

Trauer in Bewegung

Newsletter November 2023

Liebe Familien, Freunde und Interessierte,

der Tod eines Kindes kommt für die betroffenen Familien und Angehörigen überraschend und ohne Vorwarnung.

Die Trauer, die die Menschen nach einem solchen Schicksalsschlag empfinden, ist schwer in Worte zu fassen. Ein Symbol dieser Trauer ist der Trauerschwan, der allein schon durch seine Farbe Schwarz und seinen Anmut ein Bild der Trauer darstellt.



Der Schwan auf diesem Foto lebt nicht unweit von der Beratungsstelle in Lienen auf einem kleinen See und strahlt neben der Traurigkeit auch so viel Ruhe und Frieden aus.

Wir wünschen allen betroffenen Familien einen ruhigen und friedlichen Jahresausklang mit viel Licht und Zuversicht für das kommende Jahr.

Das Team der Bethanien Sternenkinder Beratungsstelle Münster/Osnabrück.

Fortbildungstage 2024

Dass auch die Fachpersonen in der Begleitung der Sternenkinder immer sicherer, feinfühlicher und kompetenter werden, ist uns als Einrichtung ein großes Anliegen.

Daher wird es ab 2024 neben der Online-Supervision, die alle zwei Monate stattfindet, ein neues Format für Fachpersonen geben. Immer am 3. Montag im Monat bieten wir zu einem Thema aus der Begleitungsarbeit einen Fortbildungstag an, der meistens vor Ort in unserer Beratungsstelle, manchmal aber auch online sein wird.

Die ersten Termine:

Montag, 15. Januar 2024, 10.00 – 17.00 Uhr
„Trauerbegleitung beim Schwangerschaftsabbruch“ (Präsenz)
mit Uli Michel

Montag, 19. Februar 2024, 10.00 – 17.00 Uhr
„Kunsttherapie in der Trauerbegleitung“ (Präsenz)
mit Sandra Spielmann

Montag, 18. März 2024, 10.00 – 17.00 Uhr
„Begleitung bei einer palliativen Geburt“ (Präsenz)
mit Uli Michel

Rückmeldungen aus bisherigen Fortbildungen:

„Trotz des schweren Themas eine sehr angenehme und vor allem anregende Vermittlung. Ich konnte ganz viel mitnehmen.“

Für die teilnehmenden Hebammen werden Fortbildungspunkte beantragt.

Praktikum in der Beratungsstelle

Ein Bericht unserer Praktikantin Marlene Frischen

Vom 30. Oktober 2023 bis einschließlich 10. November 2023 hat uns Hebammenstudentin Marlene Frischen von der Hochschule Osnabrück als Praktikantin in der Sternenkinder Beratungsstelle unterstützt. Sie hat uns über die Zeit hier einen kleinen Praktikumsbericht geschickt.

„Im Rahmen meines Studiums hatte ich die Gelegenheit, für zwei Wochen einen Einblick in die Arbeit der Beratungsstelle zu bekommen.

Während dieser Zeit konnte ich bei Einzel- und Gruppengesprächen dabei sein, den Teamtag erleben, die organisatorischen Aufgaben kennenlernen, einen Rückbildungskurs begleiten, an einem Fortbildungstag teilnehmen und vieles mehr.

Die Erfahrungen, die ich dabei sammeln konnte, waren so vielfältig und individuell, wie auch die Geschichten der betroffenen Menschen.

Jeden Tag auf dem Heimweg fühlte ich eine tiefe Dankbarkeit in mir, Einblicke in die Gefühlswelten und Erfahrungen der Eltern zu erhalten.

In den zwei Wochen wurde ich dafür sensibilisiert, wie wichtig die Gestaltung der ersten Momente im Kreißaal ist, was es bedeutet einen Raum zu öffnen für alles, was gesagt und gefühlt werden will und wie vielfältig die Facetten der Trauer sind.

All das möchte ich mitnehmen in meine zukünftige Hebammenarbeit!

Mit einem offenen und großen Herzen sage ich: Danke!“

Gemeinsamer Teamtag der Sternenkinder Beratungsstelle

Am Samstag, den 04. November 2023 haben wir uns gemeinsam mit vielen unserer haupt- und ehrenamtlichen Teammitgliedern in der Beratungsstelle getroffen.

