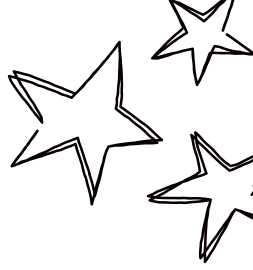




Erste Hilfe für
Angehörige und Freunde
von
Sternenkinderfamilien

ein Ratgeber

Andrea Heisler

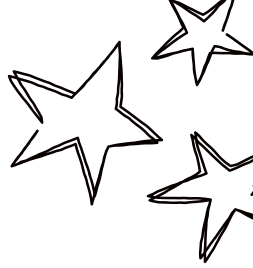


HALLO, ICH BIN ANDREA!

Dein Coach für
den Umgang mit
Sternenkindern

Neben meiner Tätigkeit als
psychologische Beraterin und
Personal Coach bin ich dreifache
Mama:

Meines Sternenkindes Felix,
geboren im April 2013 in der 21. SSW,
meines Sternenkindes Lea,
geboren im Oktober 2013 in der 19.
SSW sowie
einer wundervollen Tochter an der
Hand seit 2016.



Dieser Ratgeber soll Dir eine Hilfe im Umgang mit Menschen sein, die ihr Kind verloren haben.

Denn auch wenn Du dieses Kind (noch) nicht gekannt, (noch) nichts mit ihm verbunden hast, so wurde es doch bereits geliebt und wird nun schmerzlich vermisst.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie schlimm es ist, wenn das Umfeld - scheinbar - nicht reagiert. Wenn so gemacht wird, als sei nichts gewesen, nichts passiert.

Dabei ist alles passiert. Für die Sternenkinderfamilien ist nichts mehr, wie es einmal war.

Und Du bist unsicher und weißt nicht, wie Du reagieren, was Du sagen sollst, wie Du helfen kannst.

Lass mich Dir einen kleinen Leitfaden an die Hand geben, um Dir den Umgang mit den betroffenen Familien erleichtern.

Von Herzen, Deine Andrea

**AUCH WENN DEINE KLEINEN FÜSSE DIESE ERDE NIE
BERÜHRTEN SIND DEINE SPUREN TROTZDEM DA!**

ÜBERALL!



ERSTE HILFE FÜR FREUNDE UND ANGEHÖRIGE VON STERNENKINDERFAMILIEN

Allgemeines

GANZ GRUNDSÄTZLICH:

Die Situation ist für alle schwierig und herausfordernd.

Für die Sternenkindereltern, weil ihre Welt zusammengebrochen ist, weil sie sich von ihren Träumen und Hoffnungen verabschieden müssen, bevor sie diese überhaupt jemals richtig leben konnten.

Genau so schwierig ist es aber auch für das Umfeld:

Was sage ich? Wie sage ich es? Eigentlich will ich gar nichts sagen, muss ich was sagen? Ich weiß überhaupt nicht, was ich sagen soll. Mache ich es schlimmer, wenn ich etwas sage? Und so weiter...

Da ich aus eigener Erfahrung weiß, wie schwierig es für das Außen sein kann, die richtigen, guten Worte zu finden, hatte ich die Idee zu diesem kleinen Leitfaden. Denn den wenigsten Menschen ist bewusst, wie verletzend manche Reaktionen für Sternenkindereltern sind bzw. wünschen sich eine Art Anleitung, was sie tun können.

Denn viele wollen helfen, das richtige sagen, wissen aber nicht wie. Und am Ende sagen sie im schlimmsten Fall gar nichts und machen einfach so, als wäre nichts gewesen.

ERSTE HILFE FÜR FREUNDE UND ANGEHÖRIGE VON STERNENKINDERFAMILIEN

Allgemeines

EINES VORNEWEG:

Ich werde nicht DIE EINE Lösung vorstellen.

Denn die habe ich nicht.

Jeder Mensch ist einzigartig und jedes Schicksal ist anders.

Die einen Sternenkindereltern wünschen sich Anteilnahme, die anderen ziehen sich erstmal zurück, um sich selbst zu sortieren.

Was ich hier zusammengestellt habe, ist zum einen, was meiner Erfahrung nach definitiv nicht hilft und zum anderen, was helfen kann.



ERSTE HILFE FÜR FREUNDE UND ANGEHÖRIGE VON STERNENKINDERFAMILIEN

Was nicht hilft...

