

Trauer in Bewegung

Newsletter November 2022



Liebe Familien, Freunde und Interessierte,

in diesem Jahr haben wir als Sternenkinder Beratungsstelle an vielen Stellen gemerkt, dass die Sternenkinderarbeit mehr gesehen wird und mehr Aufmerksamkeit erhält.



Wir freuen uns hier vor Ort über eine gute Vernetzung und Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Fachpersonen und –kreisen z.B. dem Arbeitskreis PND Osnabrück, das Trauernetz Münster, mit den Berater/innen verschiedener Beratungsstellen und der Uniklinik in Münster sowie Seelsorgenden der Kliniken, verschiedener Hospizvereine und überregional dem runden Tisch Sternenkinder Deutschland. Das Betreuungsnetz für die betroffenen Familien wird stärker und der kollegiale Austausch intensiver! Darüber freuen wir uns sehr. **Wir möchten das Netzwerk ausbreiten und bieten am 21. und 22. März 2023 einen großen Sternenkinder Fachtag in der Gempthalle in Lengerich an.** Alle Informationen hierzu finden Sie auf unserer Homepage. Der ausführliche Flyer kann bei uns in der Beratungsstelle angefordert werden.

Das Team der Bethanien Sternenkinder Beratungsstelle Münster/Osnabrück.

Informationen

Großer Weihnachtsbaum-Verkauf auf dem Hof Linderskamp und Hof- Weihnachtsmarkt

Adresse: Middendorf 24, 48369 Saerbeck

Ihr möchtet unsere Arbeit unterstützen!?

Dann kauft doch euren Weihnachtsbaum auf dem Hof Linderskamp in Saerbeck. Als Wertschätzung für unsere Arbeit läuft dort eine große Spendenaktion, deren Einnahmen unserer Arbeit zugute kommen.

Ab Ende November findet wieder der große Weihnachtsbaumverkauf auf dem Hof Linderskamp statt. Außerdem gibt es am 3. und 4. Adventwochenende einen Hof-Weihnachtsmarkt. Für die Kinder eine Strohburg, Ponyreiten, Treckerfahren und einen Streichelzoo.



Wir freuen uns sehr, auf alle Spenden, die während dieser Zeit eingenommen werden und zu Gunsten der Bethanien Sternenkinder Beratungsstelle Münster/Osnabrück weitergeleitet werden. Vielen Dank liebe Familie Linderskamp!



<https://www.linderskamp.de/>

Aus unseren Kursen

Trauertreff für Väter

Am 3. September trafen sich trauernde Väter zu einer Kanutour auf der Werse bei Münster. Vier Stunden Zeit für Begegnung, Austausch und Ermutigung. Ein Vater schreibt dazu: „Ich fand das Treffen aus meiner Sicht einen vollen Erfolg. Die Kombination aus Natur, Menschen mit denen man sich direkt verbunden fühlt, obwohl man sich zum ersten Mal gesehen hat und der damit verbundene Austausch, darüber wie jeder einzelne mit seiner Trauer umgeht und es aber doch überall sehr ähnlich ist, fand ich super. Ich weiß, dass es für mich, mit Sicherheit nicht das letzte Treffen war. Ich persönlich finde es gerade gut in der Natur unterwegs zu sein, weil dann viele Dinge etwas leichter erscheinen. Gerade auch die Lockerheit, am Ende gemütlich bei bestem Wetter ein Bier zu trinken, tat gut.“

In der Mitte der Tour waren die Väter eingeladen, ein Papierschiffchen zu falten und zu beschriften: Was möchte ich loslassen? Oder was möchte ich dem Wasser übergeben, als Zeichen meines Vertrauens in das Leben? Oder: Einfach ein Gruß an das verstorbene Kind. Eindrückliche Momente, besonders als die Schiffchen vom Kanu aus zu Wasser gelassen wurden.

Am **Freitag, 10. Februar 2023, 19.00 - 21.15 Uhr** laden wir zu einem nächsten Gesprächsabend für trauernde Väter ein. Thema: „Liebe hört niemals auf“



Sternenkinder-Café im Oktober

Ein Licht ins Dunkle bringen – so kann man das Sternenkinder-Café von Oktober wohl bezeichnen.



Vor einigen Monaten haben wir in der Beratungsstelle ein besonderes Geschenk von einer betroffenen Familie bekommen: Eine Lichterkugel, wie sie auf dem Foto zu sehen ist. Gertrud Reher, selbst betroffene Oma und gleichzeitig Töpferin, hatte für uns eine hohle Tonkugel hergestellt, die durch ein Kerzenlicht von innen richtig zu strahlen beginnt.

