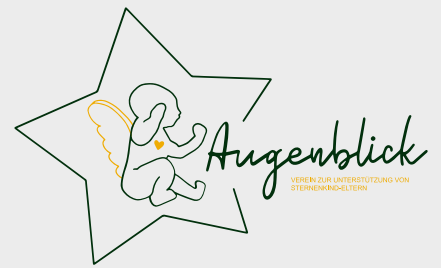


**Liebe Eltern, Geschwister, Großeltern,
liebe Betroffene!**



Ein Augenblick schafft eine Erinnerung. Viele Augenblicke schaffen viele Erinnerungen. Aus diesem Grund gibt es unsere Box zur Unterstützung von Sternenkind-Eltern.

Wenn Sie sich in der Situation befinden zu wissen, dass Sie bald ein Sternenkind haben werden oder es Ihnen ganz plötzlich und unerwartet passiert, dann fühlen Sie sich als würden Sie in ein tiefes Loch fallen, aus dem Sie nicht mehr herausfinden. Die Überforderung, die Hilflosigkeit, die Trauer, der Schock – dies sind nur ein paar der Gefühle, die in den ersten Momenten über sie kommen. Es werden sich noch Tausend anderer Gefühle breit machen und manche davon werden kaum zu ertragen sein – auch dafür sind wir hier. Wir wollen Ihnen vermitteln: **Sie sind nicht alleine!** So unwichtig Ihnen, dass momentan auch erscheinen mag, später kann die Erkenntnis nicht allein zu sein eine große Hilfe bei der Trauerbewältigung bedeuten.

Da die Trauerarbeit sehr viel länger dauert als die Zeit des Abschiednehmens, ist es jetzt schon besonders wichtig, Erinnerungen zu schaffen für die Zukunft.

Auch uns verbindet dieses Schicksal mit Ihnen und deswegen haben wir diesen Verein gegründet. Er soll Ihnen im AUGENBLICK helfen zu verstehen, was jetzt passiert. Er soll Ihnen helfen, im AUGENBLICK die wichtigsten Dinge zu erfassen, wie zB. Erinnerungen zu schaffen – dies ist enorm wichtig für die Trauerarbeit. Er soll Ihnen im AUGENBLICK die Angst nehmen und die Unterstützung sein, die sie jetzt so dringend brauchen.

Aus Erfahrung wissen wir wie man sich in diesem Schockmoment fühlt. Unser Sohn ist in der 41. Woche nach einer komplikationslosen Schwangerschaft und Geburt nach zwei Stunden auf der Welt am plötzlichen Kindstod verstorben. Da wir uns mit dem Thema vorher nie auseinandergesetzt haben, wussten wir nichts von unseren Möglichkeiten und welche Rechte wir haben. Monate später, durch viel Lesen, eine Therapie und die Trauerarbeit, haben wir gemerkt, was uns alles an Erinnerungen mit unserem Sohn fehlt. Und das Sternekinder und ihr Abschied immer noch ein großes Tabuthema in unsere Gesellschaft sind. Wir wollten etwas ändern und mit diesem Verein hoffen wir, viel Aufklärungsarbeit leisten zu können. Ebenso wünschen wir uns so vielen Eltern wie möglich durch unsere Arbeit Ihre Trauer besser bewältigen zu können und keine Reue über Versäumnisse im Abschied zu haben. Verhalten Sie sich stets selbstbewusst (auch wenn das in dieser Situation unmöglich erscheint) und sagen Sie was Sie JETZT brauchen. Wenn Außenstehende (zB. Das Klinikpersonal oder Hebammen) sich aber selbst mit der Situation überfordert fühlen, dann birgt das Gewisse Risiken, die Eltern in dieser schwierigen Situation nicht richtig zu beraten. Dies kann fatale Folgen in der Trauerarbeit haben und diese gilt es, so weit wie möglich, zu vermeiden!

