VERWAISTE ELTERN UND GESCHWISTER MÜNCHEN

Beratung und Begleitung nach dem Tod eines Kindes

# Jahresbericht 2023

*Die Liebe bleibt.*

# *Jahresbericht* 2023


Vorwort ..... 3
Aktivitäten ..... 4
Besondere Ereignisse ..... 11
Netzwerk Bayern ..... 20
Aus den Regionen ..... 23
Weitere Schwerpunkte ..... 24
Öffentlichkeitsarbeit ..... 24
Finanzielle Unterstützung ..... 29
Statistische Angaben ..... 30
Vereinsstruktur ..... 31


Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V. ist ein Selbsthilfeverein für Mütter, Väter und Geschwister, die ein Kind, bzw. Bruder oder Schwester verloren haben und lernen wollen, mit diesem Verlust zu leben. Aufgabe des Vereins ist es Eltern, Geschwister, Großeltern in ihrer Trauer zu begleiten.

Der Verein ist korporatives Mitglied im Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V. und Mitglied im Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V.


## IMPRESSUM

Verwaiste Eltern und trauernde
Geschwister München e.V.
St.-Wolfgangs-Platz 9
81669 München
Telefon: 089 4808899–0
E-Mail: info@ve-muenchen.de
Internet: www.ve-muenchen.de

Redaktion und Gestaltung:
Susanne Lorenz, Astrid Gosch-Hagenkord,
Grit Herrmann, Angela Hilz, Michaela Neubauer
V.i.S.d.P.: Ronald Jarczak
Bildrechte: beim Verein, soweit nicht anders angegeben




# *Vorwort*

*Liebe verwaiste Eltern und Geschwister,*
*liebe Freunde und Förderer des Vereins,*

nach dem Tod meiner Tochter in der 36. Schwangerschaftswoche war der Austausch mit anderen früh verwaisten Eltern mein fixer Punkt, von dem aus sich ein großer Teil meiner Welt neu sortierte.

In dieser Runde spürte ich, dass wir Menschen uns in Gemeinschaft stützen, ohne uns selbst zu schwächen. Und ich verstand mit dem Herzen, dass Trauer vielfältig ist. Diese Vielfalt öffnete mir neue Blickwinkel und Handlungsoptionen.

Ähnliches erfahren Trauernde in unseren Trauergruppen. Sie sind das Herzstück des Angebotes, das durch den Verein möglich wird. Die Gruppen werden von 32 ehrenamtlichen Trauerbegleitenden geleitet.

Dieses Engagement würdigen wir im Jahresbericht 2023 mit ausführlichen Berichten.

Nicht selten geht dem Besuch der Gruppe eine Akutbegleitung voraus. Auch dieses Angebot wird von Ehrenamtlichen geleistet: 2023 engagierten sich im Primi Passi-Team 15 Menschen in 69 Fällen. Das zeigt, wie bekannt die Trauerbegleitung in den ersten Wochen nach dem Tod des Kindes oder Geschwisters fast 20 Jahre nach dessen Gründung ist.

An dieser Stelle an alle Ehrenamtlichen – ob in der persönlichen Begleitung oder in der Gruppenleitung, im Social Media-Team oder für organisatorische Aufgaben: Dankeschön! Ohne euer Engagement wäre die Vielfalt unseres Angebotes nicht möglich.

Beratungen über die ehrenamtlich geleisteten Angebote hinaus finden in der Geschäftsstelle statt. Die Mitarbeiterinnen unterstützen zudem die Ehrenamtlichen, sorgen für Informationen, Weiterbildungen und Supervisionsangebote und bauen Netzwerke zu anderen Organisationen.

All das braucht eine stabile finanzielle Basis. Wir danken unseren Spendern, Zuwendungsgebern und Förderern, die diese schaffen. In wirtschaftlich schwierigeren Zeiten dürfen wir die regelmäßige Bezuschussung durch öffentliche oder kirchliche Träger nicht als Selbstverständlichkeit nehmen, dessen sind wir uns bewusst.

