

Vorwort	13
In der Mitte der Nacht	15
Verwaiste Eltern – was wir sind	16
Individuelle Erfahrungen	16
An meine Leserinnen und Leser	17
Interviews	17
Ein Schritt nach dem anderen	17
Erfahrungen des Verlusts	19
Erfahrungen der Autorin	20
Layout und Seitenaufbau	20
Sortierung	21
Individuelle Erlebnisberichte	22
Den Verlust wahrnehmen	100
Vorahnungen vor dem Verlust	100
Mit einer schlechten / fatalen Prognose umgehen	102
Unangekündigter, plötzlicher Verlust	106
Das Unaussprechliche aussprechen	108
Erste Schritte	111
Geburt	112
Zeitpunkt der Geburt	112
Wahl des Geburtsmodus	114
Wahl des Geburtsorts	117
Geburtsplan	118
Geburtsverlauf bei frühen Fehlgeburten	120
Geburtsverlauf bei stillen Geburten	120
Geburtsverlauf bei Lebendgeburten	121
Operative Geburten und chirurgische Eingriffe in der Geburtshilfe	122
Sterbeort	122
Bei der Geburt begleitet werden	123
Medikation im Umfeld der Geburt	127
Eltern-Kind-Bindung	129
Entscheidungen	129
(Ab)Stillen	129
Untersuchungen nach dem Verlust: Die Obduktion	132
Ein wichtiger Entschluss: Organspende	134

Gefühle	135
Körperliches Befinden nach der Geburt	135
Die innere Leere spüren oder: „Phantomschmerzen“	138
Seelische Verfassung nach dem Verlust	138
Eine wirre Gedankenwelt	140
Kennenlernen, Erinnerungen schaffen und Abschiednehmen	143
Namensgebung für ein Sternenkind	143
Ort des Abschieds	144
Sein Kind mit allen Sinnen wahrnehmen	146
Seine eigenen Bedürfnisse wahrnehmen	149
Etwas Konkretes tun können	151
Existenzbeweise sammeln	152
Begleitung in den ersten Tagen	155
Andere Menschen lernen das Baby kennen	158
Schenken und beschenkt werden	160
Nach Hause kommen	162
Wissen erlangen und Trost erfahren	163
Religiöse und andere Rituale	165
Salbung	166
(Aus)Segnung	166
Taufe	167
(Ritualisierte) Klage	168
Totenwache	168
Aufbahrung	168
Möglichkeiten des schriftlichen Nachrufs	169
Beerdigung	172
Religiöse und kulturelle Besonderheiten	172
Bestattungsformen	172
Grabformen	173
Bestatter	174
Eigene Ideen zur Bestattung einbringen	176
Andere Menschen in den Abschied einbeziehen	176
Geschwisterkinder teilhaben lassen	180
Begleitgegenstände für dein Sternenkind	180
Eine Bestattungsfeier organisieren	180
Entscheidung für einen Grabstein / ein Grabkreuz	181
Rechtliches	181
Personenstands- und Bestattungsrecht	182
Weitere Rechtsbereiche	183
Vom Umgang mit Behörden	185

Die Frage nach dem Warum 189

Warum ich, warum mein Kind?	190
Konkrete Gründe finden	190
Die Suche nach Antworten	191

Fehlgeburten 191

Häufigkeit	191
Ursachen	192
Chromosomale Probleme	192
Neuralrohrdefekte	194
Mütterliche Probleme	194
Immunologische Probleme	194
Infektionen in der Schwangerschaft	195
Unbekannte Ursachen	195
Pränataldiagnostik – Chancen und Risiken	195

Totgeburten 196

Ursachen	197
Plazentastörungen	197
APS und Thromboseneigung	197
Nabelschnurprobleme	198
Plötzlicher Kindstod im Mutterleib	198
Geburtskomplikationen	198

Neugeborenentod 199

Risiko Frühgeburt	199
Angeborene Krankheiten	200
Anpassungsstörungen	200
Infektionen des Kindes	201

SIDS – Plötzlicher Kindstod 201

Abtreibung 201

Abseits der Medizin 203

Sich der Glaubensfrage stellen	203
Sich der Schuldfrage stellen	203
Sich der Sinnfrage stellen	207

Besondere Situationen 209

Ein behindertes / (unheilbar) krankes / extrem frühgeborenes Kind beim Sterben begleiten	210
Über Leben und Tod entscheiden	211
Trauern und gleichzeitig einem überlebenden Zwilling / Mehrling Eltern sein	213
Mehrlinge verlieren	214
Eine (selektive) Abtreibung vornehmen lassen	215

Niemals das eigene Kind gesehen?	216
Verlust nach Fertilitätsbehandlung	217
Alleinstehend sein, aber nicht allein	219
Trauer, Erinnerung und Heilung	221
Trauer	222
Auf Grundbedürfnisse achten	222
Verschiedene Trauerphasen durchleben	223
Trauerpausen genießen	227
Gefühle in der Trauerzeit	228
Anerkennen, was ist	232
Ungesunde Trauer	233
Der Verlust des Kindes als Retraumatisierung	234
Erinnerung	235
Ein Kindergrab pflegen	235
Eine Erinnerungsfeier gestalten	236
Eine Gedenkecke einrichten	237
Tattoo / Schmuck auswählen	237
Ein Fotoalbum füllen	237
Einen Film produzieren	238
Eine eigene Homepage einrichten	238
Bilder / Zeichnungen / Plastiken anfertigen	239
Eine Erinnerungskiste bauen	239
Ein Erinnerungsalbum ausfüllen	240
In ein Tagebuch schreiben	240
Eine Erinnerungsschleife tragen	241
Vom Sternenkind träumen	241
Einen Baum pflanzen	241
Eine Patenschaft übernehmen	242
Weitere Rituale finden	242
Heilung	243
Weinen und Klagen	243
Körperlich heilen	244
Sich im Glauben neu orientieren	244
Gespräche / Gesprächstherapie wahrnehmen	245
Dinge kreativ gestalten / Gestalttherapie	247
Alternative Behandlungsformen ausprobieren	247
Massagen / Wärmeanwendungen genießen	249
Yoga, Tanz und Sport für sich entdecken	249
Die heilende Wirkung von Musik spüren	250
Eigene Erfahrungen aufschreiben	250
Ein Trauerseminar besuchen	251
Am öffentlichen Leben teilnehmen	252