Nichts sagen und einfach so weitermachen wie bisher.

Wieso?

Weil Du damit nicht anerkennt, dass etwas passiert ist, dass sich etwas verändert hat bei den Sternenkindereltern, dass es ihnen schlecht gehen könnte.

Für die meisten Sternenkindereltern ist wenigstens irgendeine kleine Form von Anteilnahme aus vielen Gründen wichtig.

Welche Arten von Anteilnahme das sein können, sehen wir weiter unten.

Den Verlust herunterspielen mit Sätzen wie...

“Ihr seid noch so jung, ihr könnt noch so viele Kinder bekommen!”

Achtung:

Ein Kind ersetzt das andere nicht. Und jetzt fehlt genau dieses eine Kind, kein anderes, dieses eine, auf das sich die Eltern in den vorhergehenden Wochen noch so gefreut haben, das vielleicht sehr sehnsüchtig erwartet wurde, weil es heute gar nicht mehr so einfach ist schwanger zu werden bzw. zu bleiben.

ERSTE HILFE FÜR FREUNDE UND ANGEHÖRIGE VON STERNENKINDERFAMILIEN

Was nicht hilft...

Den Verlust herunterspielen mit Sätzen wie...

“Das war doch noch gar kein richtiges Kind!”

Achtung:

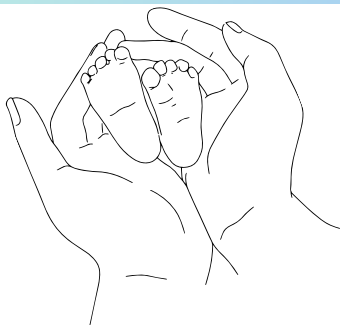
Das Herz eines Kindes beginnt ab der 5. SSW zu schlagen und dieser Herzschlag ist ab der 6. SSW mit Hilfe eines guten Ultraschallgeräts sichtbar. Und das ist ungefähr der Zeitpunkt, wenn die meisten Frauen auch merken, dass sie schwanger sind.

Achtung:

Ab der zehnten SSW ist der Fötus vollständig geformt, von den winzigen Gliedmaßen bis hin zu Herz, Gehirn und Gesicht.

Achtung:

Und die Diskussion, ab wann ein Kind ein Kind ist, sollte man sowieso nicht mit Eltern führen, die gerade ihr Kind verloren haben.



ERSTE HILFE FÜR FREUNDE UND ANGEHÖRIGE VON STERNENKINDERFAMILIEN

Was nicht hilft...

Den Verlust herunterspielen mit Sätzen wie...

“Sei doch froh, dass es jetzt noch abgegangen ist, vielleicht wäre es ja behindert gewesen!”

Achtung:

Weißt Du, wie diese Eltern zu Kindern mit Einschränkungen stehen?

Selbst wenn Du jetzt sagst, ein behindertes Kind bekomme ich nicht – Du bist nicht jetzt schwanger (gewesen) und Du bist nicht diese andere Person. Also gehe nicht von Dir aus.

Den Verlust herunterspielen mit Sätzen wie...

“Immerhin weißt Du jetzt, dass Du schwanger werden kannst!”

Achtung:

Das ist natürlich aufbauend gemeint, aber auch hier gilt: Die Sternenkindereltern trauern aktuell um dieses eine Kind, kein anderes. Die wenigsten Eltern denken nach einem Verlust sofort an eine neue Schwangerschaft. Denn ein Kind zu verlieren nimmt speziell einer Mami nicht nur die Sicherheit, dass „Es nur andere trifft, aber nicht mich!“, dass „Es doch noch gut ausgehen wird!“, sondern auch das Vertrauen in den eigenen Körper. Der hat nämlich – so fühlen es viele Sternenkinder-Mamis – nicht richtig funktioniert. Deshalb ist eine weitere Schwangerschaft für viele nach einem Verlust ganz fern.

ERSTE HILFE FÜR FREUNDE UND ANGEHÖRIGE VON STERNENKINDERFAMILIEN

Was nicht hilft...

Den Verlust herunterspielen mit Sätzen wie...

“Das wird schon wieder!”

Stimmt!

