkommen, auch wenn die rechtliche Grundlage nicht immer glasklar ist.

Abschließende Worte

Wir hoffen, Ihnen mit dieser Broschüre die wichtigsten Antworten auf Ihre drängendsten Fragen geben zu können. Durch die eigenen Erfahrungen der Vereinsmitglieder von Sternneltern Saarland e.V., unserer Netzwerkarbeit und einer umfangreichen Recherche ist es uns gelungen, diese Broschüre für Sie zusammenzustellen.

Sollten Sie Fragen zu den einzelnen Punkten oder darüber hinaus haben, scheuen Sie sich bitte nicht, sich über unser Kontaktformular des Notfall- oder Beratungsbutton auf unserer Homepage www.sternenelternsaarland.de mit uns in Verbindung zu setzen. Manchmal hilft es, mit jemandem zu sprechen, der Ihre Situation durch den eigenen Verlust eines Kindes nachvollziehen kann.

Für uns ist es eine Herzensangelegenheit Ihnen in der besonders schweren Zeit der Diagnosestellung, des Verabschiedens und der Trauer um Ihr Kind unterstützend zur Seite zu stehen. Wir bieten Ihnen ein offenes Ohr für Ihre Fragen, Ihre Ängste und Ihre Trauer. Wir wären sehr dankbar für jegliche Resonanz, auch in Form konstruktiver Kritik, damit wir unsere ehrenamtlichen Tätigkeiten weiter verbessern zu können, außerdem über Einträge ins Gästebuch unserer Website, bei Instagram oder auf unserer Facebookseite. Ihre persönlichen Gedanken und Erfahrungsberichte können anderen Betroffenen bei der Bewältigung der Trauer über ihr Kind ein Trost sein und vermitteln darüber hinaus allen Sternneltern:

„Sie sind nicht allein mit Ihrem Schmerz und Ihrer Trauer!“

Neben all den Informationen rund um Diagnose, Klinikaufenthalt, Geburt und die Zeit danach haben wir auf unserer Website eine Auflistung mit Adressen und Links zu lokalen Selbsthilfegruppen und Schwangerenkonfliktberatungsstellen, sowie Informationen bundesweiter Verbände, Vereine, Netzwerke und Arbeitsgemeinschaften, die sich der Aufklärung, Information und Hilfe Betroffener angenommen haben, zusammengestellt. Informationen rund um das Thema Sternenkinder und –eltern erhalten Sie in den Treffen unserer Selbsthilfegruppen, sowie die Möglichkeit sich mit anderen betroffenen Eltern auszutauschen.

Des Weiteren werden Sie dort eine umfangreiche Literaturliste finden, die sich aus Fach- und Sachbüchern, Gedichtbänden, sowie Erfahrungsberichten Betroffener, als auch Bilderbüchern und Geschichten zur Erklärung und Trauerbewältigung von und für Kinder zusammensetzt.

Von Sternneltern für Sternneltern!
Ihr Team der Sternneltern Saarland e.V.

Weitere Informationen, eine ausführliche Adressenliste sowie Literaturtipps rund um das Thema Sternenkinder finden Sie online unter

sternenelternsaarland.de

STERNENELTERN
Saarland e.V.

Schmetterlingsgeflüster - der Podcast



Berührend. Sanft. Heilsam.
Mit „Schmetterlingsgeflüster" haben wir einen besonderen Raum geschaffen – einen Ort des Zuhörens, Mitfühlens und Verstehens. Moderiert von Martina Straten, richtet sich der Podcast an Eltern von Sternenkindern, an Angehörige, Fachkräfte und alle, die sich dem Thema verbunden fühlen.

In jeder Folge kommen Menschen zu Wort, die selbst betroffen sind oder Betroffene begleiten: Eltern, Geschwister, Hebammen, Ärztinnen und engagierte Fachleute. Sie sprechen offen über Trauer, Schmerz, Hilflosigkeit – aber auch über Hoffnung, Kraft und neue Wege. Ganz ohne Tabus. Ganz nah am Leben.

„Schmetterlingsgeflüster" schenkt Raum für Gefühle, für Erinnerung und für leise Töne, die dennoch stark sind. Jede Stimme ist ein Stück Trost, ein Stück Verständnis, ein Stück Heilung.

Überall, wo es Podcasts gibt und auf
www.sternenelternsaarland.de/podcast



Selbsthilfeangebote im Saarland – persönlich füreinander da
Manchmal hilft es am meisten, mit Menschen zu sprechen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben – und die wirklich verstehen, was Sie fühlen. Deshalb bieten wir im Saarland Selbsthilfegruppen an, die nicht nur Sternenеltern, sondern auch Angehörigen wie Großeltern, Familienmitgliedern und Freunden offenstehen.

