



Malteser

...weil Nähe zählt.

Newsletter 2023

Malteser **MOMENTE**

Sternenkind-Eltern



Das Spiel „Vogelnest“: Zwei bilden das Nest, indem sie sich Hände haltend mit etwas Abstand gegenüberstehen. Zwischen ihnen steht der „Vogel“. Bei unserem Wald-Erlebnismittag der „Sternenkind-Eltern“ bauten wir sieben dieser Vogelnester und folgten den spontanen Ausrufen (Vogel, Nest, Vogelnest) der Spielleiterin. Es galt, sich möglichst schnell entsprechend wieder neu zusammenzufinden - ein großer Spaß!

Foto: Sandra Röhrs

Für Vertrauen, Kraft und Energie


Erlebnismittag im Wald mit Spielen für Groß und Klein

Wir hatten einen tollen Nachmittag! Allen - ob Groß oder Klein - war die Freude anzusehen. Insgesamt 16 Mütter und Väter sowie elf Kinder nahmen an unserem Erlebnismittag für Eltern von Sternenkindern im Waldgebiet bei Neuenkirchen-Vörden im Frühjahr teil. Alle waren sich im Anschluss einig: Die Bewegung, das Miteinander, das Wahrnehmen mit allen Sinnen, sich auf den anderen einzulassen, wieder vertrauen zu können - sich selbst und einem anderen, das hat uns am Ende des Tages

alle mit neuer Kraft und Energie wieder nach Hause fahren lassen.

Gestartet sind wir auf dem Parkplatz des Cafés von Wahlde. Ziel war ein Waldplatz. Das Organisatorinnen-Team hatte dort mehrere Wald-Spiele, die das Miteinander und die Achtsamkeit stärken, vorbereitet - wie beispielsweise das Spiel Vogelnest (Bild). Das Walderlebnis endete mit gemeinsamen Singen und einem geselligen Abendessen mit Fingerfood und Eis auf die Hand.

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

 dies ist die erste Ausgabe unseres Newsletters „Malteser MOMENTE Sternenkind-Eltern“, mit dem wir Sie über unseren Malteser Gesprächskreis „Sternenkind-Eltern im Landkreis Vechta und umzu“ und unsere Aktivitäten informieren möchten. Die ursprüngliche Idee, Familien der Sternen Kinder zu unterstützen, geht auf Erlebnisse betroffener Eltern in der Geburtshilfe des Marienhospitals Vechta zurück. Gemeinsam mit der damaligen Krankenhausseelsorgerin gründeten sie eine Initiative, um sich gegenseitig in dieser schweren Zeit zu helfen. Im Laufe der Jahre ist durch das große Engagement von Edeltraud Becker, Trauerbegleiterin des Malteser Hilfsdienstes, ein Gesprächskreis zur Trauerbegleitung - der Gesprächskreis „Sternenkind-Eltern“ - entstanden. Dieser existiert nun bereits seit 2014 - also seit fast zehn Jahren. Mittlerweile unterstützt Susanne Lahrmann als neue Leiterin die Gruppe der „Sternenkind-Eltern“. Durch unseren Einsatz haben wir seither Eltern von Sternenkindern helfen können, mit dem großen Verlust - dem Tod ihres Kindes - weiterzuleben.

In unseren Gesprächskreisen hören wir zu, trösten, stellen den Kontakt zu anderen Betroffenen her, ermöglichen Abschiedsfotos von den Babys und helfen auch bei der Bestattung. 2022 konnten wir mit unserem Angebot beispielsweise rund 300 Menschen im Landkreis Vechta und umzu erreichen und somit unterstützen.

Ihr Team Malteser Gesprächskreis
„Sternenkind-Eltern“



Unsere Ansprechpartnerinnen haben für die Anliegen der Sternenkind-Eltern stets offene Ohren: (v. l.) Claudia Lienesch, Susanne Lahrmann, Edeltraud Becker und Yvonne Kreinest. Fotos (5): Malteser / Tanja Schulte-Saß

Das sind wir - Ihre Ansprechpartnerinnen



Mein Name ist **Susanne Lahrmann**, ich bin verheiratet und habe zwei erwachsene Töchter. Seit 2014 bin ich ehrenamtlich bei den Maltesern im Kriseninterventionsteam und seit 2017 beim Gesprächskreis „Sternenkind-Eltern im Landkreis Vechta und umzu“ aktiv und leite diesen seit 2021.

Für die Ausübung meiner Ehrenämter habe ich in den zurückliegenden Jahren mehrere Aus-, Fort- und Weiterbildungen absolviert, um so die betroffenen Eltern und Angehörige auf ihrem persönlichen und individuellen Trauerweg zu unterstützen, zu begleiten und ihnen „Werkzeug“ an die Hand zu geben.