Das ist den meisten Eltern auch unbewusst irgendwie klar. Nur der Weg dahin, mit der Trauer, mit dem Schmerz, mit den Ängsten der scheint anfangs unüberwindbar. Denn es muss sich doch alles erstmal wieder finden, alte Abläufe müssen ohne Kind erneuert werden, alte Wege ohne Kind neu gegangen werden. Im Prinzip üben die Eltern jetzt das, was sie bereits konnten, vor dem Verlust. Aber jetzt ist alles anders, sie sind anders.

Den Verlust herunterspielen mit Sätzen wie...

“Ich weiß genau, wie Du Dich fühlst!”

Achtung:

Das darf und sollte wirklich nur gesagt werden, wenn man auch ein Sternenkind hat. Denn zum einen signalisiert es den Eltern, dass man durch diese Hölle des Kindsverlusts auch gegangen ist und zum anderen springen Sternenkindereltern auf solch einen Satz direkt an. Denn sie können oft nur wenig über ihr Kind sprechen, da die meisten Menschen mit diesem Thema nicht umgehen können und/ oder wollen.

ERSTE HILFE FÜR
FREUNDE UND ANGEHÖRIGE
VON STERNENKINDERFAMILIEN
Was nicht hilft...

Den Verlust herunterspielen mit Sätzen wie...

„Ich weiß genau, wie Du Dich fühlst“

Achtung:

Bitte keinen Vergleich mit dem Verlust eines geliebten Tieres („Ich weiß genau... ich hab' ja schon meinen Hund verloren!“). Ja, das mag für Dich schwer gewesen sein und unendlich weh getan haben, aber das können Sternenkindereltern in dem Moment weder anerkennen noch verstehen.

Den Verlust eines Kindes mit dem Verlust eines Haustieres zu vergleichen ist für sie Hohn pur.

Daher: Lieber nicht!

Eine Person ist eine Person – egal wie klein sie ist.

Aber genug zu den Floskeln und
zum Herunterspielen.

Ich möchte noch ein paar allgemeine Don'ts
vorstellen:

ERSTE HILFE FÜR FREUNDE UND ANGEHÖRIGE VON STERNENKINDERFAMILIEN

Dos and **Don'ts**...

Ein Gespräch über das Sternenkind „abwürgen.“

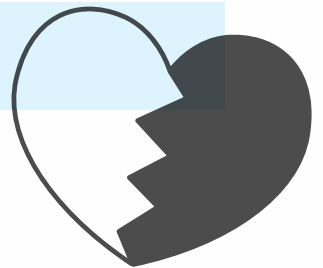
„Wollen wir jetzt nicht mal über was anderes reden?“

Nein, denn für diese Eltern, vor allem für die Mamis gibt es so viel zu verarbeiten. Nicht nur den Verlust an und für sich, sondern auch das Drumherum, das Überbringen der Nachricht, dass das Kind nicht (mehr) lebt oder nicht lebensfähig ist, die Betreuung beim Gynäkologen und/ oder im Krankenhaus, die (passive) Ausschabung oder die (aktive) Geburt, die viel zu kurze Zeit mit dem Kind, wenn es überhaupt welche gab, die Organisation der Beerdigung, falls erforderlich, und die Rückkehr in den Alltag ohne Schwangerschaft, aber noch mit den körperlichen Auswirkungen, denn die hören ja nicht sofort auf mit der Geburt.

Jedes Gespräch bedeutet für die Sternenkindereltern Verarbeitung, bedeutet, dem Kind einen Platz zu geben, bedeutet, für sich selber die Welt neu zu ordnen.

Und das kann lange dauern, nicht nur Wochen oder Monate, sondern auch Jahre.

Stärker als der Tod ist die Liebe...



ERSTE HILFE FÜR FREUNDE UND ANGEHÖRIGE VON STERNENKINDERFAMILIEN

Dos and **Don'ts**...

Beurteilen.

“Was, Ihr habt sowas einen Namen gegeben?”

Es mag von außen betrachtet seltsam sein, wenn Sternenkindereltern von ihren Kindern, auch in frühesten Schwangerschaftsstadien, als Ronja, als Flo, als Tim und Luise, als Jule sprechen.

Aber viele Mamis haben schon sehr früh ein Gefühl dafür, ob es ein Junge oder ein Mädchen wird und geben dem Kind voller Vorfreude, voller Liebe einen Namen. Ein Name stärkt die bereits bestehende Verbindung, für Sternenkindereltern sind die Kinder ja real.