In diesen vertrauensvollen Gesprächsrunden haben Sie die Möglichkeit:

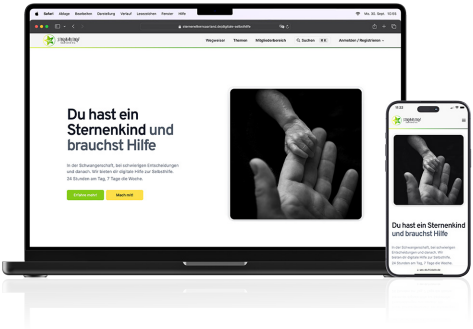
- Ihre Erlebnisse, Sorgen und Ängste offen zu teilen
- anderen zuzuhören, die ähnliche Wege gegangen sind
- sich gegenseitig Kraft zu geben und neue Hoffnung zu finden
- auch an speziellen Gruppenangeboten für Angehörige teilzunehmen

Diese Begegnungen schaffen Raum für Trost, Verständnis und eine wertvolle Gemeinschaft – über Generationen hinweg, sei es unter betroffenen Eltern, bei Folgeschwangerschaften oder im Austausch mit Angehörigen. Ganz ohne Urteil, ganz ohne Druck.

Wenn Sie teilnehmen möchten oder selbst ein Angebot mitgestalten wollen, freuen wir uns sehr über Ihre Kontaktaufnahme. **Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website: www.sternenelternsaarland.de/selbsthilfe**

Digitale Selbsthilfe

Gemeinsam stark:
Unsere digitale Selbsthilfeplattform für Sterneneltern und Angehörige



Der Verlust eines Kindes während der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt verändert alles. Nichts ist mehr wie vorher. Inmitten von Schmerz, Leere und Fragen bleibt oft das Gefühl, allein zu sein – mit der Trauer, mit der Unsicherheit, mit all dem, was jetzt kommt.

In der Krise nicht allein
Gerade in der ersten Zeit nach dem Verlust müssen viele Entscheidungen getroffen werden – in einem Moment, der geprägt ist von Schock, Überforderung und tiefem emotionalem Schmerz. Die Suche nach Halt, Verständnis und Orientierung beginnt oft erst später – und verläuft bei jedem Menschen anders.

Unsere Antwort: Eine digitale Selbsthilfeplattform
Um Sie in dieser schweren Zeit zu unterstützen, haben wir eine digitale Selbsthilfeplattform geschaffen – einen geschützten Raum, der jederzeit zugänglich ist und Sie dort abholt, wo Sie gerade stehen.

Die Plattform bietet:

- **Austausch mit anderen Sterneneltern – ehrlich, mitfühlend und auf Augenhöhe**
- **Hilfreiche Informationen rund um Trauer, Gedenken und rechtliche Fragen**
- **Impulse zur Selbsthilfe – zur Orientierung in der eigenen Trauer**
- **Begleitung für Angehörige – auch für Großeltern, Geschwister und nahestehende Personen**

Die Plattform steht Ihnen offen – unabhängig davon, wann Sie Ihr Kind verloren haben.

Mehr Informationen finden Sie unter: www.sterneneltern.saarland

Eigene Notizen

Der Druck dieser Broschüre wurde gefördert von der

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

SternenEltern Saarland e.V.

Humesstr. 8
66793 Saarwellingen
verein@sternenelternsaarland.de
www.sternenelternsaarland.de

Unser Spendenkonto

Vereinigte Volksbank eG Dillingen – Dudweiler – Sulzbach/Saar

IBAN: DE14 5909 2000 1626 1600 06
BIC: GENODE51SB2

Bitte geben Sie im Verwendungszweck Ihre Adresse an, damit wir Ihnen zum Ende des jeweiligen Jahres eine Spendenbescheinigung zukommen lassen können.



STERNENELTERN
Saarland e.V.

Nein!

Du musst da nicht alleine durch.

Die digitale Selbsthilfe für Eltern bei Verlust eines Kindes vor, während oder nach der Geburt von Sterneneltern Saarland e.V.

Nein!
Du bist nicht alleine.
Und nein! Du musst da nicht alleine durch.

Du hast dein Kind verloren und suchst nach jemandem, der verstehen kann, was du durchmachst?