Ich heiße **Edeltraud Becker**, bin verheiratet und habe zwei erwachsene Kinder. Seit vielen Jahren begleite ich Sternenkind-Eltern und deren Angehörige und bin im Leitungsteam des Malteser Gesprächskreises „Sternenkind-Eltern im Landkreis Vechta und umzu“. Mein ehrenamtliches Engagement gründet auf

einer Vielzahl von Aus- und Weiterbildungen, insbesondere in den Bereichen Trauer- und Sterbebegleitung. Die Arbeit mit den betroffenen Eltern liegt mir sehr am Herzen. Ihre Trauer um die früh verstorbenen Kinder wird immer noch zu wenig in der Gesellschaft gesehen. Wir arbeiten an mehr Aufmerksamkeit und haben schon einiges bewegen können. Wir gehen in die Krankenhäuser mit Geburtsabteilung, geben dort Fortbildungen und versuchen, die Wünsche unserer betroffenen Eltern weiterzugeben.



Ich bin **Claudia Lienesch**, verheiratet. Ich habe drei Kinder bekommen. Damals war ich noch Zeitsoldatin im Sanitätsdienst der Bundeswehr. Eine Zeit, die mich sehr geprägt und gestützt hat. Heute arbeite ich als Zahnmedizinische Verwaltungsassistentin in einer Zahnarztpraxis. Seit Ende 2010 bin

ich bei den „Sternenkind-Eltern im Landkreis Vechta und umzu“. In dem Sommer verstarb unsere erste Tochter kurz nach der Entbindung. In der Gruppe konnte ich mich sehr gut austauschen. Auch bei der Folgeschwangerschaft wurde ich gut unterstützt. Dem Leitungsteam gehöre ich seit Ende 2021 an. Anfang 2023 habe ich die Fortbildung „Begleitung von Familien beim FrühTod des Kindes und nach pränatalmedizinischer Diagnose“ bei Hopes Angel abgeschlossen und kann nun noch aktiver in der Gruppe mitarbeiten. Wir möchten mit den Krankenhäusern sowie Geburtshilfeabteilungen mehr in Kontakt treten und diese etwas entlasten.



Hallo, mein Name ist **Yvonne Kreinest**. Ich bin 43 Jahre alt, verheiratet und ich habe zwei Töchter im Alter von 14 und zehn Jahren.

Unser Sohn Lennard ist vor 16 Jahren in der 36. Schwangerschaftswoche verstorben. Somit bin ich selbst eine betroffene Sternenkind Mama. Mir ist es so wichtig, Eltern in der gleichen Situation zu unterstützen, um ihnen die Gewissheit zu geben, dass sie mit diesem Schicksal nicht alleine sind. Da ich als Krankenschwester im Palliativbereich arbeite, weiß ich genau, was Trauer bedeutet. Schon kleine Momente und Anregungen können helfen, Trauer und Ängste zu verarbeiten.

KONTAKT

Malteser Gesprächskreis

„Sternenkind-Eltern im Landkreis Vechta und umzu“

Lattweg 2-4 • 49377 Vechta

Telefon: 0151 168 363 85

E-Mail: susanne.lahrmann@malteser.org

www.malteser-oldenburger-land.de

Meine Geschichte ...

Sternenkind-Mama Michaela Gieseke

Ich bin Michaela, Mama eines Sternenkindes und zweier Erdenkinder. Unsere erste Tochter Amelie ist damals (2008) nach vorzeitiger Plazentalösung und Notkaiserschnitt in der 37. Schwangerschaftswoche zu den Sternen gereist.

Unsägliche Trauer - wichtige Hilfe

Die ersten Wochen und Monate danach waren geprägt von unsäglicher Trauer. Ich konnte einfach nicht verstehen, wie die ganze Welt sich einfach so weiter drehen konnte und über welche



Nebensächlichkeiten sich andere Leute aufregten... Was mir half, war zum einen die Zeit für mich, in der ich zum Beispiel für meine Tochter Gedichte schrieb, Steine bemalte, Kerzen verzierte und eine Gedenckecke einrichtete. Zum anderen brauchte ich aber auch den Austausch mit anderen, die ebenfalls ein Kind verloren hatten – zunächst in einem Internetforum, dann auch im Gesprächskreis „Sternenkind-Eltern im Landkreis Vechta und umzu“.

Unbefangen erzählen

Hier fühlte ich mich verstanden, konnte ganz unbefangen von Amelie erzählen und die Tränen laufen lassen oder manchmal auch einfach nur den Geschichten der anderen zuhören, in denen ich mich oft wiederfand.