Gemeinsam mit der Clownin Kirsten Bohle von Dr. Clown entstand ein wunderbarer Nachmittag mit viel Freude, Spaß, Austausch und auch lehrreichen Eindrücken über- und miteinander.

Den Abend haben wir dann gemütlich bei leckerem syrischen Essen ausklingen lassen!

Tage wie diese, an denen wir uns als Team zusammenfinden und in den Austausch kommen, sind immer wieder stärkend und wertvoll!

Möglich gemacht hat uns diesen Teamtag auch die Kleinprojektförderung des Kreis Steinfurt. Wir freuen uns sehr über diese Möglichkeit und sind dankbar, das wir diese Förderung erhalten haben. Hiermit wurde unter anderem auch das Sommerfest gefördert. DANKE!



Aus unseren Kursen

Trauerwochenende „Du warst ein Kind der Hoffnung“, vom 08. – 10. September 2023

Einen achtsamen Raum für Trauer in vielfältigen Auswirkungen und Ausprägungen bereit zu stellen, ermöglichte das Seminar „Du warst ein Kind der Hoffnung“ der Bethanien Stiftung am Standort Lengerich unter der fachkundigen Leitung von Expertin Uli Michel und Team.

Drei Paare und eine Mutter waren angereist, um ihren sowohl vor - als auch unter Geburt - verstorbenen Kinder zu gedenken. In einer verständnisvollen Mit-Eltern Gruppe konnten sie ihren Gefühlen und Erlebnissen Ausdruck verleihen.

Um den Kursteilnehmern ganz individuell, auf Augenhöhe und in ihren tatsächlichen Bedürfnissen begegnen zu können, wurden diese zunächst, eingeladen, ihre Konfliktfelder und Erwartungen zu formulieren, aber auch Wünsche und Fragen nieder zu schreiben. So entstand ein buntes Portfolio, welches im Laufe der drei Tage immer wieder be- und nachgearbeitet wurde.

Erst nach dieser ersten Runde des Ankommens, aneinander Gewöhnens und Ansprache der verstorbenen Kinder (Kerzen in der Kreismitte) wurden die oftmals sehr traumatischen Erlebnisse, rund um Schwangerschaft, Diagnostik und Geburt als auch Tod und Beerdigung aus Sicht beider Elternteile ausführlich dargestellt.

Beruhigende Pausenzeiten mit leckeren Getränken und Snacks unterstützten die so kräftezehrende emotionale Arbeit.

Körperübungen zu Ende und Beginn aller Einheiten waren gedacht, den oft psychosomatisch stark belasteten Körpern Unterstützung anzubieten, angespannten Muskeln Lockerung zu verschaffen, um schließlich wieder neuen Belastungen durch tiefe Empfindungen standzuhalten.

Über den kreativen Ausdruck und Austausch über die eigene Trauer, den Trauerort, den geschlechtsspezifisch oft stark variierenden Umgang mit Emotionen, hin zu daraus häufig resultierenden Unsicherheiten in Partnerschaft und Großfamilie, dem Vertrauensverlust in den eigenen Körper, den Ängsten vor Wiederholung und/oder weiteren Grenzverletzungen:

In diesem Seminar durfte unter fachkundiger Anleitung alles sehr behutsam und strukturiert in den Raum kommen, was die Teilnehmer an Bedürfnissen und Nöten mitgebracht hatten.

Es wechselte nach dem anfänglichen Aufgreifen von Momenten der Überforderung, die Perspektive jedoch immer wieder hin zu tragenden und haltgebenden Hilfen wie Helfern im Prozess der Verarbeitung. Tränen und z.T. auch Wut konnten sich mit Momenten der Erleichterung abwechseln, in denen herzlich gelacht wurde.

Die bereits erfolgten Veränderungen in den Perspektiven und Gefühlen wurden wahrgenommen und am Ende mit gestärktem Blick in die Zukunft geschaut.