Und diese Freude durften wir im Sternenkinder-Café im Oktober noch weiter teilen. Gertrud kam zu uns und leitete die insgesamt 15 Besucher des Cafés an, selbst eine Kugel zu gestalten. Zunächst zaghaft, manch einer ein wenig unsicher, kamen dann doch immer mehr Ideen zum Vorschein und die Handgriffe wurden schnell sicherer.



Es war eine Freude zu sehen, wie intensiv sich die Teilnehmenden mit den zukünftigen Botschaften ihrer Lichterkugeln auseinandersetzen, sich gegenseitig davon erzählten und immer wieder neue Dinge ausprobierten, die am Ende jede Kugel zu einem wahren Kunstwerk machte.



Ein besonderes Highlight gab es zuletzt auch noch: Dadurch, dass die Lichterkugel erst noch trocknen, gebrannt und glasiert werden müssen, konnten sie an diesem Nachmittag natürlich noch nicht mit nach Hause genommen werden. Damit nun niemand mit leeren Händen nach Hause gehen musste, verschenkte Frau Reher noch wunderschöne Schmunzelsteine, kleine Mutmacher für schlechte Zeiten, die immer in die Jacken- oder Hosentasche passen und sagen: Du bist nicht allein!



Trauerwochenende „Du warst ein Kind der Hoffnung“ im Haus Ohrbeck

In diesem Jahr fand, vom 16.-18. September, unser Familien-Trauer-Wochenende im Haus Ohrbeck statt.

4 Familien nahmen teil, eine Familie hatte sich kurzfristig abmelden müssen. Mit neuen Personen in der Kinderbetreuung, den Studentinnen Anna und Celina, bekam unsere Kindertrauerbegleiterin Ragna Vahlhaus beste Unterstützung. Die Kinder erlebten eine abwechslungsreiche Zeit mit Spielen und Basteln, aber auch mit Fragen wie: Welche Gefühle kenne ich? Welche Erinnerungen an die Zeit als das Geschwisterkind gestorben ist, sind schwer? Was sehe ich, rieche ich oder schmecke ich, wenn ich traurig bin? Mit gestalteten Sorgenfressern, Ideen zu Trost und in Gesprächen konnten Sorgen über Krankenhäuser, Krankheiten im Allgemeinen und den Tod genommen werden. Mit Stethoskopen, Blutdruckmessgeräten und einem kleinen Spiegel konnte ausprobiert werden welche Lebenszeichen es gibt. Die Vorstellungen der Kinder zum Jenseits hatten ebenso Raum, wie die Frage ob eigentlich alle Engel schön sind. Zitat eines Kindes: „Ich glaube, dass meine Schwester in einem anderen Land lebt. In dem es Süßigkeiten umsonst gibt und eine Insel“. Und ein anderes: „Ja, eigentlich sind immer alle Engel schön“.



Während die Kinder so gut betreut waren, konnten die Erwachsenen sich in geschütztem Rahmen ihren Gefühlen, Fragen und Impulsen nach dem Tod ihres Kindes widmen.

Schönes Wetter, ein sehr herzliches Miteinander, beste kulinarische Versorgung durch das Team vom Haus Ohrbeck und auch viele Momente von gelöster Atmosphäre rundeten unser intensives Eintauchen in die Themen ab.



Allen Spender/innen, die dieses Wochenende ermöglichten noch einmal ein ganz herzliches Dankeschön!

Eltern-Feedback:

„Ich bin mit einem sehr mulmigen Gefühl gekommen. Ich habe viel dazugelernt und nehme ganz neue Sichtweisen mit.“

„Ich bin sehr berührt, dass unser verstorbener Sohn hier so schön aufgenommen wurde und wir so schön über ihn sprechen konnten. Danke!“

Kreativangebot: Sternenkinder kreativ am 29. Oktober 2022

„In welchen Momenten fühlst Du dich deinem verstorbenen Kind verbunden?“

Mit dieser Frage kamen wir ins Gespräch über Rituale und stille Momente des Verbundenseins mit dem verstorbenen Kind. Gegenstände und deren Geschichten, die die Mütter mitgebracht hatten, führten zu einem angeregten Austausch und schafften den Boden für die Imagination, in der die Mütter ihren Kindern einen geborgenen Raum in ihrem Herzen und ihren Gedanken erschaffen konnten.



Im Anschluss an die Imagination entstanden farb- und gefühlsintensive Bilder zu den inneren Orten. Im Teilen des Erlebten im Anschluss an das Malen der Bilder wurde deutlich, wie intensiv und hilfreich es ist, sich diesen Raum zu schaffen und die Verbundenheit zum Kind aktiv und kreativ zu gestalten.