Wenn Sie sich auf Ihr Sternenkind vorbereiten können, dann können Sie sich vorher schon über all die Dinge informieren, die wichtig für Sie sind. Falls es Sie genauso unerwartet trifft wie uns, dann können Sie das nicht - in beiden Fällen, ist ob der Überforderung und des Schocks Hilfe unerlässlich.

Damit Sie nichts vergessen, was Sie für die spätere Trauerarbeit brauchen könnten, fassen wir Ihnen in diesem Text zusammen, was jetzt am wichtigsten ist. Dinge, an die Sie vielleicht nicht denken, Dinge die Ihnen unwichtig erscheinen, und die Dinge, an die Sie vermutlich ohnehin denken.

Zuallererst das **WICHTIGSTE**: Ihr Kind ist Ihr Kind und Sie entscheiden, wie Sie sich von Ihrem Kind verabschieden möchten. Natürlich muss der rechtliche Rahmen eingehalten werden, aber schrecken Sie nicht davor zurück, die Einrichtung, in der Sie ihr Kind bekommen, zu fragen welche Möglichkeiten Sie haben. Sein Kind halten zu dürfen, es zu streicheln, es zu wickeln und anzuziehen schafft eine tiefe Verbindung. Wenn Sie das möchten, zögern Sie nicht dies auch auszusprechen!

- Machen Sie so viele Fotos wie Sie möchten. Ziehen Sie Ihrem Kind selbst mitgebrachte Kleidung an, oder Kleidung von den Großeltern oder anderen Personen, die wichtig für Sie sind und fotografieren Sie ihr Kind darin. Fragen Sie auch das Klinikpersonal nach einem gemeinsamen Foto mit Ihrem Partner – damit es auch mindestens ein gemeinsames Foto gibt. Benützen Sie das Equipment aus der Box – Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt um so viele Erinnerungen einzufangen wie Sie können.
- In vielen Kliniken gibt es eigene Räume für Situationen wie Ihre. Sie können diese meist nutzen, um die letzten Stunden in Ruhe mit Ihrem Kind zu verbringen. Einige Kliniken erlauben auch die Anwesenheit anderer Verwandter. Zögern Sie nicht, danach zu fragen, wenn Sie und Ihre Familie das wünschen.
- Zögern Sie ebenfalls nicht zu fragen, wie viel Zeit Sie mit Ihrem Kind haben können. Dies ist mit Sicherheit von Klinik zu Klinik unterschiedlich, aber machen Sie sich bewusst, dass die Zeit nicht unendlich ist. Nutzen Sie die, die Sie haben umso intensiver, denn irgendwann ist die Zeit gekommen, Ihr Kind für immer gehen zu lassen.
- Schneiden Sie Ihrem Kind eine oder mehrere Locken ab, machen Sie Hand und Fußabdrücke, reden Sie mit Ihrem Kind, singen Sie ihm / ihr was vor oder drehen Sie leise Musik auf, die Ihnen hilft, sich etwas zu beruhigen – auch das ist wichtig um die wenige Zeit genießen zu können.
- Fragen Sie nach professioneller Hilfe. Diese Situation erfordert Feingefühl und oft auch einen Außenstehenden, der Ihnen ebenfalls mit Rat und Tat zur Seite stehen kann. Man **MUSS NICHT** allein durch diese schwere Phase gehen. Fühlen Sie sich aber nicht gezwungen. Denn, was immer Sie in diesem Moment des Abschiedes brauchen, ist richtig und wichtig. Wollen Sie lieber unter sich sein, dann sagen Sie das auch klipp und klar. Akuthilfe steht Ihnen jederzeit zu und muss nicht sofort in Anspruch genommen werden.
- Falls Sie versäumt haben, Fußabdrücke / Handabdrücke zu machen, Locken abzuschneiden oder Ihnen im Nachhinein etwas einfällt, dass Sie noch erledigen könnten, dann haben Sie oft auch die Möglichkeit noch mit dem Bestatter zu sprechen und um gewisse Dinge zu bitten!