

Trauer in Bewegung

Newsletter April 2023



Liebe Familien, Freunde und Interessierte,

wir haben das Gefühl die Zeit fliegt dahin. Nach dem ersten Quartal im neuen Jahr gibt es nun den ersten Newsletter 2023.

Es waren aufregende erste 4 Monate für uns. Neben vielen anderen Angeboten hatten wir unseren 1. interdisziplinären Fachtag Sternenkinder am 21. und 22. März und haben uns gefreut, das mehr als 100 Fachpersonen sich auf den Weg nach Lengerich gemacht haben. (mehr dazu auf Seite 2.)



Jetzt ist der Frühling endlich da und auch die Sonne lässt sich mehr blicken. Gut für die Seele und fürs Herz!

Wir freuen uns auf die kommenden Monate und viele neue und verschiedene Angebote für betroffene Familien und Fachleute, die mit dem Thema Sternenkinder zu tun haben.

Das Team der Bethanien Sternenkinder Beratungsstelle Münster/Osnabrück.

Informationen

Oper „Great Open Eyes“ im Theater Münster

Oper von Manuel Zwerger, Carolyn Amann und Carmen C. Kruse

Was passiert mit Menschen in großer Trauer? Wie erlebt man den Verlust geliebter Angehöriger, gar des eigenen Kindes? In Ibsens Drama *Klein Eyolf* passiert dem Paar Rita und Alfred genau das: Sie verlieren ihr einziges Kind. Die Uraufführung *Great open Eyes* nimmt sich des Themas Trauer in einem immersiven Abend an, bei dem das Publikum eng mit den Spielenden und Musizierenden zusammen und die Erfahrung von Verlust in den Mittelpunkt rückt. Carmen C. Kruse und ihr Team traten dafür schon früh in den Austausch mit Münsteraner Institutionen und Personen, die sich mit Trauer beschäftigen.

Auch wir sind Kooperationspartner und um ein Gefühl für Trauer nach Kindsverlust zu bekommen, nahmen Regisseurin Carmen C. Kruse und Ihr Team an einem Nachmittag mit betroffenen Frauen in unserer Beratungsstelle teil.

Termine:

13. Mai 2023, 19.30 Uhr, Premiere
18. Mai 2023, 18.00 Uhr
03. Juni 2023, 19.30 Uhr
13. Juni 2023, 19.30 Uhr
19. Juni 2023, 19.30 Uhr
21. Juni 2023, 19.30 Uhr

Termine und Tickets:

<https://www.theater-muenster.com/produktionen/great-open-eyes-44.html>

Der 1. interdisziplinäre Fachtag Sternenkinder 2023

Der erste interdisziplinäre Fachtag „Sternenkinder“ war ein großer Erfolg

Am 21. und 22. März 2023 richtete unser Team den ersten interdisziplinären Fachtag „Sternenkinder“ in der Gemphalle in Lengerich aus. Etwa 100 Fachpersonen unterschiedlicher Professionen kamen zusammen um in den Vorträgen und Workshops ihre Kenntnisse zur Begleitung bei perinatalem Tod eines Kindes zu vertiefen. Die Ausstellung „Stille Momente“ der Fotografin Korinna Hansen-Krewer, sowie diverses Anschauungsmaterial aus unserer Sternenkinder Beratungsstelle holten die Themen sehr dicht heran und rundeten das umfangreiche Programm ab.

Nach einleitenden Worten durch Uli Michel und die Gynäkologin Dr. Lea Köhler gab es einen Impulsvortrag der Hebamme Franziska Maurer, den viele als besonderes Geschenk erlebten. „Standhalten – zumuten – beistehen“ war die Überschrift des Vortrags und Frau Maurer nahm alle eindrucksvoll in ihre besondere Art der fachlichen Krisenbegleitung beim Tod eines Kindes mit.



In den anschließenden 4 Workshops konnten die Teilnehmer*innen (TN) sich austauschen und ihre Kenntnisse vertiefen.

Frau Dr. Uta Schürmann, Kinderärztin referierte das Thema Gesprächsführung und gab sehr wertvolle Tipps für die eigene Authentizität in der anspruchsvollen Aufgabe, eine schlimme Nachricht zu überbringen. Die TN trugen in Kleingruppen wesentliche Aspekte von Sprache und Gesten in diesem Kontext zusammen und nahmen hilfreiche Impulse mit. Bianca Steinbauer, Leiterin der Sternenkinder Beratungsstelle Oberland/Inntal gab einen tiefen Einblick in die Versorgung der verstorbenen Kinder und hob in ihrem Workshop die Wichtigkeit des Begrüßens vor einem Abschied, die eigenen Berührungängste und die Selbstwirksamkeit der Eltern hervor.