Neue Wege im Fundraising gehören deswegen genauso auf die Agenda von Vorstand und Geschäftsstelle wie die Weiterentwicklung unseres Angebots. Nur so bleiben wir unbedingt förderungswürdig.

Und wir bleiben auf die Beiträge und Spenden unserer Mitglieder, Freunde und Förderer angewiesen. Auch in diesem Sinne freuen wir uns, Ihnen mit dem Jahresbericht die Arbeit des Vereins 2023 vorzustellen.

*Petra Meyer*
*Vorstandsmitglied, Kassenwart*
*ehrenamtliche Trauerbegleiterin*

# *Aktivitäten* 2023

| Gruppen | Treffen | Teilnahmen |
|---|---|---|
| Offene Gruppe | 1x monatlich | 90 |
| Online-Gruppe | 1x monatlich | 98 |
| Sternenkindergruppe | 1x monatlich | 106 |
| Online-Gruppe für Sternenkindereltern | 6x | 27 |
| Suizidgruppe | 2x monatlich | 300 |
| Online-Gruppe für Suizidbetroffene | 2x | 11 |
| Vätergruppe | 4x | 29 |
| Online-Gruppe für Väter | 1x monatlich | 40 |
| Geschwistergruppe | 1x monatlich | 199 |
| Online-Gruppe für Geschwister | 1x monatlich | 80 |
| Feste Familiengruppe | 10x | 4 Familien |
| Therapeutisch begleitete Gruppe | 8x | 61 |
| Körperorientierte Gruppe | 6x | 32 |
| Trauercafé | 4x | 25 |

Von den Erstkontakten 2023 waren 23 ausländische Mitbürger*innen aus:

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Benin | 1 | Italien | 1 | Russland | 1 |
| Brasilien | 1 | Kongo | 1 | Schweiz | 1 |
| China | 1 | Kosovo | 1 | Senegal | 1 |
| Griechenland | 1 | Kroatien | 1 | Sierra Leone | 1 |
| Großbritannien | 1 | Österreich | 2 | Togo | 1 |
| Indien | 1 | Pakistan | 1 | Türkei | 1 |
| Iran | 1 | Polen | 2 | Ungarn | 1 |

Ein Migrationshintergrund wird in den Begleitungen primär nicht abgefragt. Er wird statistisch nur erfasst, wenn das Herkunftsland explizit eine Rolle spielt oder Begleitungen nicht auf Deutsch durchgeführt werden.

## · TRAUERCAFÉ

Eine feste Institution in unserem Programm ist das Trauercafé, das sich 2023 weiterhin fest etabliert hat. Wir finden dieses Angebot wichtig, damit auch Betroffene, die während der Woche wenig Zeit haben oder noch unsicher sind, ob sie eine Gruppe besuchen möchten, die Möglichkeit bekommen, andere Betroffene und die Geschäftsstelle näher kennenzulernen und sich in unserer Leihbücherei umzuschauen.

## · ZEIT FÜR VÄTER UND VÄTERWOCHENENDE

Das 2017 eingeführte Angebot für alle verwaisten Väter erhält weiterhin großen Zuspruch. An vier Samstagen haben sich im Berichtsjahr 29 betroffene Väter unter der Begleitung von Michael Schiegerl zur „Zeit für Väter" getroffen. Sie hatten die Möglichkeit, sich auszutauschen und über ihren Verlust zu sprechen. Beim gemeinsamen Frühstück und Mittagessen entstand Raum sich kennenzulernen und individuelle Fragen und Themen zu besprechen.

Auch die Online-Gruppe für Väter erfreut sich wachsender Beliebheit. Die Teilnehmerzahl dieses in der Corona-Zeit entstandenen Angebots ist 2023 deutlich gestiegen.



