

Inhalt

Einleitung	10
Die Welt der Trauer um dein geliebtes Kind	18
Wenn die Kleinsten sterben.....	18
Fehlgeburten oder kleine Geburten.....	19
Stille Geburt oder Totgeburt	20
Schwangerschaftsabbruch nach Pränataldiagnostik	21
Neugeborenentod	21
Plötzlicher Kindstod	21
Warum wir trauern und wie verschieden sich Trauer ausdrücken kann.....	22
Was, wenn Trauer Heilung wäre	22
Emotionen im Trauerprozess	23
Wenn Funktionieren die erste Zeit das »Überleben« sichert	29
Die Vorahnungen von Müttern	30
Schuldgefühle und Vorwürfe.....	31
Trauerwege gehen lernen.....	35
Erste kleine Schritte auf dem Trauerweg	36
Selbstliebe und Mitgefühl für den eigenen Schmerz lernen	37
Die sechs Notwendigkeiten der Trauer nach Alan D. Wolfelt	37
Trittsteine in der Trauer	40
Werde Ich je wieder glücklich?	41
Auf der Trauerwelle surfen	42
Meine Freundin die Trauer	43
Trauerräume im Alltag	45
Tage, an denen nichts mehr geht.....	47
Verdrängte Trauer	47
Eine neue Beziehung entwickeln – du musst dein Kind nicht loslassen, aber du darfst deinen Schmerz verwandeln	49
Hilfe annehmen lernen, aber auch Hilfe einfordern	51
Wenn sich auch das Umfeld verändert oder es auf deine Veränderung reagiert	53
Den Sprechenden kann geholfen werden	54
Pausen für Begleitende	55
Menschen mit ähnlichen Erfahrungen finden	55
Für Trauer gibt es keinen festen Zeitplan	56
Das erste Trauerjahr und die Zeit danach	57
Die Erlaubnis, Glück und Freude zu empfinden	57
Trauer in der Partnerschaft	58
Eltern trauern unterschiedlich	58
Wenn Erwartungen nicht erfüllt werden können	60
Entlastung für die Paarbeziehung	61
Wenn der Partner sich zurückzieht oder kein Verständnis hat.....	62
Geschwisterkinder und ihre Trauer	63
Kinder trauern anders	64
Sprachlosigkeit vermeiden	65
Wenn Kinder sich schuldig fühlen	66
Kinder in Abläufe einbinden	66
Einbindung von Schule und Kita.....	67
Wenn kleine Kinder Ihre verstorbenen Geschwister sehen.....	68

Trauernde Großeltern	69
Trauer um Kind und Enkel	69
Die eigene Prägung aus früheren Zeiten	69
Wenn die Großeltern verletzend reagieren	70
Großeltern einbinden	71
Herausfordernde Trauerwege	72
Akute Belastungsreaktion	72
Traumatherapie	73
Kurkliniken	74
Medikamente	75
Suchtmittel	75
Erinnerung gestalten	76
Erinnerungsorte	77
Gedenkecke	78
Geburtstag, errechneter Geburtstermin und Todestag	78
Weihnachten	79
Jahreswechsel	81
Worldwide Candle Lighting Day	83
Kreative Ausdrucksformen finden	84
Meinem Kind einen Platz geben	88
Dem Kind einen sicheren Ort geben	88
Eltern sein ohne Kind an der Hand	90
Unsichtbare Eltern	90
Ein Name für dein Kind	90
Systemische Betrachtung im Familiensystem	91
Jedes Lebewesen hat seinen Platz – sichtbar oder unsichtbar	91
Möglichkeiten der Eintragung beim Standesamt für die Kleinsten	92
Sternenkinder in der Familienbiografie	94
Verdrängte Trauer um Sternenkinder	94
Einblick in familienbiografische Prozesse	95
Regenbogenkinder	96
Der innige Wunsch nach einem Baby	96
Ersetzt ein Kind ein anderes?	97
Regenbogenkinder sind Geschwisterkinder	97
Verlustängste in der Folgeschwangerschaft	98
Wenn der Horizont sich weitet – Spiritualität auf dem Trauerweg	99
Wo ist mein Kind jetzt?	100
Meinem Kind einen heilsamen Platz geben	100
Heilsame Bilder entwickeln	101
Tabuthema Jenseits	101
Mein Kind zwischen den Welten	104
Nach der Diagnose	104
»Es tut mir leid, ich kann keinen Herzschlag feststellen«	105
Entscheidungen treffen	106
Was Pränataldiagnostik kann und was nicht	107
Wenn ein Schwangerschaftsabbruch der Weg ist	108
Vertrauen in den Sterbeprozess des Kindes	109
Die Geburt	111
Abwartende Haltung bei einer kleinen Geburt	111
Wenn dein Kind durch eine stille Geburt auf die Welt kommt	112