Und dann von „sowas“ zu sprechen ist wirklich hart. Sowas, das klingt weder positiv noch schön. Auch die Bewertung, einen Namen auszusuchen und das Kind mit diesem Namen anzusprechen, ist unangemessen.

Beurteile nicht, was Du nicht verstehst,

mein Sohn;

Du hast nie in den Schuhen dieses Mannes

gestanden.

-Elvis Aaron Presley-



ERSTE HILFE FÜR FREUNDE UND ANGEHÖRIGE VON STERNENKINDERFAMILIEN

Dos and **Don'ts**...

Beurteilen.

“Wie, Ihr habt Euch das Kind nochmal angeschaut?!”

Achtung:

Leider ist es so, dass der Tod immer weniger Platz in unserem Leben einnimmt.

So ist es für viele irgendwie „gruselig“, verstorbene Angehörige oder Freunde nochmal zu sehen. Vielleicht ist es auch die Angst vor dem eigenen Sterben und vor dem eigenen Tod, die Dich zurückschrecken lässt, wenn Eltern erzählen, wie wunderschön ihr Kind ausgesehen hat.

Aber Eltern, die ihr Kind verlieren, haben in den meisten Fällen diese Angst vor verstorbenen Menschen überwunden.

Was auch nur gut und richtig ist. Denn zum einen macht es den Verlust „be-greifbar“, wenn die Eltern ihr Kind sehen, berühren und „an-greifen“ können. Und es ist für den weiteren Trauer- und Verarbeitungsprozess immens wichtig, den Verlust realisiert zu haben. Was durch das Anschauen und auch durch das Zeit mit dem verstorbenen Kind verbringen gefördert wird.

Wie schwer tun wir Menschen uns, wenn es heißt, dass jemand gestorben ist und wir „nur“ vor einem Sarg oder einer Urne stehen – eine Verbindung, dass da der geliebte Mensch nun vor uns ist, haben wir doch nicht.

ERSTE HILFE FÜR
FREUNDE UND ANGEHÖRIGE
VON STERNENKINDERFAMILIEN

HIER IST PLATZ FÜR
DEINE NOTIZEN UND GEDANKEN

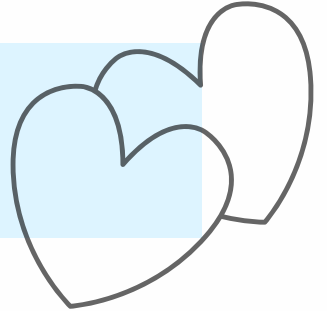
ERSTE HILFE FÜR
FREUNDE UND ANGEHÖRIGE
VON STERNENKINDERFAMILIEN

HIER IST PLATZ FÜR
DEINE NOTIZEN UND GEDANKEN

ERSTE HILFE FÜR
FREUNDE UND ANGEHÖRIGE
VON STERNENKINDERFAMILIEN
Dos and Don'ts...

Wir sehen:

Gut gemeint ist nicht immer gut gemacht!



Jetzt habe ich über ganz viel gesprochen, was nicht geht, was bestimmt teilweise gut gemeint ist, aber leider trotzdem weder hilfreich noch tröstlich ist.

Deshalb möchte ich Euch jetzt ein paar Umarmungen in Worten vorstellen, die, neben den echten Umarmungen natürlich ;-) sehr, sehr gut tun, Dir selbst ein gutes Gefühl geben und Dir die Unsicherheit nehmen können.

Absolut hilfreiche

Dos ...

ERSTE HILFE FÜR FREUNDE UND ANGEHÖRIGE VON STERNENKINDERFAMILIEN

Dos and Don'ts...

RATSCHLAG NR. 1: NICHT WISSEN, WAS SAGEN...

Wenn Du absolut nicht weißt, was Du sagen sollst – dann sage genau das!