*Die Stimme eines teilnehmenden Vaters zur Online-Gruppe:*

*Väter unter sich: Man diskutiert anders, wenn die Mütter nicht dabei sind. Es ist immer wieder erstaunlich, wie sich die geschilderten Gefühle anderer Väter mit den eigenen decken. Und das Wichtigste: Man kann über die durch den Todesfall belastete Beziehung sprechen, über das, was uns in der oftmals stark unterschiedlichen Trauer bei der Partner*in behindert. Das Online-Format funktioniert für mich sehr gut, keine stressige Anreise und Parkplatzsuche. Man ist im gewohnten Umfeld zuhause und kann sich ggf. leichter öffnen, technisch funktioniert es mit Zoom sehr gut (Bild und Ton).*

*Manfred Sulzmann*

## · BERICHTE AUS DEN GRUPPEN

Selbsthilfe = Gruppentreffen, oder? Ein Herzstück der ehrenamtlichen Trauerbegleitung der Verwaisten Eltern und trauernden Geschwister, inspiriert aus der Bewegung der „Compassionate Friends" in den USA vor mehr als 50 Jahren, sind die regelmäßigen Gruppentreffen.

Dank acht Gruppen können wir Eltern, Familien und junge erwachsene Geschwister in ihren spezifischen Anliegen abholen – von Suizid-Hinterbliebenen bis Sternenkinder, von Familiengruppe bis körperorientierte Gruppe. Jede Gruppe hat ihr Eigenes – lesen Sie selbst.

### *Erfahrungsbericht* Offene Gruppe

Diese Gruppe ist die mit der allgemeinsten Ausrichtung: verglichen mit allen anderen Gruppen bei den Verwaisten Eltern. Die verstorbenen Kinder gehören allen Altersgruppen an, vom Kleinkind bis zum 50-jährigen Erwachsenen, denn auch er bleibt für die Eltern ihr Kind. Die Todesursachen sind vielfältig: Krebserkrankungen kommen schon bei Kindern vor, seltene Krankheiten und Gendefekte, bei denen die Lebenschancen bereits nach Geburt als gering galten, plötzlicher Herztod bei absolut gesund erscheinenden jungen Erwachsenen, Unfall, Drogen, Gewalttat. Den Schock eines plötzlichen Todes können manche Eltern nur schwer überwinden; andere haben monatelang ihr Kind durch eine schwere Krankheit begleitet, sie konnten sich verabschieden. All diesen verschiedenen Ursachen und den Altersgruppen der Kinder im Gespräch mit den Eltern gerecht zu werden, fordert die vier Gruppenbegleiterinnen immer wieder heraus. Die Teilnehmer sind überwiegend weiblich, nur selten kommen beide Eltern in die Gruppe. Darüber freuen wir uns jedes Mal, wir bestärken dann die Eltern darin, gemeinsam zu trauern, aber auch Unterschiede auszuhalten.

Warum besuchen verwaiste Eltern die Offene Gruppe, was erleben sie dort? Die Dichte von Zeit und Raum, die nur der Trauer um das verstorbene Kind gewidmet ist. Gemeinsam den Verlust aushalten. Das Sprechen und Verstanden-Werden von und mit gleich Betroffenen. Die Erfahrung, wie viele verschiedene Schicksale und wie viele Trauerwege es gibt, in die jeder und jede Einzelne sein und ihr eigenes Leid einordnen kann. Die Erfahrung, nicht allein mit diesem Schicksal zu sein. Den Blick für andere öffnen, ganz unerwartete Impulse empfangen, ganz neue Gedanken hören. Sich geborgen und geschützt fühlen und Kraft aus der Gruppe schöpfen. Mit anderen lachen und weinen, erinnern und teilen, Anteil nehmen. Der Trauer eine Heimat geben in den Räumen der Verwaisten Eltern. Die eigene Person auch wichtig nehmen, vielleicht wieder lernen, nach vorne zu schauen. Schön ist es, wenn Freundschaften entstehen.

*Renate Eicher-Dasch, Gerlinde Hübl, Cornelia Königsbauer, Monika Shah*

### *Erfahrungsbericht* Suizidgruppe

Für mich ist die Suizidgruppe eine besondere Gruppe. Viele verschiedene Gruppen habe ich zwischenzeitlich begleitet und nach einer gewissen Zeit in die Leitung anderer Hände gelegt, bzw. die Gruppe hat sich aufgelöst.