Ein so tiefgreifendes Ereignis als zum eigenen Leben gehörend annehmen zu lernen, eine mögliche Verbindung zum Kind ritualisiert zu suchen und zu halten, ja falls möglich sogar Dankbarkeit für den gemeinsamen kurzen Lebensweg zu empfinden- für all dies konnten an diesem Wochenende Grundlagen gefunden werden. *(Text Ulla Neukam)*



Sternenkindercafé August 2023 - Blumenkränze binden

Das Sternenkindercafé im August haben wir kreativ gestaltet: Gemeinsam mit acht betroffenen Müttern wurden Blumenkränze gesteckt und gebunden.

Hierbei sind ganz individuelle, wunderschöne Kreationen entstanden. Während des Zusammenseins bei Tee und frisch gebackenem Kuchen, kamen die Betroffenen in Kleingruppen in den Austausch über das, was sie alle miteinander verbindet: Die Trauer um die verstorbenen Kinder.

Bei einigen Betroffenen jährte sich das Geburtsdatum schon das zweite Mal, bei anderen war es erst wenige Wochen her. Umso wertvoller waren die Gespräche untereinander, über die eigenen Erfahrungen und das Erlebte, auch aus ganz verschiedenen zeitlichen Perspektiven.

In der Abschlussrunde wurde deutlich, dass es den Teilnehmenden bei dem Treffen in der Beratungsstelle viel besser ging als erwartet wurde und dass die große Verbundenheit untereinander deutlich spürbar war, auch wenn sich die Betroffenen untereinander vorher nicht kannten.

Dies ist für uns die schönste Rückmeldung und bestärkt uns sehr in unserer Arbeit.



Abend für Großeltern und Zugehörige

Am Donnerstag, den 19. Oktober 2023, fand bei uns in der Beratungsstelle ein Abend für Großeltern und Angehörige von betroffenen Eltern und ihren verstorbenen Kindern statt!

Gemeinsam mit acht Angehörigen entstand über drei Stunden ein sehr wertvoller und reger Austausch.

Die Themen und Fragestellungen rund um die eigene Trauer, um das verstorbene Familienmitglied und um den Umgang mit den betroffenen Eltern waren ganz unterschiedlich und doch fanden sich im Gespräch immer mehr Gemeinsamkeiten.



Mit Impulsen zum eigenen Trauerprozess und der Rolle, unterstützend und begleitend den Eltern zur Seite stehen zu können, wurden einige neue Gedanken gefasst.

Es entstand schnell eine große, spürbare Verbundenheit unter den betroffenen Angehörigen!

Auch im neuen Jahr wird es wieder ein Angebot für Großeltern und Zugehörige geben. Der Termin folgt in Kürze auf unserer Homepage.

Erfahrungsbericht einer Teilnehmerin zum „Rückbildungskurs nach Verlust“

„Die Teilnahme am Rückbildungskurs mit Uli Michel war für mich eine der wichtigsten Erfahrungen, die ich nach dem Tod meiner Zwillinge, erlebt habe.

Anfangs war ich sehr angespannt und aufgeregt, aber das legte sich bereits in der ersten Kursstunde. Der Austausch mit den anderen Sternenmamas und die liebevolle Begleitung durch Uli haben mir gut getan und mir innere Ruhe geschenkt. Das Gefühl, dass ich mit meinen Gedanken und meiner Trauer nicht alleine bin, ist für mich sehr wertvoll. Und obwohl wir uns alle in einer schlimmen Situation befinden, haben wir auch so manches mal zusammen gelacht. Wie gut das getan hat! Auch nach Abschluss des Kurses stehen wir noch miteinander in Kontakt, auch das hilft in so mancher Situation.

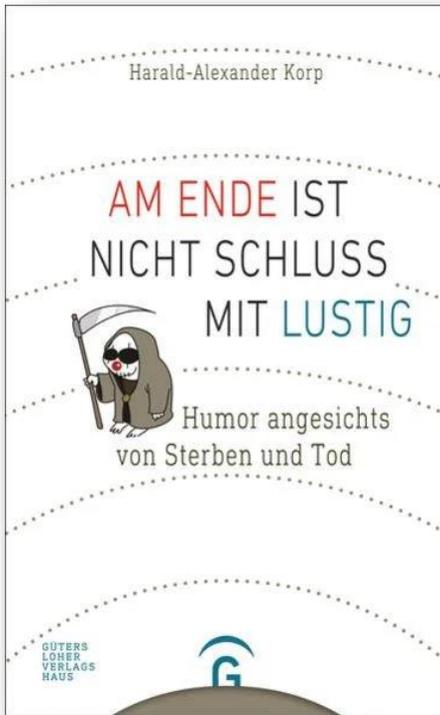
Der Rückbildungskurs war für mich eine ganz besondere Zeit. Dankbar bin ich auch für viele Strategien für meine Trauerbewältigung. Ich bin froh, dass es die Bethanien Sternenkinder Beratungsstelle in Lengerich gibt.“