Katja Pieper, Dipl.-Psychologin in der Begleitung betroffener Eltern aus Dresden, vermittelte Besonderheiten in Trauerverläufen und zeigte die Möglichkeiten in der psychotherapeutischen Arbeit, sowie die Erweiterung zum Beispiel durch kunsttherapeutische Angebote auf.

Norbert Mucksch, Ausbilder in der Trauerbegleitung und Supervisor, erarbeitete mit den TN, wie wir Fachpersonen in der Begleitung Zuversicht ausstrahlen und vermitteln können, wenn die Lebenssituation ausweglos erscheint. Mit anregenden Karten und verschiedenen Methoden gab es einen intensiven Workshop.



In der anschließenden Pause konnten bei einem leckeren Essen Austausch, Vernetzung und Reflektion stattfinden, intensive Gespräche wurden geführt und es war eine rundum herzliche und angenehme Atmosphäre.



In dem letzten Vortrag mit Fotos aus gut gelungenen Begleitungssituationen wurden viele Themen des Tages noch einmal „sichtbar“ und die TN gingen reich gefüllt mit Bildern, Anregungen und Impulsen nach Hause.

Am 2. Tag, dem so genannten Vertiefungstag führte uns die Hebamme und Dozentin Franziska Maurer mit großer Ruhe und einem umfangreichen Fachwissen durch den gesamten Begleitungsbogen bei perinatalem Kindstod. Es war ein intensiver und für alle sehr lehrreicher Tag, der auch durch die Teilnahme verschiedener Berufsgruppen noch besser zum Erkennen der Reich- und Tragweite des Geschehens beitrug. Hier noch ein paar Rückmeldungen von TN:

„Eine sehr gelungene Veranstaltung. Danke!“

„Super lehrreicher Fachtag.“

„So ein Fachtag darf gerne wiederholt werden.“

Wir freuen uns, dass es so viel positives Feedback gab.

Hier noch ein paar Impressionen:



Aus unseren Kursen

Sternenkinder-Café

„Worte finden in der Trauer“

Ein großes Thema für trauernde Sternenkinder-Eltern sind die Reaktionen aus dem Umfeld. Ob Familie, Freunde, Kollegen oder auch Ärzte und Pflegepersonal. Es gibt Schweigen oder Worte, die trösten und stärken, und es gibt Reaktionen, die verletzen und irritieren.



Im Sternenkinder-Café im März fanden sich 8 Teilnehmende ein, betroffene Eltern sowie eine Hebamme und eine Krankenpflegerin, um Erfahrungen miteinander zu teilen und danach zu suchen, was hilft und stärkt.

Nach einer Einstiegsrunde wurden in der Form eines Schreibgesprächs persönliche Erfahrungen zusammengetragen über Worte, die geholfen haben, die schwierig waren und welche man sich gewünscht hätte. Anteilnahme, die den Schmerz aushält und Kontakt werden dabei als elementar und wohltuend erlebt.

Das gemeinsame Teilen half den Teilnehmenden, Erlebtes zu reflektieren und gut für sich zu sorgen und eröffnete Raum für neue Handlungsmöglichkeiten.

Im nächsten Sternenkinder-Café am 31. Mai 2023, von 16.00 – 18.00 Uhr, möchten wir mit Euch Kerzen gestalten mit Blüten und Gräsern.

Geburtsvorbereitungskurs für Paare in einer Folgeschwangerschaft

Anfang Februar startete wieder ein Geburtsvorbereitungskurs für Paare in einer Folgeschwangerschaft.

Angepasst an die Wünsche und Bedürfnisse der Paare, die ganz individuell geäußert werden konnten, wurden die Abende unterschiedlich und mit verschiedenen Referenten gestaltet.

Es gab Zeit sich mit den aufkommenden Ängsten und Sorgen zu beschäftigen, aber auch Raum für die neuen Gefühle und Gedanken in der frischen Schwangerschaft.

Ein großer Aspekt war hier die gute und möglichst stabile Vorbereitung auf die letzten Wochen und Monate der Schwangerschaft, bis hin zur Geburt. Kleine kreative Ideen konnten dies gut unterstützen.

Einen nächsten Kurs für Paare in der Folgeschwangerschaft planen wir im Herbst. Bitte meldet Euch wenn Ihr Interesse habt.

Zitat aus unserem Gästebuch:

„Vielen Dank – ihr habt uns für die Zukunft gestärkt nach Hause gehen lassen. Ihr macht einem tollen Job hier. Wir würden jederzeit wieder den Weg auf uns nehmen.“

Neue Kreativangebote in 2023

Atelier früh verwaister Eltern

Kunsttherapeutin Sandra Spielmann ist im letzten Jahr als neue Mitarbeiterin in der Beratungsstelle angefangen und bietet unterschiedliche gestalterische Angebote an.