So vielen Menschen durfte ich seit dieser Zeit begegnen, sie ermutigen, Scham und Schuldgedanken/-gefühle ablegen zu können, um wieder ganz langsam Boden unter den Füßen zu spüren und einen ganz individuellen Weg durch die Trauer für sich zu finden. Vielleicht durch die Begleitung von Primi Passi, habe ich beobachten können, dass die Menschen viel früher nach dem Tod des Kindes in die Gruppe kommen und sich dort angenommen und beheimatet fühlen. Denn das ist ja genau unser Anliegen: die Menschen bei der Entdeckung ihrer individuellen Ressourcen und Wegmöglichkeiten zu unterstützen. In den letzten Jahren hat sich ein Freundeskreis aus dieser Gruppe heraus entwickelt, sie haben eine WhatsApp-Grup-

pe initiiert, in der sie Aktivitäten, Vorträge und andere Unternehmungen austauschen. Jetzt ist sogar eine gemeinsame Reise nach Paris geplant. Wie toll ist denn das!

Dankbar bin ich dafür, dass immer wieder aus der Gruppe heraus, Teilnehmer*innen die Trauerbegleiterschulung machen, um dann in der Gruppe mitzuarbeiten. Denn das Wichtigste für uns ist doch, die Verlässlichkeit, dass jeden zweiten und vierten Mittwoch um 19.00 Uhr jeder, der kommen mag, von uns herzlich willkommen geheißen wird.

*Freya von Stülpnagel*

## *Erfahrungsbericht* Sternenkinder-Gruppe

Wenn ein Kind vor den Eltern stirbt, steht die Welt Kopf. Umso mehr gilt das, wenn ein Baby stirbt, das erst so wenig Leben leben durfte oder vielleicht sogar vor der Geburt stirbt. Mit diesem Kind müssen die Eltern auch die Vorfreude und Hoffnung auf das Leben in dieser Familie, die gerade entstanden war, begraben. Die Präsenz- und Online-Gruppe für Eltern von Sternenkindern ist für genau diese Mütter und Väter da – unabhängig davon, ob ein Kind schon in der Schwangerschaft, während der Geburt oder als Baby verstirbt. In der Präsenzgruppe treffen wir uns in der Regel jeden letzten Donnerstag im Monat. Die Online-Gruppe findet dagegen in zweimonatigem Rhythmus statt.

In unseren Gruppen hören wir häufig Sätze wie: „Hier muss ich mich nicht erklären" oder „Hier fühle ich mich verstanden". Die Gemeinschaft trägt – das teilen wir sicher mit anderen Gruppen bei den Verwaisten Eltern und trauernden Geschwistern. Manchmal schwingt in diesen Sätzen noch etwas anderes mit: Die Verletzung durch ein Umfeld, in dem der Verlust des Babys in der Schwangerschaft nicht immer als Trauerfall wahrgenommen wird. Die Erfahrung, dass gerade ein früher Verlust immer noch als Tabuthema in der Öffentlichkeit gilt. So erleben die Eltern bei uns, wie wohltuend es ist, sich offen und ehrlich austauschen zu dürfen.

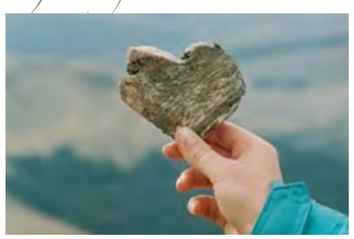
Was uns in der Präsenzgruppe von anderen Gruppen unterscheidet, ist die Verweildauer vieler Eltern: Nach wenigen Monate fordern oft der Beruf, der weiter bestehende Kinderwunsch und ein Alltag mitten in einer sehr aktiven Lebensphase Zeit und Aufmerksamkeit. Manche Eltern kommen dann nur noch sporadisch zu den Treffen.

Dabei bleibt die Gruppe bei manchen ein fester Ankerpunkt, gerade auch zum Jahrestag des Sternenkindes. So erzählen die Eltern häufig, wie nah sie sich ihrem verstorbenen Kind hier fühlen und wie gut es tut, diese Liebe zu spüren. Diese Erfahrung berührt uns sehr und trägt unsere Arbeit. Auch freuen wir uns jedes Mal zu sehen, welchen Weg die Eltern nach einigen Monaten hinter sich gebracht haben.