Zitat aus unserem Gästebuch:

*Trauer
ist wie ein großer Felsbrocken.
Wegrollen kann man ihn nicht.
Zuerst versucht man, nicht
darunter zu ersticken. Dann
hackt man ihn Stück für Stück
kleiner. Den letzten Brocken
steckt man sich in die
Hosentasche. Und trägt ihn ein
Leben lang mit sich herum.
„Vielen Dank für den Halt und
der Feststellung, dass wir keine
Trauermonster sind!“*

Ein Buchtipps von uns:

„Am Ende ist nicht Schluss mit Lustig – Humor angesichts von Sterben und Tod“ von Harald-Alexander Korp



Es ist ein sehr besonderes Buch: Es beschäftigt sich aus einem ganz anderen Blickwinkel mit dem Tod und dem Sterben und setzt hierfür das große Hilfswerkzeug Humor ein! „Humor bedeutet mehr und ist etwas anderes, als lustig zu sein. Humor heißt, sich immer wieder an die unterstützende Kraft von Lachen und Freude zu erinnern, sie wertzuschätzen und einzusetzen“. Unter dem Motto werden in dieser Lektüre die einzelnen Phasen des Sterbens und des Todes an sich angeschaut. Dabei wird nichts romantisiert oder beschönigt, die Realität wird nur aus einem ganz anderen, oft nicht gesehenen Blickwinkel angeschaut. Es hilft, Sprachlosigkeit zu durchbrechen und schafft Erleichterung, wo es sie am dringendsten braucht!

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

Die Betroffenheit der Fachpersonen

Dass viele Fachpersonen unter den Folgen eines Kindstodes leiden, der in ihrem Dienst festgestellt wurde oder sich ereignet hat, ist in Fortbildungen immer wieder spürbar.

Im Gespräch, mit einer Kollegin, die genau das bei einem Austausch in unserer Beratungsstelle an sich selber wahrnehmen konnte, wurde noch einmal Folgendes deutlich:

- es bleibt oft mehr zurück, als man sich selber eingesteht
 - dass sich viele betroffene Fachpersonen, trotz kollegialer Gespräche, die direkt nach einem solchen Erlebnis stattfinden, in den Wochen/Monaten danach alleine fühlen
 - dass der Raum, in dem das Erlebnis stattfand, noch viel später körperliche Reaktionen hervorrufen kann
 - dass man sich in einer ähnlichen Situation, die Monate später stattfindet, möglicherweise wie gelähmt fühlt und Emotionen der „alten Situation“ zurückkehren
 - dass Nachgespräche im Team, das bei einer solchen Geburt dabei war, essentiell sind
 - dass auch bei hohem Engagement und der bestmöglichen Begleitung durch Fachpersonal Dinge passieren können, auf die wir keinen Einfluss haben
 - und wie wichtig es ist, sich neben der emotionalen ersten Hilfe durch Kolleg*innen zusätzlich auch professionelle Hilfe in Form von Supervision oder Therapie zu holen, wenn die Folgen eines solchen Erlebnisses die Arbeits- und Lebensqualität deutlich beeinträchtigen.
- Wir danken der Kollegin für das offene Gespräch, das auch uns noch einmal verdeutlichte, wie aufmerksam wir das Thema perinataler Kindstod betrachten und vermitteln müssen.

Zitat:

„Wenn ihr mich sucht, sucht in euren Herzen. Habe ich dort eine Bleibe gefunden, lebe ich in euch weiter.“

Rainer Maria Rilke



Worldwide Candle Lighting Day 2023

**Gedenktag
für
verstorbene Kinder**

Samstag, 9. Dezember 2023

16 - 18 Uhr

Haus Hülshoff

Haus Hülshoff 1, 49545 Tecklenburg

Wir erinnern an Kinder, die vor oder nach der Geburt, klein oder groß, vor kurzer oder langer Zeit verstorben sind. Im Anschluss gibt es Zeit für Gespräche.

