



„Für einen
Augenblick
auf dieser Welt...
für immer
in unseren Herzen“

Trauerbegleitung für Mütter und Väter,
die ihr Kind in der Schwangerschaft oder
nach der Geburt verloren haben

Herausgeber

Arbeitskreis der Beratungsstellen für Schwangerschafts-
fragen im Raum Ulm / Neu-Ulm

Redaktion

Narcisa Koch, Verena Spägele, Johanna Mluddek,
Cornelia Berchtenbreiter, Michaela Mayer, Maja Speidel,
Sarah Haide

**Idee und Impulse
mit freundlicher Genehmigung**

der Katholischen Schwangerschaftsberatung
der Caritas Region Biberach-Saulgau

Fotos shutterstock.com, pixabay.com

Stand Juni 2025, 2. Auflage

Web www.beratung-sternenkinder-ulm.de

... das Leben gestreift

Für immer wirst du ein Teil von mir sein.
Deine kleine Seele, sie ist unsterblich,
deinen Körper lasse ich gehen.
Du bist frei – deine Seele ist in mir.

Es geschieht.

Es geschieht,
dass eine kleine Seele
die Erde nur streift.
Ihr Ankommen
und ihr Gehen
fallen fast in eins.
Ihr kurzes Verweilen
ist nicht umsonst.
Denn sie verändert
die Erde.
Sie hinterlässt Spuren
in den Herzen derer,
die sie erwartet haben.
Mögen diese Spuren
in die Zukunft führen!

Doris Kellner

Voller Freude und Sehnsucht ...

... mit vielen Träumen und Plänen haben Sie die Geburt Ihres Kindes erwartet und waren in Liebe mit ihm verbunden.

Dann kam das Unerwartete. Nichts ist mehr, wie es sein sollte.

Sie haben Ihr Kind verloren.

Wie Betroffene auf das Ereignis reagieren, ist sehr unterschiedlich.

Vieles ist möglich – nichts muss sein.

Jetzt können erst einmal Entsetzen und Leere, Nicht-Verstehen, Verzweiflung, Trauer, Schmerz und Wut, Schuldgedanken und Ängste Ihr Leben bestimmen. Manchmal erkennt man sich und sein Verhalten selber nicht mehr.

All das sind zunächst ganz normale Reaktionen auf das, was Sie gerade erleben. Mit dem Verlust umzugehen, fällt vielen schwer.

annehmen. Das kann helfen, den Tod Ihres Kindes besser zu verarbeiten.

Manchmal fehlt Eltern die Würdigung und Wertschätzung, die jedem Kind zusteht. Viele Betroffene spüren das auch daran, dass Fachbegriffe für sie kaum oder nur schwer auszusprechen sind. **Das ist normal.**

SEHN-
SUCHT

Auch die Menschen in Ihrem Umfeld sind häufig verunsichert und wissen kaum, wie sie reagieren sollen. Möglicherweise erfahren Sie Unverständnis oder einen verletzenden Umgang mit Ihrer Situation und Ihrem Erleben.

Suchen Sie sich Personen in Ihrem Umfeld, denen Sie vertrauen, mit denen Sie sprechen können, die Ihnen zuhören, für Sie da sind und Sie in Ihrem momentanen Erleben

LEERE
LEERE



Sich dem Leben stellen...

Ebenso dürfen Sie auf Ihre Weise trauern und Abschied nehmen – mit all Ihren Empfindungen, Gedanken und Bedürfnissen. Jederzeit haben Sie die Möglichkeit, Ihrem Kind einen Namen zu geben.

Es kann sein, dass Ihr Partner oder Ihre Partnerin, Ihr(e) Kind(er) ganz anders trauern oder mit der Situation umgehen.

Das ist völlig normal, kann in Familien aber als schwierig und zusätzlich belastend erlebt werden. Enttäuschungen und Rückzug sind mögliche Folgen.

Trauen Sie sich, auch Geschwisterkinder in das Abschied nehmen und Trauern einzubinden – sie sind Teil des Geschehens und bekommen meist viel mehr mit, als Eltern glauben.

SCHMERZ

WUT
TRAUER
RAUM
ZEIT

Trauer braucht Raum und Zeit. Es ist ein Weg, den Sie alleine und mit Ihrer Familie gehen. Dazu braucht es Kraft und den Mut, sich dem Leben zu stellen.

Trauerbegleitung und Beratungsangebote sind eine Möglichkeit, mit der Situation leben zu lernen. Dabei werden Ihnen Raum und Zeit gegeben, Ihren Verlust, Ihre Trauer und all das auszudrücken, was für Sie wichtig ist. Einfühlsame Gespräche können hilfreich sein, das Geschehene und eigene Empfindungen zu betrachten, offene Fragen und Ängste auszusprechen, Ideen des Abschiednehmens zu finden und umzusetzen.

Es kann sein, dass Sie erst nach Tagen, Wochen, Monaten oder sogar Jahren spüren, dass Ihnen der Verlust Ihres Kindes zu schaffen macht. Sie können auch dann jederzeit Unterstützungsangebote nutzen.