In der Online-Gruppe treffen wir uns sechs Mal im Jahr, wodurch die Entwicklungen der Teilnehmer*innen in ihrem Trauerprozess und im Leben neben dem Verlust ihres Kindes oftmals groß und deutlich sind im Vergleich zum letzten Gruppentreffen. Durch das Online-Format wird auch betroffenen Eltern eine Teilnahme möglich, die nicht aus dem Großraum München stammen oder aus anderen Gründen von zu Hause aus teilnehmen möchten. Es ist schön zu sehen, wie sich die Teilnehmer*innen trotz der formatbedingten Distanz in der Gruppe eine Nähe aufbauen, sich austauschen, gegenseitig unterstützen und tragen.

*Antje Ansky, Christina Obst, Petra Meyer und Uli Schneider*

## *Erfahrungsbericht* Geschwistergruppe



Die offene Geschwistergruppe lädt jeden 2. Dienstag in die Räumlichkeiten am St.-Wolfgangs-Platz. Die drei Gruppenleiter*innen Aurelia Königsbauer, Antonia Vedder und Johannes Reinders begrüßen hier jeden Monat Menschen, überwiegend im Alter zwischen 18 und 40 Jahre, die um ihren Bruder oder ihre Schwester trauern.

Häufig nehmen eher jüngere Menschen teil, die zum ersten Mal in ihrem Leben mit dem Verlust eines geliebten Menschen umgehen müssen. Die Erfahrung über den Verlust, in einem geschützten Rahmen, sprechen zu können erleben viele als eine große Erleichterung. Häufig sind die Eltern keine Hilfe für die Trauernden, da sie selbst schwer am Verlust des eigenen Kindes tragen. Häufige Fragen in der Gruppe sind: Kann oder will ich von meinem Verlust offen sprechen, z. B. am Arbeitsplatz? Wie lange wird die Trauer anhalten? Ich habe Angst davor meine Schwester/meinen Bruder zu vergessen. Meine Eltern brauchen meine Unterstützung, aber ich brauche selbst Hilfe.



Der Austausch untereinander, die Erfahrung von anderen betroffenen Geschwistern und manchmal auch ein konkreter Ratschlag, eröffnen eine andere Perspektive für die Trauernden. Die offene Konzeption der Gruppe, spiegeln die Teilnehmer*innen uns als entlastend und gleichzeitig einladend wider. Da in den letzten Monaten häufig mehr als 12 Teilnehmer*innen zu den Treffen kamen, werden mittlerweile häufig zwei Gruppen gleichzeitig betreut, um ausreichend Zeit für den Austausch anbieten zu können. Besonders vor Weihnachten verzeichnete die Geschwistergruppe eine sehr hohe Nachfrage. Es gibt nicht nur neue Teilnehmer*innen, sondern auch viele regelmässige Besucher, die inzwischen für eine Art von Stabilität in der Gruppe sorgen und von deren Erfahrung die Neuzugänge immer wieder profitieren.

*Johannes Reinders*

## *Erfahrungsbericht* Online Gruppe für Geschwister

Seit gut einem Jahr begleite ich zusammen mit Max Messmer am zweiten Dienstag jeden Monats durch die abendlichen zwei Stunden der Online-Gruppe für junge, erwachsene Geschwister (ab 18 Jahre). Es schalten sich meistens zwischen sechs und zehn Betroffene dazu, sowohl vertraute wie auch neue Gesichter finden sich ein. In einer kurzen Vorstellungsrunde kann jede*r das Thema benennen, das momentan persönlich ansteht – dabei geht es beispielsweise darum, wie Jahrestage bewältigt werden können oder wie man Erinnerungsorte für das verstorbene Familienmitglied gestaltet. Immer wieder kommen Fragen auf zu den emotionalen Wellen, die der Trauerprozess auslöst, oder zur Herausforderung, wie familiäre Balance bzw. Abgrenzung in der neuen Situation zu schaffen ist.