Feedback Sternenkinder kreativ:

„Danke, dass ich Euch das erzählen konnte. Meine wirren Gedanken, alles, was ich im Kopf habe, das kann ich niemandem erzählen.“

„Das ist ein Einblick in eine Welt, die mir vorher verschlossen war. Es passieren ja schöne Dinge.“

„Schön, dass es solche Gruppen gibt. Wenn ich Euch woanders getroffen hätte, hätte ich nicht gewusst, dass ihr Mütter seid.“

Neuigkeiten

Herzlich Willkommen kleiner Theodor Groll!

Uns hat diese Geburtskarte erreicht. Der kleine Bruder von Sternenkind Noah und der großen Schwester Carlotta ist geboren. Wir freuen uns sehr, das „in Erinnerung an Noah“ Spenden für unsere Beratungsstelle zusammenkommen. Wir wünschen der kleinen Familie eine schöne Kennenlernzeit und alles Liebe und Gute! Danke für Eure Unterstützung auf diesem Wege!



Infostand auf dem Schaftag in Wechte

Im Spätsommer dieses Jahres hatten wir noch einmal die Gelegenheit, die Arbeit unserer Beratungsstelle in der Öffentlichkeit vorzustellen. Bei schönem Sonnenschein haben wir am Schaftag in Wechte/Lengerich teilgenommen.

An diesem traditionellen Festtag nehmen Vereine, (Klein-) Unternehmer, Handwerker, Landwirte und andere Akteure aus der Umgebung teil.

Auf dem Schaftag sind natürlich die Schafe eine besondere Attraktion. Diese werden morgens einmal durch die Straßen, an den Ständen vorbei, auf eine Weide getrieben. Abends, zum Ende der Veranstaltung, geht es den gleichen Weg zurück. Zum Highlight gehört in jedem Jahre die Schätzung der Schafmenge. Jeder konnte schätzen, wie viele Schafe es waren. Zum Ende wurden dann die Gewinner verlesen und haben einen Preis erhalten.

Mit einem Pavillon, einer Stellwand und mehreren Tischen gerüstet, haben wir dieses regionale Ereignis genutzt, um auf unsere Arbeit aufmerksam zu machen.



Bei manchen Besuchern war die Bethanien Sternenkinder Beratungsstelle bereits ein Begriff, anderen konnten wir uns ganz neu vorstellen. Gleichzeitig zu den verschiedenen Programmpunkten, die auf dem Gelände stattfanden, gab es einen Moderator, der jeden einzelnen Stand besuchte und nach ihrem Thema befragte. Dies wurde auf dem ganzen Gelände über große Lautsprecher gesendet. Das fanden wir sehr gelungen, denn so konnten wir auch dem breiten Publikum aus unserer Arbeit erzählen, falls sich jemand nicht näher herangetraut hat.



Insgesamt haben wir an diesem Tag eine sehr positive Resonanz bekommen und es kamen immer wieder Menschen an unseren Stand, die auch mal vorsichtig anfragten, ob sie selbst, ihr Kind oder die Tochter einer Freundin sich an uns wenden dürfe. Diese Begegnungen haben uns sehr berührt und wir freuen uns, wenn die ein oder andere betroffene Familie zu uns findet.

Ein Buchtipp von uns:



Frau Thaysen ist langjährige Trauerbegleiterin, Fachbuchautorin und Mitglied im Bundesverband Trauerbegleitung

Eine sehr ausführliche Beschreibung des Buches findet man unter:

[Wenn ein Enkelkind gestorben ist: Trauernde Großeltern begleiten \(Edition Leidfaden: Basisqualifikation Trauerbegleitung\) : Angelika Thaysen: Amazon.de: Bücher](#)

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

Zitat aus unserem Gästebuch:

Das gerade neu erschienene Buch von Angelika Thaysen ist ein kleines, aber sehr wichtiges Buch für Menschen, die trauernde Familien nach dem Tod eines Kindes begleiten. Auch wenn sich die Erfahrung der Autorin auf den Tod ihres mehrere Monate alten Enkelkindes, durch einen Autounfall stützt, so enthält das Buch doch viele, sehr wichtige Aspekte, die sich genauso auf die Arbeit mit Sternenkind-Familien übertragen lassen. Die wichtige Rolle der Großeltern im trauernden Familiensystem wird sehr anschaulich dargestellt, ebenso die Wichtigkeit, dass die Trauer um ein Enkelkind sehr berechtigt ist. Neben systemischen Aspekten der Familie, tauchen sowohl Kriterien für eine hilfreiche Trauerbegleitung, als auch gute, praktische Übungen, in dem kleinen, übersichtlich gestalteten Buch auf.