Ich erinnere mich an eine liebe Arbeitskollegin, die ca. ein halbes Jahr nach meinem 2. Verlust, als ich wieder angefangen hatte zu arbeiten, zu mir kam und sagte:

„Andrea, ich habe überhaupt keine Vorstellung davon, wie es Dir geht und was ich Dir Gutes sagen könnte. Daher: Ich mache einfach so weiter wie vorher, würde Dich aber wenigstens gerne umarmen – wenn das okay ist.“

Ich war so überrumpelt, da stand diese junge Frau Anfang 20 damals vor mir, erklärte sich so ruhig, holte mich ab, nahm mich und meinen Schmerz wahr und erklärte mir, dass sie nicht wisse, ... Das hat mir so unglaublich gutgetan und gleichzeitig auch so viel Verständnis für mein Umfeld im mir geweckt.

Also: Wenn Du gar nichts zu sagen oder zu tun weißt, dann sage das ehrlich - lieber das, als gar nichts. Denn gar nichts suggeriert Desinteresse, Ignoranz und tut einfach nur weh.

Aber zu sagen, ich weiß gerade auch nicht, zeigt, dass Du Anteil nimmst, dass Du ebenso hilflos bist wie die Eltern und dass Du Dir Gedanken gemacht hast. Und das tut den Sternenkindereltern einfach gut, das haben viele Eltern in vielen Gesprächen bestätigt.



ERSTE HILFE FÜR FREUNDE UND ANGEHÖRIGE VON STERNENKINDERFAMILIEN

Dos and Don'ts...

RATSCHLAG NR. 2: ES TUT MIR LEID.

Viele tun sich schwer mit „Herzliches Beileid!“ oder „Mein aufrichtige Beileid!“, was ich verstehen kann.

Das sind Worte, die klingen so standardmäßig, und dabei gleichzeitig aber auch so nichtssagend; eben die Standardfloskel.

Daher: Wenn Dir das schwerfällt, dann lass es lieber und sag, dass es Dir leidtut, dass Dir der Verlust dieser Sternenkindereltern sehr leid tut.

Sternenkindereltern haben sehr feine Antennen dafür, wann jemand „ein Programm abspult“ und wann jemand wirklich Anteil nimmt. Wähle lieber Deine eigene Worte, die Du Dir ja schon vorher überlegen kannst, wenn Du von dem Verlust hörst.

Denn es ist schwierig, die richtigen Worte zu finden, keine Frage.

ALLES WAS DU SAGST, SOLLTE WAHR SEIN.
ABER NICHT ALLES WAS WAHR IST, SOLLTEST DU AUCH
SAGEN.

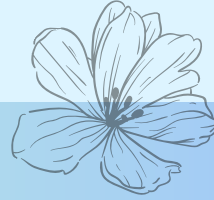


Voltaire

ERSTE HILFE FÜR FREUNDE UND ANGEHÖRIGE VON STERNENKINDERFAMILIEN

Dos and Don'ts...

RATSCHLAG NR. 3: HILFE ANBIETEN



Biete Deine Hilfe an.

Und damit meine ich nicht, dass Du über die sozialen Medien schreibst:

„Kann ich was für Dich tun?“

Das ist nicht nur unpersönlich, es lässt die Sternenkindereltern auch in ihrer Trauerwelt allein. Denn meistens wird die Antwort kommen:

„Nee, danke, geht schon“.

Wie wird diese Unterhaltung wohl weitergehen?

„Aber melde Dich, wenn ich was tun kann, okay?“

Das ist lieb gemeint von Dir, aber weißt Du, was die meisten Eltern, vor allem Mamis mir dann berichten?

„Dazu habe ich keine Kraft!“

Du musst sehen: Für diese Menschen ist eine Welt zusammengebrochen. Viele erzählen, dass sie sich erstmal verkriechen, manche es nicht mehr aus dem Bett schaffen, 14 Tage keine Dusche sehen, der Haushalt aussieht, wie er eben aussieht und gegessen wird, was noch da ist. Und wenn nichts mehr da ist – auch gut. Du siehst also, es ist nicht nur schwer, überhaupt irgendwas geregelt zu bekommen, es ist auch schwer, „aus diesem Loch heraus“ um Hilfe zu bitten.

Deshalb mein Rat:

Frage nicht über irgendwelche sozialen Medien!

ERSTE HILFE FÜR FREUNDE UND ANGEHÖRIGE VON STERNENKINDERFAMILIEN

Dos and Don'ts...

RATSCHLAG NR. 3: HILFE ANBIETEN

Und wenn doch und Du solche Antworten bekommst, dann warte 2-3 Tage und dann fahre vorbei, unangekündigt, vielleicht mit einem Kuchen oder einer Pizza, vielleicht mit einem kleinen Blümchen oder einer Trauerkarte.