Oft haben Eltern in der Zeit nach dem Versterben des eigenen Kindes keine Worte für das, was sie empfinden. Durch das Malerische sichtbar machen, kann in kreativer Arbeit zum Ausdruck gebracht werden, was sie erleben.



Gestartet haben wir bereits am 12. Januar 2023 mit dem „Atelier früh verwaister Eltern“. Mit dem *Thema: Sichtbar machen, was mich bewegt*. Aus Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen ein Bild entstehen lassen, Pinselstrich für Pinselstrich. In ruhiger, annehmender Atmosphäre wird über einen längeren Zeitraum ein Bild entstehen und sich weiterentwickeln. Im Anschluss an die Mal-Zeit gibt es für die Teilnehmer*innen, die Möglichkeit sich zu dem Gemalten auszutauschen. Man muss nicht kreativ sein, um an diesem Angebot teilzunehmen. **Das „Atelier früh verwaiste Eltern“ findet einmal im Monat statt. Es ist jederzeit, wenn Plätze frei sind, ein Einstieg und auch Ausstieg möglich. Die nächsten Termine:**

11. Mai 2023

15. Juni 2023

24. August 2023

21. September 2023

12. Oktober 2023

jeweils von 18.00 - 20.00 Uhr

Kreativtag

Außerdem findet am Samstag, den **29. April 2023, von 10.00 – 13.30 Uhr** ein **Kreativangebot für verwaiste Eltern** statt.

An diesem Vormittag wollen wir uns verschiedenen Fragen mit Farben und Vorstellungskraft annähern.

Wir werden hineinlauschen, auf das, was uns bewegt, uns ängstigt und Hoffnung macht.

Gemeinsam reden, malen und lauschen auf das, was das Herz bewegt.

Treffen aller Bethanien Sternenkinder Einrichtungen

Unsere Stiftung betreibt an 7 Standorten in Deutschland Einrichtungen mit Angeboten für Sternenkinder-Familien – da ist es gut, wenn wir uns immer mal wieder austauschen, voneinander lernen und die Arbeit weiterentwickeln. Einmal im Monat geschieht dies online in einer Videokonferenz, einmal im Jahr auch in Präsenz. Anfang Mai wird dieses Treffen in unserer Beratungsstelle sein, auch Petra Hein aus der Zentrale in Frankfurt und unser theologischer Leiter Christian Voller-Morgenstern werden dabei sein. Und die Kolleginnen aus Hagen, Bochum, Wuppertal, Iserlohn, Heidelberg und Hausham (bei München).

Wir freuen uns auf einen intensiven Tag mit verschiedenen Fallbeispielen und Berichten aus den Einrichtungen, auf Kontakt und Austausch bei leckerem Essen und am folgenden Tag auf unsere Fahrt zur Messe „Leben und Tod“ in Bremen.

Zwei Buchtipps von uns:

„Ein Kind in den Sternen“ von Uli Michel



Wenn ein ersehntes Kind nicht lebensfähig ist, wenn die Geburt zugleich ein Abschied ist, wenn eine Schwangerschaft zu früh endet, sind die Eltern und deren Familien emotional im freien Fall. Fassungslosigkeit, grenzenlose Trauer und die Erfahrung von totalem Kontrollverlust lassen Betroffene ratlos zurück: Ich bin nicht mehr der Mensch, der ich vorher war, aber wer bin ich jetzt? Wie soll es weitergehen? Und wie kann ich diesen Schmerz je überwinden?

Ein schweres Thema mit überraschender Leichtigkeit dargeboten. Uli Michel gelingt dieses Kunststück mit ihrem Buch, weil auf jeder Seite spürbar ist, aus welchem reichen persönlichen Erfahrungsschatz und umfassender Kompetenz sie schöpfen kann. Die Autorin ist in verschiedenen Fachbereichen zuhause, die sich hervorragend ergänzen und so verschiedene Blickrichtungen auf das Thema ermöglichen. Mit Einfühlungsvermögen und gleichzeitig klarer Analyse hilft die Autorin Betroffenen, das Geschehen in seinen verschiedenen Facetten besser zu verstehen und letztlich zu bewältigen. Sie zeigt dabei gangbare Wege auf, um zu einer positiven Lebenssicht zurück zu finden.

„Ein Buch, das Mut macht.“

„Männer trauern als Männer“ von Norbert Mucksch und Traugott Roser



Die stereotype Festlegung, dass Männer anders trauern als Frauen, hält sich hartnäckig. Oft wird männliche Trauer mit Aktionismus, Funktionieren, Verdrängung oder emotionaler Härte assoziiert. Derartige Zuschreibungen führen zu einem einseitigen und damit auch einengenden Blick auf trauernde Männer. Männer – aber zugleich auch Frauen – werden dadurch klischeehaft fixiert auf bestimmte Verhaltensweisen, statt sie in der Begleitung zu ermutigen, in ihrer je individuellen Art zu trauern und dabei ihrem eigenen Bild von Männlichkeit zu entsprechen. Leicht gerät aus dem Blick, warum Menschen so trauern, wie sie trauern. Norbert Mucksch und Traugott Roser hinterfragen Klischees, indem sie aus ganz unterschiedlichen Blickwinkeln auf trauernde Männer schauen. Sie lassen in ihrem Buch Männer zu Wort kommen, die mit verschiedenartigen Verlusten konfrontiert waren und ihre Identität als Mann jeweils neu bestimmen mussten. Das praxisorientierte Buch stellt kreative Zugänge und Methoden vor, die in der Begleitung von Männern in Trauer hilfreich sind.