Ihre Rechte und Möglichkeiten

Hebammenhilfe

Schwangere Frauen können sich jederzeit an eine Hebamme wenden. Aber Hebammen begleiten Frauen nicht nur während der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett. Sie sind auch nach einer Fehlgeburt für sie da. Die Kosten übernehmen die Krankenkassen. Falls Sie Ihr Baby in der späten Schwangerschaft oder in der Zeit um die Geburt herum verloren haben, kann Ihre Hebamme Sie ganzheitlich betreuen.

Geburtsbescheinigung

Auf Wunsch bekommen Eltern vom Standesamt auch eine Geburtsbescheinigung für Kinder unter 500 Gramm ausgestellt. Für manche Eltern ist es wichtig, die Existenz ihres Kindes offiziell mit einem Eintrag ins Geburtsregister bestätigt zu bekommen.

Mutterschutz

Beim Thema Mutterschutz unterscheidet der Gesetzgeber zwischen Fehlgeburt und Totgeburt. Bei einer Totgeburt wiegt das Kind mindestens 500 Gramm und ist im Mutterleib oder während der Geburt verstorben.

Sie haben in dieser Situation ein Anrecht auf 14 Wochen Mutterschutz. Sie können ab der dritten Woche wieder Ihrer Arbeit nachgehen, wenn Sie das ausdrücklich wünschen und aus ärztlicher Sicht nichts dagegen spricht.

Bei einer Fehlgeburt gilt ab 1. Juni 2025 der gestaffelte Mutterschutz:

ab der 13. SSW: 2 Wochen Mutterschutz

ab der 17. SSW: 6 Wochen Mutterschutz

ab der 20. SSW: 8 Wochen Mutterschutz

Sie können selbstbestimmt entscheiden, ob Sie eine Schutzfrist in Anspruch nehmen oder nicht.

Rückbildung

Nach einer Geburt steht Ihnen ein Rückbildungskurs zu. In Ulm gibt es das Angebot eines »Rückbildungskurs für Sternenmütter«.

Nähere Infos zum Kurs und den Terminen finden Sie unter www.beratung-sternenkinder-ulm.de



Bestattung

Ist Ihr Kind sehr früh verstorben und wog weniger als 500 Gramm, kann auf Ihren Wunsch hin eine Bestattung erfolgen. Für alle Kinder mit einem höheren Geburtsgewicht besteht in Bayern und Baden-Württemberg eine Bestattungspflicht.

Als Eltern haben Sie das Recht, die Bestattung in Ihrem Sinne mit vorzubereiten und zu gestalten. Wenn Sie im vertrauten Umfeld Abschied nehmen möchten, dürfen Sie Ihr Baby bis zu 36 Stunden zuhause aufbahren. Die Überführung vom Krankenhaus nach Hause muss durch einen Bestatter erfolgen.

Es gibt auch die Möglichkeit einer gemeinsamen, anonymen Bestattung durch Ihre Geburtsklinik für alle fehl- und totgeborenen Kinder. Die Termine für die Bestattungsfeiern erfahren Sie über Ihre Entbindungsklinik. Grabfelder und Gedenkstätten für fehl- und totgeborene Kinder gibt es auf dem Hauptfriedhof Ulm und den Friedhöfen in Neu-Ulm, Illertissen und Ehingen. Sie haben die Möglichkeit, selbst zu wählen, welche Form für Sie die richtige ist.

Hilfreiche Angebote und Adressen

Krankenhausseelsorge

Neben dem Klinikpersonal ist auch die Klinikseelsorge für Sie da.

Sie haben die Möglichkeit, über Ihre Trauer zu sprechen, Ihr Kind segnen zu lassen und Fragen zur Bestattung zu klären. Die Mitgliedschaft in einer Kirche ist nicht erforderlich.

Klinikseelsorge Ulm

Evangelische Seelsorge, Tel 0173 / 3 492 433

Katholische Seelsorge, Tel 0173 / 3 492 434

Sternenkinder-Fotografen

Sternenkinder-Fotografen machen auf Wunsch der Eltern kostenlos Erinnerungsfotos von Ihrem Baby. Auch wenn Sie sich das im Moment nicht vorstellen können, kann es hilfreich sein, ein Bild zu haben, wenn später im Trauerprozess der Wunsch danach aufkommt.

www.dein-sternenkind.eu



BEGLEITUNG

Beratungsstellen

für Schwangerschaftsfragen

Wir bieten Trauerbegleitung für Mütter und Väter an, die ihr Kind in der Schwangerschaft oder nach der Geburt verloren haben.

Das Angebot gilt unabhängig von Nationalität und Religion, es ist vertraulich und kostenfrei.

Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Familienplanung

Schwambergerstraße 35, Ulm

Tel 0731/968570

www.schwangerschaftsfragen.de

Caritas Ulm-Alb-Donau

Katholische Schwangerschaftsberatung

Olgastraße 137, Ulm

Tel 0731/2063-20

www.caritas-ulm-alb-donau.de

DONUM VITAE in Bayern

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Heinz-Rühmann-Straße 7, Neu-Ulm

Tel 0731/2077877

www.neu-ulm.donum-vitae-bayern.de

Sozialdienst katholischer Frauen (SkF)

Katholische Beratungsstelle für

Schwangerschaft und junge Familien

Johannesplatz 2, Neu-Ulm

Tel 0731/86133

www.skf-schwangerenberatung.de

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen am

Landratsamt Neu-Ulm

Kantstraße 8, Neu-Ulm

Tel 0731/7040-62113

www.landkreis-nu.de/schwangerschaftsberatung

Weitere Beratungsstellen

Ein weiteres Unterstützungsangebot für Kinder und Eltern zur Bewältigung von schwierigen Situationen finden Sie bei den Psychologischen Beratungsstellen, bei niedergelassenen Psychotherapeuten und beim Verein »Hospiz Ulm e. V.«.

Hospiz Ulm e. V.

Lichtensteinstraße 14/2, Ulm
Tel 0731 / 509733-0
www.hospiz-ulm.de

Selbsthilfegruppe »Sternenkinder Ulm«

www.sternenkinder-ulm.de

Weitere Informationen und Angebote für trauernde Familien erhalten Sie über das »Selbsthilfebüro KORN e. V.«

Selbsthilfebüro KORN e. V.

Albert-Einstein-Allee 23, Ulm
Tel 0731 / 88 03 44 10
www.selbsthilfebuero-korn.de

Weltgedenktag für verstorbene Kinder am 2. Sonntag im Dezember

Der Tag soll allen Familien, die ein Kind verloren haben, die Möglichkeit des gemeinsamen Gedenkens geben. Deshalb wird am zweiten Sonntag im Dezember um sieben Uhr abends für eine Stunde eine brennende Kerze ins Fenster gestellt, die zeigen soll, dass auch das verstorbene Kind weiter in den Herzen der Menschen leuchtet. Seit 1996 gibt es nun diesen Gedenktag für verstorbene Kinder, welcher sich in vielen Ländern der Welt etabliert hat. Da die Länder in verschiedenen Zeitzonen liegen, entsteht so symbolisch eine Kette an Kerzenlichtern, die die ganze Welt durchwandert und umspannt.

An diesem Tag findet jedes Jahr an vielen Orten ein ökumenischer Gottesdienst statt, **in Ulm-Wiblingen immer um 16:30 Uhr, in der Versöhnungskirche.**

Aktuelle Termine finden Sie unter www.beratung-sternenkinder-ulm.de



Literatur

»Mein Sternenkind – Begleitbuch für Eltern, Angehörige und Fachpersonen nach Fehlgeburt, stiller Geburt oder Neugeborentod«
von Heike Wolter, 2017

»Gute Hoffnung, jähes Ende: Fehlgeburt, Totgeburt und Verluste in der frühen Lebenszeit. Begleitung und neue Hoffnung für Eltern.«
von Hannah Lothrop, 2016

»Lilly ist ein Sternenkind Das Kindersachbuch zum Thema verwaiste Geschwister«
von Heike Wolter und Regina Masaracchia, 2014

»Sternenkinder: Wenn eine Schwangerschaft zu früh endet«
von Prof. Dr. med. Volker Ragosch und Birgit Zebothsen, 2013

»Nur ein Hauch von Leben. Eltern berichten vom Tod ihres Babys und von der Zeit ihrer Trauer.«
von Gottfried Lutz und Barbara Künzer-Riebel, 2011

»Du hast kaum gelebt: Trauerbegleitung für Eltern, die ihre Kinder vor oder kurz nach der Geburt verloren haben«
von Christine Fleck-Bohaumilitzky und Christian Fleck, 2006

»Trauerbegleiter – Ein Arbeitsheft«
Für Eltern, die während der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt ein Kind verloren haben
Caritas Münster, 2020

»Weil du einmalig bist, kleines Sternenkind«
Ein Foto- und Erinnerungsbuch zur Gestaltung
von Petra Sutor, 2023

zuhören
da sein
trösten
annehmen



Wir begleiten Sie.

Beratungsstellen in der Region Ulm/Neu-Ulm



Beratungsstelle für Schwangerschafts- fragen und Familienplanung

Schwambergerstraße 35, Ulm

Tel 0731/968570

www.schwangerschaftsfragen.de



Caritas Ulm-Alb-Donau Katholische Schwangerschaftsberatung

Olgastraße 137, Ulm

Tel 0731/2063-20

www.caritas-ulm-alb-donau.de



Sozialdienst katholischer Frauen (SKF) Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaft und junge Familien

Johannesplatz 2, Neu-Ulm

Tel 0731/86133

www.skf-schwangerenberatung.de



DONUM VITAE in Bayern Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Heinz-Rühmann-Straße 7, Neu-Ulm

Tel 0731/2077877

www.neu-ulm.donum-vitae-bayern.de



Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen am Landratsamt Neu-Ulm

Kantstraße 8, Neu-Ulm

Tel 0731/7040-62113

www.landkreis-nu.de/schwangerschaftsberatung