Schließe dich jetzt mit anderen zusammen, die die gleiche Erfahrung gemacht haben. Werde Teil der digitalen Selbsthilfegruppe von Sterneneltern Saarland und finde in dieser Zeit der Dunkelheit Unterstützung und Trost. Du bist nicht allein – gemeinsam geben wir uns gegenseitig Halt.

Für weitere Informationen scannen
Sie den QR-Code oder besuchen Sie
www.sternenelternsaarland.de/digitale-selbsthilfe

Unser Spendenkonto
meineVVB
IBAN: DE14 5909 2000 1626 1600 06
BIC: GENODE51SB2

Sterneneltern Saarland e.V.
www.sternenelternsaarland.de
verein@sternenelternsaarland.de

sternenelternsaarland
SternenEltern Saarland e.V.

Unterstützen Sie unsere Arbeit

Mit Ihrer Spende helfen Sie uns, betroffene Familien in ihrer schwersten Zeit liebevoll zu begleiten und wichtige Aufklärungsarbeit zu leisten. Sofern Sie uns längerfristig unterstützen möchten, finden Sie unsere Anträge auf eine Fördermitgliedschaft unter www.sternenelternsaarland.de. Jeder Beitrag zählt – herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Unser Spendenkonto:

SternenEltern Saarland e.V.
Vereinigte Volksbank eG
IBAN: DE14 5909 2000 1626 1600 06
BIC: GENODE51SB2

Bitte geben Sie im Verwendungszweck Ihre Adresse an, damit wir Ihnen zum Ende des jeweiligen Jahres eine Spendenbescheinigung zukommen lassen können.

Der Druck dieses Flyers wurde gefördert von der

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

SternenEltern Saarland e.V.
www.sternenelternsaarland.de
verein@sternenelternsaarland.de
sternenelten_saarland
SternenEltern Saarland e.V.

Herausgeber:
SternenEltern Saarland e.V.
Humesstr. 8 | 66793 Saarwellingen
verein@sternenelternsaarland.de
www.sternenelternsaarland.de
Verantwortlich für den Inhalt:
Sandra Kern | Humesstraße 8 | 66793 Saarwellingen



Selbsthilfegruppe für Großeltern von Sternenkindern

Ein Ort für stille Trauer, ehrliche Gefühle und liebevollen Austausch



Warum diese Gruppe?

Wenn ein Baby stirbt, **verändert sich alles** – für die Eltern, für die Familie und auch für die Großeltern. Viele erleben den Verlust ihres Enkelkindes als **tiefen Schmerz**, doch sie schweigen. Man verliert nicht nur ein Enkelkind, man leidet immens darunter, dass das eigene Kind solch einen Schmerz erleiden muss. Sie möchten für ihre Kinder stark sein, ihre Trauer nicht „noch schwerer machen" und fühlen sich dabei oft hilflos.

Doch auch **Großeltern verlieren ein Kind** – ein Enkelkind, auf das sie sich gefreut haben, das sie lieben und in Gedanken schon begleitet haben. Sie tragen **Hoffnungen, Träume und Liebe** in sich, und auch sie brauchen einen Ort, **an dem sie trauern dürfen, an dem sie sprechen, fühlen und einfach sein dürfen**.

Unsere Selbsthilfegruppe möchte **genau diesen Raum schenken**. In geschützter Atmosphäre können Großeltern über ihre Gefühle sprechen, Fragen stellen, Erinnerungen teilen und erfahren, dass sie nicht allein sind. Hier begegnen sie Menschen, die Ähnliches erlebt haben, die zuhören, verstehen und mitfühlen.

Treffpunkt

Die Gruppe trifft sich **jeden ersten Donnerstag im Monat um 18 Uhr in**

Hohlstraße 61a,
66793 Schwarzenholz

Wer nicht vor Ort sein kann, nimmt online über unsere digitale Selbsthilfe teil
www.sternenеltern.saarland
– einfach QR-Code scannen.

Anmeldung & Kontakt

Anmeldungen sind jederzeit willkommen unter **selbsthilfe@sternenelternsaarland.de**

Alle Infos finden Sie unter
www.sternenelternsaarland.de
oder über den QR-Code.

Großeltern dürfen ihre Trauer ernst nehmen. Sie müssen nicht immer stark sein – sie dürfen einfach sie selbst sein. Der Austausch kann helfen, den Schmerz besser zu verstehen und Erinnerungen an das Enkelkind lebendig zu bewahren. Erzählen Sie auch Ihren Eltern oder Schwiegereltern von dieser Gruppe. Denn auch Großeltern haben ein Recht auf Trost, Verständnis und Gemeinschaft.