Auch anderen Mut machen

Auch heute gehe ich noch gern immer mal wieder zum Gesprächskreis, aus zwei Gründen: Weil ich es einfach schön finde, einen Ort zu haben, an dem mein Sternenkind im Mittelpunkt steht; und weil ich anderen durch meine Erfahrungen Mut machen darauf möchte, dass dieses ganz tiefe Trauergefühl irgendwann erträglicher wird und sich in Dankbarkeit wandelt. *Foto: M. Gieseke*

Bewegung & Begegnung

Kursangebot für Sternenkind-Mütter nach der Geburt

„Bewegung & Begegnung nach der Sternenkind-Geburt“: Das ist unser kostenloses Kursangebot für Mütter. An sieben Terminen kommen Frauen zusammen, um in Anlehnung an die Rückbildungsgymnastik wieder in Balance zu kommen, ihren Körper zu spüren und zu vertrauen, sich auszu- und empowern und Entspannungstechniken zu erlernen. Zudem geht es darum, Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen.

Gute Resonanz

Der Kurs findet nach Bedarf einmal wöchentlich über jeweils 90 Minuten statt.

Die Resonanz auf den ersten Kurs, an dem fünf Mütter teilnahmen, war sehr gut. Tatsächlich ging es beim ersten Treffen vor allem darum, über die Geburtsreise und das eigene Erleben zu sprechen. In den Folgestunden standen dann Wahrnehmung, Powerübungen, Austausch und Impulsgebung sowie Entspannung auf dem Programm. Besonders schön: Die Mütter trafen sich nach dem Kurs und tauschten sich weiter rege über ihre Erfahrungen aus. Eine Mutter schrieb im Nachgang: „Ich wollte Danke sagen für das tolle Angebot der Malteser und Euch ein großes Lob aussprechen. Ihr habt mir wirklich sehr geholfen.“

GEDICHT

Ich träum von dir

*Ich weiß, du bist da,
und doch bist du`s nicht.
Ich fühl dich ganz nah,
doch seh ich dich nicht.*

*Ich spüre den Wind
auf meinem Gesicht.
Bist du es, mein Kind?
Warum zeigst du dich nicht?*

*Wie groß wärst du nun,
meine kleine Maus?
Was würdest du tun?
Wie sähest du aus?*

*Ich träum von dir,
wie du spielst am Strand.
Du schaust zu mir
und malst fröhlich im Sand.*

*Du kommst zu mir her,
ich nehm dich in` Arm.
Ich lieb dich so sehr,
mein Herz wird ganz warm.*

*Ich nehm dies Gefühl,
behalt es im Herzen.
Es gibt mir soviel
und lindert die Schmerzen.*

*Denn ich weiß, du bist hier,
stell mir vor, wie du lachst.
Mein Engel, ich dank dir,
dass du über mich wachst!*

Von **Michaela Gieseke**

Erschienen in:

„So stark sind wir!“ • Geest-Verlag
ISBN 978-3-86685-902-9

Buchtip

So stark sind wir!

Teilnehmende aus Selbsthilfegruppen
schreiben über sich und ihre Gruppen
in Corona-Zeiten



Geest-Verlag

Ein Schreib- und Buchprojekt
der Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe
des Landes-Caritasverbandes für Oldenburg e.V.
und dem Geest-Verlag



Blitzlichter

Aus einer Hochzeitskleid-Spende wurde Sternenkind-Kleidung



Justus-v.-Liebig-Schule
in Vechta: Projekt
„Sternenkinder“ im Fach
Gesundheit & Soziales



Kreativtag für Sternenkind-Eltern bei
Blumen Ostmann



Jahrestreffen in Leipzig:
Unsere Sternenkinder waren dabei!



Fotos (7): Malteser Sternenkind-Eltern

TERMINE

26.08.2023, ab 15.30 Uhr
Familiennachmittag:
Sommerfest in Kroge

11.09.2023, 19.00 Uhr
Gesprächskreis-Gruppenabend*

09.10.2023, 19.00 Uhr
Gesprächskreis-Gruppenabend*
Themenabend – Gestecke fürs
Grab oder Gedenkecke gestalten

06.11.2023, 19.00 Uhr
Gesprächskreis-Gruppenabend*

04.12.2023, 19.00 Uhr
Gesprächskreis-Gruppenabend*

10.12.2023, 15.00 Uhr
Gedengottesdienst für
alle verstorbenen Kinder
Heilig-Geist-Kirche
Landwehrstr. 2
49377 Vechta

* in der Diözesangeschäftsstelle
Lattweg 2 · 49377 Vechta

Ihre Spende hilft!

Spendenkonto:

Malteser Hilfsdienst e. V.
IBAN: DE49 3706 0120 1201 2250 15
BIC: GENODEDIPA7

Verwendungszweck:
Sternenkind-Eltern



Impressum

Herausgeber:

Malteser Hilfsdienst
im Offizialatsbezirk Oldenburg
Lattweg 2-4 · 49377 Vechta
www.malteser-oldenburger-land.de
V.i.S.d.P.: Stephan Grabber,
stellv. Diözesangeschäftsführer

Konzept: Hiltrud Espelage (Referentin
Trauerbegleitung), Insa Kanne-Hunfeld
(Leiterin Stab Fundraising)

Gestaltung/Redaktion: Ulrike Berg
(Leiterin Stab Presse- und Online-
kommunikation)