Würdig Abschied nehmen	114
Das Kind beim Sterben begleiten	114
Gut Abschied nehmen vom verstorbenen Kind	114
Erinnerungen schaffen	115
Familie und Freund:innen das Kind zeigen	117
Den Tod des eigenen Kindes realisieren	117
Die Wassermethode	117
Segnung des verstorbenen Kindes	119
Abschied in der Klinik und der Weg nach Hause	120
Menschen und Organisationen, die euch unterstützen können	121
Hebammenbegleitung	121
Rückbildungskurse für Frauen nach einer kleinen oder stillen Geburt	121
Trauerbegleitung	122
Traumatherapie	122
Psychologische Begleitung	123
Sternenkinderzentren	123
Die Frage nach der Obduktion	124
Die Zeit bis zur Bestattung	126
Trauerkarte und Traueranzeige	127
Die Bestattung als Willkommens- und Abschiedsfeier	128
Das Leben feiern	128
Die Abschiedsfeier selbst gestalten	129
Es darf auch bunt sein	130
Was ziehen wir an?	130
Bestattungsmöglichkeiten und Wege	130
Einbetten deines Kindes	131
Bestattungsrecht und Bestattungspflicht	131
Einzel- oder Gemeinschaftsgrab?	132
Alternativen zum deutschen Bestattungsrecht	132
Seebestattung	133
Kosten einer Beerdigung	134
Grabdekoration	135
Die Gestaltung der Feier	135
Trauerreden	135
Symbolhandlungen und Rituale	136
Musik	137
Erinnerungsstücke	138
Die behördliche und arbeitsrechtliche Seite	139
Notwendige Behördengänge	139
Fehlgeburten bis 499 Gramm und/oder bis zur 24. Schwangerschaftswoche	139
Totgeburt ab 500 Gramm bzw. ab der 24. Schwangerschaftswoche	140
Lebend geborene Kinder	140
Fehlgeburt bei Mehrlingsgeburten	140
Eintrag auf dem Standesamt	141
Vaterschaftsanerkennung	141
Mutterschutz und Mutterschaftsgeld	141
Elterngeld	142
Kindergeld	143
Sternenkindereltern am Arbeitsplatz	143
Arbeitsunfähigkeit und Wiedereinstieg	143
Kündigungsschutz	144
Elternzeit	145

Selbstfürsorge und Achtsamkeit in der Trauer	146
Selbstfürsorge.....	146
<i>Mitgefühl mit dir selbst</i>	<i>147</i>
<i>Gesunder Egolsmus</i>	<i>148</i>
<i>Verabredungen bewusst auswählen und Kontakte pflegen.....</i>	<i>149</i>
<i>Die vier Entscheidungsfilter</i>	<i>149</i>
<i>Sich verkriechen</i>	<i>151</i>
Den Umgang mit dem Umfeld lernen	152
<i>Kontrolliere, was du kontrollieren kannst</i>	<i>152</i>
<i>Wenn es dir niemand recht machen kann</i>	<i>154</i>
<i>Die Herausforderung, auf Schwangere und frisch gebackene Eltern zu treffen.....</i>	<i>156</i>
<i>»Die haben kein Kind verdient«</i>	<i>157</i>
Überleben im Alltag.....	157
<i>Eine Bedürfnisliste erstellen</i>	<i>157</i>
<i>Ressourcen sammeln.....</i>	<i>158</i>
<i>Die Notfall-Liste</i>	<i>159</i>
<i>Kraftort Natur</i>	<i>160</i>
Übungen zur Stabilisierung und Selbstfürsorge	161
<i>Atemübung</i>	<i>161</i>
<i>Meditation.....</i>	<i>162</i>
<i>Den Körper und die Gefühle wieder spüren</i>	<i>165</i>
<i>Die Butterfly-Hug-Methode</i>	<i>166</i>
<i>Den kleinen besten Moment im Verlust finden</i>	<i>167</i>
<i>Einen inneren, sicheren Ort erschaffen</i>	<i>167</i>
<i>Ein Gegenbild zu deinem Schreckensbild finden.....</i>	<i>168</i>
<i>Die Tresorübung</i>	<i>170</i>
<i>Distanz zu Schreckensbildern erlernen</i>	<i>172</i>
<i>Innere Bilder und Filme verändern und distanzieren.....</i>	<i>173</i>
<i>Notfallmaßnahmen für unterwegs</i>	<i>174</i>
Musik in der Trauer	176
Gut für den Körper sorgen	177
<i>Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen</i>	<i>177</i>
<i>Berührung ist Seelenpflege</i>	<i>178</i>
<i>Bewegung</i>	<i>179</i>
<i>Ausreichend schlafen</i>	<i>180</i>
<i>Power Napping</i>	<i>183</i>
Kreativität	184
<i>Schreiben</i>	<i>184</i>
<i>Malen</i>	<i>187</i>
Der Trauerschatz	190
<i>Die Frage nach dem Sinn</i>	<i>190</i>
<i>Das Vermächtnis unserer Kinder</i>	<i>191</i>
<i>Dankbarkeit üben</i>	<i>193</i>
<i>Mein Wunsch für dich</i>	<i>193</i>
Anmerkungen.....	195
Literatur und Adressen	198
Dank	204
Die Autorin.....	206