Wie geht man mit Wut um, wie mit der Frage „Hast du Geschwister?". Wir als Gruppenleiter öffnen den Raum, haken behutsam nach und setzen gegebenenfalls Impulse; die Teilnehmer*innen selbst finden fast immer schnell zu einem sehr offenen und wohltuenden Erfahrungsaustausch zusammen und moderieren sich oft selbst.

Der Verlust kann akut sein oder länger zurückliegen – es wird immer wieder bestätigt, wie gut es tut, in einem „geschützten Raum" mit anderen Betroffenen über den Tod eines geliebten Geschwisters und den damit verbundenen Gefühlen zu sprechen.

Ob in Präsenz oder virtuell, unsere Selbsthilfegruppen richten sich auf ein wesentliches Ziel: Nämlich nach einem Trauerfall seinen Standort neu zu bestimmen und andere Perspektiven zu gewinnen.

*Katrin Stadlinger-Kessel*

## *Erfahrungsbericht* Familien Gruppe

Am 27.1. konnten wir nach längerer Pause wieder eine neue Familiengruppe starten. Die Kinder werden betreut von Christel Gahse, Tina Treibel und Katrin Stadlinger-Kessel und die Eltern von Jani Waegner und mir, Renate Eicher-Dasch. Zu Beginn der Gruppenstunde sind Kinder und Eltern noch gemeinsam im Gruppenraum. Nach der Begrüßung wird die von uns gestaltete Gruppenkerze von den Kindern angezündet. Durch das Anzünden von weiteren Teelichtern sowie das Benennen der Namen unserer geliebten Kinder holen wir alle in unsere Mitte. Nach dem Vorlesen eines Gedichtes gehen Katrin, Tina und Christel mit den Kindern in den EKP-Raum, um sich individuell mit ihnen zu beschäftigen.

Wir haben das große Glück, das wir den Gruppenraum des Pfarrverbands Haidhausen für die Kinder nutzen dürfen. Dort wird angeboten, mit den Kindern zu spielen, zu meditieren und Bücher zu lesen. Zudem befindet sich dort eine große Auswahl an Spielsachen, die zwischendurch gerne von den Kindern angenommen werden, z.B. auch Nele, das „Gruppenschaf".

Ich bin sehr dankbar für die Offenheit der Eltern und für die Tränen, die geweint wurden. Die unendliche Liebe, der Schmerz über den Verlust des eigenen geliebten Kindes, aber auch der Wille, die Schritte weiterzugehen, sind in unserer Runde sehr intensiv zu spüren. Der individuellen Trauer zwischen den Paaren und in der Gruppe wird sehr viel Raum gegeben. Alles, was hilft und guttut, darf sein!

Kurz vor Ende des Treffens kommen die Kinder mit ihren Begleiterinnen zurück in unsere Runde und bringen sehr viel Freude und Energie mit. Katrin gibt eine angenehme und lockernde Klopfübung für den ganzen Körper vor, die alle sehr gerne und lachend mitmachen. Bevor wir auseinander gehen, umkreisen wir die Fotos unserer geliebten Kinder.

*Renate Eicher-Dasch*

## *Erfahrungsbericht* Körperorientierte Gruppe

Die traurigen Gefühle manifestieren sich nicht nur im Kopf, sondern sind auch im Körper verankert, man kann sie als seelische Schmerzen durchaus wahrnehmen. Daher versuchen wir in dieser Gruppe, die Stellen in unserem Körper aufzuspüren, in denen Schmerzen entstehen oder bereits sitzen. Wir lernen, diese anzunehmen, damit umzugehen und letztlich auch, sie damit aufzulösen. Das können je nach der Schwere des Verlusts und auch abhängig von den Ressourcen der einzelnen Menschen längere Prozesse sein und manchmal ist auch weitere therapeutische Begleitung erforderlich. Jedoch beginnen wir hier ganz sachte, unseren Körper nach der Schockstarre des Verlusts wieder zu spüren, seine Bedürfnisse wahrzunehmen und uns wieder wohler in unserer Haut zu fühlen. Dabei erleichtert die Tatsache, dass alle in der Gruppe gleichermaßen vom Verlust des eigenen Kindes betroffen sind, das gegenseitige Verständnis und ist hilfreich für eine gegenseitige Unterstützung. Wir versuchen, das hier Erlebte und Erfahrene in Worte zu fassen und miteinander zu teilen. Alles ist jedoch freiwillig, niemand sollte sich zu einer Übung oder auch zum Sprechen gedrängt fühlen. Ja, die Erlebnisse in der Gruppe können auch Schmerzen auslösen bzw. sichtbar machen, aber wenn die Teilnehmenden sich darauf einlassen können, werden sie die Erfahrung machen, dass wir gemeinsam durch diese schmerzlichen Erfahrungen gehen und an ihnen wachsen können. Wenn die Trauernden sich selbst und ihre Bedürfnisse besser spüren und artikulieren können, werden auch Angehörige und Freunde sie besser in ihrer Trauer begleiten und unterstützen können.