Die Bücher sind Teil unserer kleinen Bibliothek und können gerne ausgeliehen werden.

Neue Angebote/ Termine 2023

Gesprächsabend für Paare und Einzelpersonen Veränderung

– Nichts ist beständiger als der Wandel

Wir sehnen uns nach Verlässlichkeit und Vorhersehbarkeit. Der Verlust eines Kindes ist dagegen ein Einschnitt, der alles verändert, tiefe Verunsicherung auslöst und die Betroffenen selbst auf einen Weg der Veränderung führt.

An diesem Gesprächsabend können sich Eltern über ihr Erleben austauschen. Das Gefühl, dass alle dasselbe Schicksal teilen, stärkt das Miteinander und das Vertrauen untereinander. Neue Impulse und die Verbundenheit mit anderen Betroffenen stützen die Eltern auf ihrem Trauerprozess.

Der Gesprächsabend richtet sich an Paare und Einzelpersonen mit einem Verlust vor, während oder nach der Geburt. Ausgebildete Trauerbegleiter*innen aus der Beratungsstelle leiten den Gesprächsabend.

Termin: Donnerstag, 01. Juni 2023, 18.30 – 21.00 Uhr

Sommerfest

Auch in diesem Jahr planen wir wieder ein Sommerfest für die von uns begleiteten Familien und deren Angehörige.

Nähere Informationen folgen in Kürze.

Gesprächskreis für Frauen nach dem Tod eines Babys in der Schwangerschaft oder rund um die Geburt

Angesprochen sind Frauen, die ihr Kind in der fortgeschrittenen Schwangerschaft, während, oder kurz nach der Geburt verloren haben. Im geschützten Rahmen einer geschlossenen Gruppe laden wir ein, zusammen zu kommen und im Gespräch miteinander dem Weg nachzuspüren, hin zu neuen Ufern.

Termine: Montag, 22. Mai 2023
Mittwoch, 07. Juni 2023
Mittwoch, 21. Juni 2023
Mittwoch, 12. Juli 2023

jeweils von 18.00 – 20.00 Uhr

Die nächsten Termine und Angebote für betroffene Familien und Fachleute:

Dienstag, 09. Mai 2023

Start eines neuen Kurses „Fitness & Rückbildung für Frauen nach Verlust“, 18.00 – 20.00 Uhr

Mittwoch, 31. Mai 2023

Sternenkinder-Café, 16.00 – 18.00 Uhr,
Kerzen mit Blüten und Gräsern gestalten

Mittwoch, 05. Juli 2023 Supervision für
Fachleute – Online, von 14.00 – 17.00 Uhr

<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:

Uli Michel im Radio beim WDR 5 zum
Fachtag Sternenkinder 2023 am 21. März
2023

[https://wdrmedien-
a.akamaihd.net/medp/podcast/weltweit/fsk0/
/289/2895236/wdr5neugiergenuegfreiflae-
che_2023-03-
21_sternenkinderwennbabysstillgeborenwer-
den_wdr5.mp3](https://wdrmedien-a.akamaihd.net/medp/podcast/weltweit/fsk0/289/2895236/wdr5neugiergenuegfreiflaeche_2023-03-21_sternenkinderwennbabysstillgeborenwerden_wdr5.mp3)

Trauerbegleitung für Eltern von
Sternenkindern, WDR Lokalzeit Film vom 05.
April 2023 mit Uli Michel

[https://www1.wdr.de/fernsehen/lokalzeit/mu-
ensterland/videos/video-trauerbegleitung-
fuer-eltern-von-sternenkindern-100.html](https://www1.wdr.de/fernsehen/lokalzeit/muensterland/videos/video-trauerbegleitung-fuer-eltern-von-sternenkindern-100.html)

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 brauchen Eure Unterstützung...

Unsere Angebote immer wieder bekannt zu machen, kostet viel Zeit. Ihr könnt uns super unterstützen, in dem ihr:

- unseren Flyer mit zu Euren Hebammen und Frauenärzt*innen nehmt.
- Ihr auf Facebook unsere Storys teilt, oder eine Bewertung für uns abgibt.
- Ihr auf unsere Beratungsstelle aufmerksam macht

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