Fahr hin, zeige Dich, gehe proaktiv vor.

Die Sternenkindereltern werden vielleicht anfangs komisch schauen, denn vielleicht hast Du sie gerade aus dem Loch herausgeklingelt, aber das ist gut!

Glaub mir, die meisten Sternenkindereltern erinnern sich genau daran, wer wann wie für sie da war.

Und dass Du plötzlich mit ein paar Brötchen und einem Kaffee to-go vor der Tür standst, ist schon genug. Du musst auch nicht hereingehen, es reicht, wenn Du sagst, dass Du an die Mami, an die Eltern gedacht hast und dachtest, vielleicht hilft das gerade ein wenig.

Damit umgehst Du übrigens auch den Dir vielleicht unangenehmen Moment, dass Du die Sternenkindereltern unvorbereitet irgendwo triffst und Dein Kopf plötzlich die guten Worte vergessen hat, die Du Dir bereitgelegt hattest.

Jetzt weißt Du ganz genau, dass Du auf die Eltern triffst, Du bestimmst den Moment und bist vorbereitet.

D.h. Dein Kopf wird höchstwahrscheinlich nicht vor lauter Aufregung aussetzen und Du hast den für Dich vielleicht unangenehmen Moment ohne großes Publikum gemeistert.

ERSTE HILFE FÜR FREUNDE UND ANGEHÖRIGE VON STERNENKINDERFAMILIEN

Dos and Don'ts...

RATSCHLAG NR. 3: HILFE ANBIETEN

Falls die Sternenkindereltern Dich in die Wohnung bitten, d.h. sich nicht abschotten, sondern bereits Kontakt suchen, kannst Du sogar noch einen Schritt weitergehen.

Du kannst ihnen ungefragt Arbeiten im Haushalt abnehmen, z.B. mal die Spülmaschine ein- oder ausräumen, wenn Du siehst, da ist Bedarf.

Ich erinnere mich an das Buch „Kinder und Tod“ von Elisabeth Kübler-Ross, in dem sie beschrieben hat, dass ein Nachbar nach dem Tod eines Kindes zum Kondolieren in das Haus kam. Da er nicht wusste, was er noch sagen sollte, hat er sich hingesetzt und alle Schuhe der Familie geputzt. Die Familie des verstorbenen Kindes fragte später, warum er das getan habe und die Antwort war denkbar einfach, denn, (sinngemäß): „Ich wollte euch etwas Gutes tun und ihr wollt bestimmt mit sauberen Schuhen zur Beerdigung gehen!“. Wie recht er hatte – nur hat daran von der Familie des verstorbenen Kindes natürlich niemand gedacht.

Daher: Jeder Handgriff ist hilfreich, tut gut, spendet Trost. Vielleicht nicht gleich, aber irgendwann, wenn die Sternenkindereltern realisieren, was Du für sie getan hast.

Also: Ob es der Einkauf war, die Spülmaschine, die Wäsche oder die Lasagne wie bei den Amis – jede noch so kleine Kleinigkeit kann helfen.



ERSTE HILFE FÜR FREUNDE UND ANGEHÖRIGE VON STERNENKINDERFAMILIEN

Dos and Don'ts...

RATSCHLAG NR. 4: WIE HEISST EUER KIND?

Frage die Eltern, die Mama, ob das Kind bereits einen Namen hatte und wenn ja, welchen.

Bitte sprich ab dann ausschließlich von Daria, Ole und Leni, Maryam oder wie das Kind auch heißen mag.

Damit zeigst Du den Eltern Dein echtes Interesse, Deine Anteilnahme und Du erkennst das Kind vor allem als das an, was es war und ist:

Ein geliebtes, sehnsüchtig erwartetes kleines Menschlein, das den Eltern unendlich fehlt.



ERSTE HILFE FÜR FREUNDE UND ANGEHÖRIGE VON STERNENKINDERFAMILIEN

Dos and Don'ts...

RATSCHLAG NR. 5: HÖR EINFACH NUR ZU – IMMER WIEDER, IMMER DANN, WENN DIE STERNENKINDERELTERN SPRECHEN WOLLEN.