Anmeldung unter 05481 326 62 39 oder per E-Mail: sternenkinder.ms-os@bethanien-stiftung.de

Bethanien Sternenkinder Beratungsstelle Münster/Osnabrück

Kienebrinkstraße 15a, 49525 Lengerich · 05481 326 62 39

www.bethanien-stiftung.de

Vorschau Termine 2024

Gesprächskreis für Frauen nach frühem Verlust

Gesprächskreis für Frauen nach einer oder mehreren Fehlgeburten in den ersten 16 Schwangerschaftswochen.

Der Verlust einer Schwangerschaft trifft uns Frauen auf verschiedenen Ebenen. Körperlich erleben wir Veränderungen und fragen uns, was falsch gelaufen ist. Seelisch geraten wir von einem ambivalenten und manchmal hoffnungs- und erwartungsvollen Zustand in einen Stillstand, Enttäuschung und manchmal Verzweiflung. Ein Kind zu wünschen und zu erwarten, verlangt Bereitschaft. Was nun, - wenn wir bereitstehen und einfach nicht „abgeholt werden“, unser Wunsch sich nicht erfüllt?

In diesem geschlossenen Gesprächskreis mit fachlicher Begleitung tauschen Sie sich aus über Ihre Erfahrungen und Ihre Perspektiven auf das Thema frühe Verluste und Kinderwunsch.

Termine: Freitag, 01. März 2024
Freitag, 08. März 2024
Freitag, 15. März 2024

Jeweils von 17.00 – 19.00 Uhr

Wochenende für trauernde Eltern „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: 9. – 11. Februar 2024

Freitag von 14.00 bis 18.00 Uhr
Samstag von 10.00 bis 18.00 Uhr
Sonntag von 09.30 bis 13.00 Uhr

Zwischen Zuversicht und Angst - Ein Kurs für Folgeschwangere

Eine neue Schwangerschaft bringt viele neue Gefühle und Gedanken mit. Die Freude über das Heranwachsen eines neuen Familienmitgliedes ist spürbar, doch auch Sorgen und Ängste werden groß.

In dem Geburtsvorbereitungskurs für Folgeschwangere möchten wir hilfreiche Methoden erarbeiten, um Umgang mit schwierigen Situationen in dieser sensiblen Zeit zu finden. Hierbei steht die aktuelle Schwangerschaft und die Vorbereitung auf die anstehende Geburt und das Wochenbett im Vordergrund.

Dieser Kurs findet in einer geschlossenen Gruppe statt.

Termine:

Mittwoch, 14. Februar 2024, 18:00 - 20:30 Uhr
Samstag 17. Februar 2024, 10:00 - 15:00 Uhr
Mittwoch, 21. Februar 2024, 18:00 - 20:30 Uhr

Die nächsten Termine und Angebote für betroffene Familien:

Fitness und Rückbildung für Frauen nach Verlust,

Dienstag, 05. Dezember 2023, 18.00 – 20.00 Uhr (1. Termin von 5)

Sternenkinder-Café, Thema: Plätzchen backen

Dienstag, 28. November 2023, 16.00 – 18.00 Uhr

Gedenkveranstaltung zum WWCL

Samstag, 09. Dezember 2023, 16.00 – 18.00 Uhr

Alle weitere Informationen und Angebote finden Sie auf unserer Homepage:

<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:

37 Grad Dokumentation – ZDF

Ungeboren, unvergessen – Wir hatten eine Fehlgeburt

<https://www.zdf.de/dokumentation/37-grad-leben/ungeboren-unvergessen--wir-hatten-eine-fehlgeburt-102.html>

Uli Michel WDR 2 Sonntagsfragen Podcast

<https://www1.wdr.de/mediathek/audio/wdr2/wdr2-sonntagsfragen/index.html>

26. November 2023, 08:04 Uhr – WDR 2

Die Sendung ist bereits ab dem 24. November 2023 als Podcast abrufbar.

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.
- auf Facebook unsere Storys teilt, oder eine Bewertung für uns abgibt.
- 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