*Danke für die Betreuung,
die offenen Ohren, die
vielen gut tuenden
Gespräche... Ihr habt uns
in der schweren Zeit
geholfen und dadurch die
Last etwas leichter
gemacht. Macht weiter so!
Ihr helft so vielen!*

Neue Angebote/ Termine 2023

WWCL

Die dunkle Jahreszeit rückt näher und damit auch der **Wordwide Candle Ligthing Day**, der Tag des Gedenkens an alle verstorbenen Kinder in der Welt. Jedes Jahr am zweiten Sonntag im Dezember, in diesem Jahr am 11. Dezember 2022, gedenken betroffene Familien rund um die ganze Welt ihrer verstorbenen Kinder, indem sie um 19 Uhr Ortszeit eine Kerze in ihr Fenster stellen. Während die Kerzen in der einen Zeitzone erlöschen, werden sie in der nächsten entzündet. So entsteht ein Lichterband, das in 24 Stunden die ganze Welt umringt und die Familien miteinander verbindet.

Auch wir werden gemeinsam mit den betroffenen Familien, ihrer Kinder gedenken. Daher bieten wir am Samstag vor dem WWCL, am **10. Dezember 2022**, ein Goldlichtertreffen an. Wir starten um 15.00 Uhr an der Beratungsstelle mit einem kleinen Spaziergang. Danach laden wir zu einem gemütlichen Beisammensein und Goldlichter anzünden in unsere Räume/Garten ein.

Neue Termine ab 2023!

Fitness, Beckenbodentraining & Rückbildung für Sternenkind - Mamas

Die Schwangerschaft wird auch als Zeit der guten Hoffnung bezeichnet. Wenn dieser guten Hoffnung, durch eine Fehl- oder Totgeburt, ein jähes Ende gesetzt wird, oder das Neugeborene bereits kurz nach der Geburt verstirbt, weicht die Hoffnung auf ein Kind, der Trauer. Nicht nur emotional, sondern auch körperlich stellt die Situation eine Herausforderung dar.

Dieser Kurs beinhaltet Übungen für das Zurückerlangen einer gesunden Körperspannung durch die Kräftigung speziell der Beckenboden-, Rücken-, und Bauchmuskulatur. Neben gymnastischen

Übungen, bietet der Kurs Gelegenheit mit anderen Frauen in ähnlicher Lebenssituation in Kontakt zu treten. *Der Kurs findet jeweils von 18.00 – 20.00 Uhr statt.*

Termine: Dienstag, 31.01., 07.02., 14.02.2023, 21.02. und 28.02.2023

Trauerwochenende „Die Liebe bleibt“

Dieses Wochenende richtet sich an Eltern, deren Kind in der Schwangerschaft oder im ersten Lebensjahr verstorben ist. Im Austausch in der Gruppe und in Körper- und Bewegungsübungen können Sie Ihren Gefühlen Ausdruck verleihen. Wir suchen mit Ihnen nach Wegen, wie Sie mit Ihrem Verlust umgehen und das Erlebte integrieren können.

Termin: Freitag, 17. Februar bis 19. Februar 2023
Der ausführliche Flyer kann in unserer Beratungsstelle angefordert werden.

Neue Kreativ-Angebote in unterschiedlichen Formaten gibt es ab Anfang des Jahres 2023. Die Termine schicken wir in Kürze in unserer Angebotsübersicht. Ebenso sind sie auf unserer Internetseite zu finden.

Die nächsten Termine und Angebote für betroffene Familien:

Sternenkinder-Café

Mittwoch, 30. November 2022, 16.00 – 19.00 Uhr
Kekse backen (eine Stunde länger als sonst)

Gedenkveranstaltung zum WWCL

Samstag, 10. Dezember 2022, 15.00 – ca. 17.30 Uhr

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:

Ein Sternenkind – Podcast (Spotify)

https://open.spotify.com/episode/6wZ0kVOLHOcGkHhVGBjexR?si=3GY2FIC8TuynSYqxrUYjXQ&fbclid=IwAR35JuhHRyH_y0yF4AA4KLhcCd6CpuHoAJTUAcVroL3nvsIXx1ZgKLqH36s&nd=1&_authfailed=1

Mutterschutz nach Fehlgeburten
Bessere Unterstützung von Eltern nach
einer Tot- oder Fehlgeburt

<https://plus.freiheit.org/mutterschutz-nach-fehlgeburten>

**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 freuen uns über 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 die Angebote unserer Beratungsstelle aufmerksam macht
- Ihr euren Hebammen und Ärzt*innen erzählt, das es im März 2023 in Lengerich einen Sternenkinder Fachtag geben wird.

HERZLICHEN DANK!

**Wir wünschen allen Familien schöne
und lichtvolle Weihnachten!**


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