Bitte hab Geduld.

Die Eltern haben viel zu wenig Zeit und Gelegenheit, aus ganz verschiedenen Gründen, über ihr Kind zu sprechen.

Sei es, dass ihr Gesprächspartner nicht mit dem Thema Tod umgehen kann oder kein Interesse hat oder keinen Kopf dafür, sich zum gefühlt 10. Mal die gleiche Geschichte anzuhören.

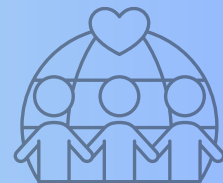
Der springende Punkt ist:

Die Eltern haben immer nur die gleichen Geschichten zu erzählen, weil ihr Kind verstorben ist. Es wächst nicht, lernt nicht laufen, sagt nicht putzige, lustige Sachen mit einem zuckersüßen Kindermund, bringt die Eltern nie auf die Palme oder raubt ihnen nie den letzten Nerv.

Die Eltern haben nur wenige Erinnerungen, wenige Momente mit ihrem Kind gehabt und durchleben diese immer wieder, wollen diese teilen.

Denn teilen, über den Verlust sprechen bedeutet zu verarbeiten.

Daher: Bleib geduldig, wüрге nicht ab, höre zu.



ERSTE HILFE FÜR FREUNDE UND ANGEHÖRIGE VON STERNENKINDERFAMILIEN

Dos and Don'ts...

RATSCHLAG NR.6: WENN DU ES KANNST, SCHAU DIR BILDER DES VERSTORBENEN KINDES AN.

Eines gleich vorneweg:

Verstorbene Kinder sehen nicht gruselig oder verwest aus. Sie sehen aus wie ein kleines, schlafendes Menschlein.

Und je nachdem, wie fotografiert wurde, sieht man auch etwaige Fehlbildungen nicht.

Solltest Du Angst haben oder Dich unwohl fühlen, dann thematisiere dies einfühlsam. Sage den Eltern oder der Mami, dass Du Dir Bilder gerade (noch) nicht anschauen kannst, Du aber darüber nachdenkst und auf sie zukommst, wenn Du soweit bist.

Bitte behalte dabei im Hinterkopf, wie wichtig es für die Mama bzw. die Eltern ist, ihr Kind zu zeigen und es somit für das Außen real zu machen.

Sie sind zwar Eltern, aber unsichtbar, und das ist etwas, womit Eltern, insbesondere Mamas ihr Leben lang kämpfen. Daher ist dieses Zeigen-wollen von Bildern nicht ungewöhnlich und hilft den Eltern ganz enorm.



ERSTE HILFE FÜR FREUNDE UND ANGEHÖRIGE VON STERNENKINDERFAMILIEN

Dos and Don'ts...

RATSCHLAG NR.7: WENN DU ES KANNST, GEH MIT AUF DEN FRIEDHOF.

Auch das ist für Eltern so unglaublich wichtig.

Zu zeigen, wo ihr Kind ist, wie sie „das Erdenbettchen“ gestaltet haben und was sie sich für ihr Kind überlegt haben.

Keine Angst, Kindergräber sind meistens sehr bunte, sehr fröhliche und sehr kindliche Orte, die widerspiegeln, was die Eltern sich eigentlich für ihr Kind gewünscht und vorgestellt haben.

Es freut die Eltern auch sehr, wenn Du mit einem Blümchen, einem Windrädchen, einer Laterne oder sogar einem kleinen Spielzeug zum Friedhof kommst als kleines Geschenk für ihr Kind.

Kleiner Tipp:

Bitte keine Süßigkeiten (z.B. einen Schoko-Osterhasen oder einen Schoko-Nikoläuse) mitbringen, denn diese können Ratten und Mäuse auf dem Friedhof anlocken. Auch wenn es noch so gut gemeint ist, Süßigkeiten gehören nicht auf ein Grab.



ERSTE HILFE FÜR FREUNDE UND ANGEHÖRIGE VON STERNENKINDERFAMILIEN

Dos and Don'ts...

RATSCHLAG NR.8: TRAGE DIR DEN GEBURTSTAG DES STERNENKINDES IN DEINEN KALENDER EIN UND SCHICKE DEN ELTERN AN DIESEM TAG IMMER EINE KLEINE NACHRICHT. ODER BESUCHE DIE ELTERN.

