

Informationsblatt für die Angehörigen von Sternenkinder-Eltern

Liebe Angehörige von Sternenkinder-Eltern,

Ihre Verwandten oder Freunde haben gerade ein Unglück erfahren, dass Sie selbst sprach- und fassungslos hinterlässt.

Viele Angehörige fallen in eine Situation der starren Hilflosigkeit: **Was ist nun zu tun? Soll ich die Eltern kontaktieren, Ihnen beistehen? Möchten diese darüber reden oder bohre ich in einer Wunde? Was kann ich hilfreiches tun, was sollte ich nicht tun?**

Wir möchten Sie mit den Hinweisen auf der Rückseite dieses Informationsblatt ermutigen, den Eltern jetzt beizustehen. Wir möchten Ihnen wertvolle Hinweise dafür geben, was in der akuten Situation wichtig und wertvoll; aber auch was nicht zu empfehlen ist, was die Eltern vermutlich verletzen wird.

Bitte vergessen Sie nicht: Auch wenn **Sie** selbst das Kind noch nicht kannten, bedeutet dies nicht, dass es nicht **existierte**, für die Eltern ist es ihr Kind, das sie über alles lieben. Der Schmerz über dessen Tod ist unermesslich.

Die Eltern haben nicht nur den Tod des eigenen Kindes, sondern auch eine Geburt und oftmals eine lebensbedrohliche Situation für die Mutter erlebt – und all das innerhalb kürzester Zeit.

Dieses Trauma zu verarbeiten, stellt für die menschliche Psyche Schwerstarbeit dar. Schwerstarbeit, die Monate und Jahre einnehmen kann und darf. In dieser Zeit ist Anteilnahme und Unterstützung durch die engsten Vertrauten eine der größten und wichtigsten Hilfen, die es gibt.

Eines ist auf jeden Fall klar: Es gibt nichts, was betroffene Eltern – auch noch nach vielen Wochen und Monaten – so sehr verletzt wie **fehlende** Anteilnahme.

Haben Sie also keine Angst, das „falsche“ zu tun – denn es gibt nichts, was mehr schadet als „nichts zu tun“!

Wir wünschen Ihnen für die kommende Zeit viel Kraft, um Ihren Freunden oder Verwandten ein wichtiger Halt in dieser für sie so schwierigen Zeit sein zu können!

Was hilft:

- **Praktische Hilfe leisten, gerade in den ersten Wochen:** Essen vorbeibringen, bei Behördengängen unterstützen, Einkäufe tätigen usw.
- **Zuhören.** Trauernde müssen Ihre Geschichte immer und immer wieder erzählen, um sie zu verarbeiten.
- **Da sein.** Nicht warten, bis die Trauernden den Kontakt zu Ihnen suchen, sondern sich von selbst melden.
- **Die eigenen Gefühle ansprechen.** Hilflosigkeit und Angst anzusprechen ist besser als zu schweigen!
- **Anteilnahme zeigen, auch noch nach Monaten!**
- **Das Kind beim Namen nennen.** Das Kind hat einen festen Platz in der Familie, der auch gewürdigt werden sollte.
- **Lassen Sie den Eltern Zeit.** Bitte drängen Sie die Eltern nicht, schnell wieder „normal“ oder „alltagstauglich“ zu werden.



Was weh tut:

- **Ignorieren.**
- **Beschwichtigen.** Der Verlust der Eltern ist schwer. Versuchen Sie nicht, ihn herunter zu spielen, um die Eltern zu trösten.
- **Gefühle der Eltern bewerten.** Jedwedes Gefühl ist wichtig und richtig, gerade in den ersten Wochen.
- **Auf Besserung drängen.** Denn Trauer lässt sich nicht „beschleunigen“.
- **Wichtige Tage vergessen (Entbindungstermin, Todestag usw.)**
- **Sich abwenden.**
- **Vergleiche ziehen.** Jeder Trauerweg ist so individuell wie der Mensch selbst. Bitte vergleichen Sie nicht mit anderen, die vermeintlich „stärker“ waren.

Kurz gefasst:

Anteilnahme, Fürsorge und Verständnis sind für Trauernde elementar wichtig.

Bitte akzeptieren Sie, dass Trauernde für eine ganze Weile „egoistisch“ sein werden, denn sie müssen ein tiefgreifendes Trauma und einen Verlust zugleich verarbeiten.

Gehen Sie diesen Weg mit Ihnen gemeinsam. Lassen Sie sie nicht alleine.

Und: Ein gesunder Trauerprozess dauert Monate bis Jahre.