„Dinge“ loslassen	252
Mit verpassten Chancen umgehen	253
Das Sternenkind entidealisieren	254
Pläne für die Zukunft machen	254
Sich Zeit nehmen	256

Weiterleben 257

Die versteckte Trauer	258
Der Welt begegnen	258
Schwangeren und Babys begegnen	259
Ins Arbeitsleben zurückkehren	260
In einer veränderten Familie leben	262
Aufgaben – zwischen Ablenkung, Sinngebung und Überforderung	262
Planungen ohne das Sternenkind wagen	263
Der Trauer Raum geben	263
Rituale nach langer Zeit ausüben	263
Ein neuer Mensch sein	264

Noch einmal sprechen ... 267

... von Dir	268
... mit Begleitern	268
... mit anderen Betroffenen	268
... mit der Familie und Freunden	269
... mit Kollegen	269
... im weiteren Umfeld	269
... mit der Öffentlichkeit	270
... im Internet	270

Gedenken 273

Meilensteine	274
Am errechneten Entbindungstermin	274
An den Wochen-, Monats- und Halbjahrestagen	274
Am Geburtstag des Sternenkindes	275
Am Todestag des Sternenkindes	276
Am eigenen Geburtstag	276
Am Namenstag	276
Zu Weihnachten	277
An anderen wichtigen Tagen	277
Zu Gedenkgottesdiensten	278
Mit den Compassionate Friends im Dezember	278
Rituale für besondere Tage	278

Folgeschwangerschaft 279

Noch ein Kind? Die Entscheidung treffen	280
Auf der Suche nach Begleitern	282

Mögliche vorbereitende Untersuchungen	282
Wenn es nicht klappen will	283
Wieder schwanger!	283
Reaktionen der Umwelt auf die Folgeschwangerschaft	284
Die Geburt des Folgekindes	285
Mit dem Baby leben	286
Ein besonderes Kind – Das Folgekind	287
Das Schlimmste geschieht – erneuter Verlust	288
Eine Folgeschwangerschaft – nicht der einzige Weg	289
Väter – und Partnerschaften	291
Frauen über ihre Männer	292
Männer über sich selbst	293
Vom Vaterwerden	293
Als Mann sein Kind verlieren	294
Erwartungen an sich selbst und von anderen: Seinen Mann stehen	295
Ohnmacht und Trauer begegnen	296
Erste Schritte für Väter	296
Ins Leben zurückkehren	297
Partnerschaft	298
Verschiedene Trauerwege von Männern und Frauen	299
Sich miteinander verbunden fühlen	299
Sexualität nach einem Verlust neu entdecken	299
Geschwister	301
Die vergessenen Trauernden	302
Kindliche Vorstellungen vom Tod	303
Sternenkinder – die unvollständige Geschwisterfolge	305
Erste Schritte für Geschwisterkinder	306
Die Gefühle der Trauer zulassen	307
Kindliche Gefühle in der Trauer	308
Eltern für verwaiste Geschwister sein	309
Einen ungewohnten (Trauer)Alltag leben	310
Großeltern	313
Von der doppelten Trauer	314
Hilfe geben, Hilfe erfahren	315
Erste Schritte für Großeltern	315
Sich fragen: Wie funktioniert Familie?	316
Mitmenschen	319
Reaktionen der privaten Umwelt	320
Reaktionen anderer Betroffener	321

Gute Erfahrungen und passende Begleitung	322
Schmerzliche Erfahrungen und unpassende Begleitung	322
Wünsche an Mitmenschen	324
Fachpersonen	327
Die richtigen Worte finden	328
Eltern emotional begleiten	329
Wissen vermitteln	330
Sich als Geburtshelfer fachlich kompetent verhalten	330
Religiöse und interkulturelle Kompetenz zeigen	332
Hinweise für niedergelassene Frauenärzte	334
Hinweise für geburtshilflich tätige Ärzte	335
Hinweise für kinderheilkundlich tätige Ärzte	336
Hinweise für in der Pathologie tätige Fachpersonen	337
Hinweise für Hebammen	337
Hinweise für Doulas	338
Hinweise für Stillberaterinnen	339
Hinweise für Sterbeammen / Sterbegefährten / Hospizmitarbeiter	339
Hinweise für Psychologen / Psychotherapeuten	340
Hinweise für Berater in Beratungsstellen	341
Hinweise für Pfarrer / Priester / Seelsorger	341
Hinweise für Bestatter	342
Hinweise für weitere Fachpersonen	344
Der Anfang eines neuen Tages – Ein Resümee	347
Loslassen können	348
Ich danke ...	348
Appendix	351
Verwendete Literatur	352
Glossar	352
Weiterführende Informationen und Hilfen	357
Adressen	357
Links zu Online-Informationen	358
Internet-Foren	358
Literatur	358
Musik für verwaiste Eltern	360
Ökumenische (Gedenk)Gottesdienst-Bausteine für Sternenkinder	361
Materialien für geburtshilfliche Stationen	362
Leitfaden für geburtshilfliche Stationen	362
Hinweise für verwaiste Eltern	364
Bestätigung zur Geburt	365