Zum Eltern-Werden gehört oft auch der Traum vom Kindergeburtstag.

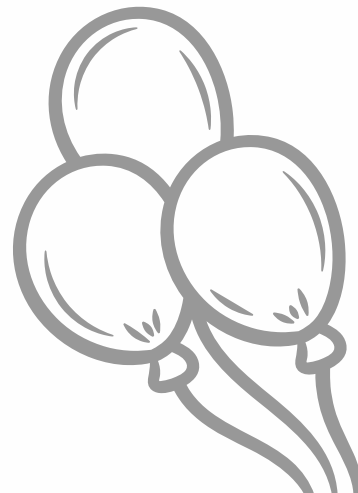
Dieser Traum zerplatzt mit dem Verlust genauso wie viele andere Träume auch. Der Geburtstag selbst verliert für die Sternenkindereltern jedoch nicht an Bedeutung.

Viele Eltern „feiern“ diesen trotzdem, mit Kuchen, mit Luftballons, mit Familie und Freunden.

Bitte beurteile diese Rituale nicht, auch wenn es Dir z.B. seltsam vorkommen mag, dass Eltern den Geburtstagskuchen im Friedwald bei ihrem Kind essen.

Wenn Du es zeitlich einrichten kannst und Du von solchen Geburtstagsritualen der Eltern weißt, frage, ob Du dabei sein darfst.

Es wird die Eltern freuen und ihnen gleichzeitig das Gefühl geben, dass ihr Kind nicht vergessen ist.



ERSTE HILFE FÜR FREUNDE UND ANGEHÖRIGE VON STERNENKINDERFAMILIEN

Dos and Don'ts...

RATSCHLAG NR.9: BITTE BEWERTE NICHT.

Damit meine ich, dass Du den Sternenkindereltern keinesfalls sagen solltest, was sie Deiner Meinung nach gut oder richtig oder falsch gemacht haben.

Wenn Du anderer Meinung bist, ist es besser zu antworten, dass Du nicht in der Situation stehst und daher keinen Rat geben kannst als zu lügen oder zu sagen, wie sie es anders bzw. besser gemacht hätten.

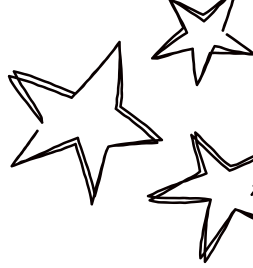
Du musst im Kopf behalten, dass sich die Welt der Sternenkindereltern oftmals innerhalb von Minuten um 180° Grad dreht und wenig Zeit zum Überlegen bleibt.

Natürlich suchen sie nach Bestätigung im Nachhinein, aber da die Situation für Dich als Freund oder Angehöriger ebenso fordernd ist, halte Dich lieber zurück.

Bitte sage den Eltern auch keinesfalls, wie sie trauern sollen. Jeder Mensch muss seinen eigenen Trauerweg finden und auch gehen. Die Eltern können ihn mit Dir besprechen, aber so lange sie mit ihrem Weg niemanden verletzen, beurteile auch hier nicht.

ERSTE HILFE FÜR
FREUNDE UND ANGEHÖRIGE
VON STERNENKINDERFAMILIEN

HIER IST PLATZ FÜR
DEINE NOTIZEN UND GEDANKEN



andrea@heisler-coaching.com

 andreaheisler78

 andreaheisler78

www.heisler-coaching.com

ZUM SCHLUSS

Ich hoffe, dieser kleine Leitfaden kann Dir behilflich sein und hat einerseits Dein Verständnis für Sternenkindereltern und ihre Trauer vertieft, konnte Dir aber andererseits auch ein bisschen Hilfestellung für die auch für Dich als Außenstehende:r herausfordernde Situation geben.

Solltest Du weitere Fragen haben oder Hilfe benötigen, so melde Dich gerne.

Von Herzen,

Deine Andrea



ERSTE HILFE FÜR FREUNDE UND ANGEHÖRIGE VON STERNENKINDERFAMILIEN

Veröffentlichung: Februar 2024

Autorin: Andrea Heisler

E-Mail: andrea@heisler-coaching.com

Website: www.heisler-coaching.com

Urheberrechtshinweis

©Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autorin geholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstehen, ist die Autorin nicht haftbar. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.