*Gudula Bieber-Reynartz*

## · BERGMESSE

In diesem Jahr feierten wir ein 20-jähriges Jubiläum bei der Bergmesse auf der Schwarzlack. Seit 2003 hat der ehemalige Diözesandirektor des Caritasverbandes, Msgr. Prälat Hans Lindenberger Jahr für Jahr den Weg ins Inntal auf sich genommen, um mit trauernden Eltern diesen besonders berührenden Gottesdienst zu feiern. Für dieses zuverlässige Highlight im Jahreslauf und für die langjährige Treue wurde Prälat Lindenberger aufs Herzlichste gedankt.

Zunächst fand die Bergmesse auf dem Petersberg über Flintsbach statt, dann auf der Schwarzlack, wo ein Wirtshaus nach dem Gottesdienst zum gemütlichen Beisammensein einlädt. Auf der Wiese hinter der Wallfahrtskirche trafen sich die Gottesdienst-Teilnehmer*innen diesmal bei strahlendem Sonnenschein und hochsommerlichen Temperaturen.

Im Anschluss kam eine Abkühlung im gut beschirmten Biergarten des Berggasthofs gerade recht.

Fotos: Hans Pleyer



## · EHRENAMTLICHE MITARBEITERINNEN UND KOORDINATION

Die Arbeit des Vereins an der Geschäftsstelle stützte sich 2023 auf insgesamt 72 ehrenamtlich Tätige. 2023 waren 33 Trauerbegleiter*innen in den Gruppen in München tätig und 15 in der Akutbegleitung im Projekt „Primi Passi – Erste Schritte". Sie nahmen regelmäßig an Treffen zu Erfahrungsaustausch, Fortbildung und Supervision teil.

Des Weiteren waren tätig:

- 5 ehrenamtliche Vorstandsmitglieder
- 2 ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Therapeut*innen in der Einzelberatung
- 12 ehrenamtliche Mitarbeiter*innen für Öffentlichkeitsarbeit
- 4 ehrenamtliche Mitarbeiter*innen im Socia Media-Team
- 4 ehrenamtliche Mitarbeiter*innen im Redaktionsteam für den WEGBEGLEITER
- 1 ehrenamtliche Mitarbeiterin zur Betreuung der Bibliothek

sowie weitere Ehrenamtliche bei Telefondiensten sowie als Büro- und Versandhelfer. Im Berichtszeitraum wurden **5.145** ehrenamtliche Stunden in Nachweisheften dokumentiert.

## · EINZELBERATUNGEN

2023 wurden 391 fachliche Beratungen mit Termin durchgeführt. Es gab 121 telefonische Beratungen und 24 per Video-Konferenz.

## · AKUTBEGLEITUNG

In München und in der Region wurden im Berichtsjahr 69 Akutbegleitungen von 15 ehrenamtlichen Trauerbegleiter*innen geleistet.

## · FORTBILDUNGEN

| | |
|---|---|
| Basisqualifikation Trauerbegleitung | 16 TN |
| Trauerbegleiter-Tag | 16 TN |
| Einblick in das menschliche Stress-System (Online) | 5 TN |
| Lösungsfokus und Trauerbegleitung | 9 TN |
| Führung neues Krematorium Ostfriedhof | 10 TN |
| Praxis-Workshop Gruppen leiten | 6 TN |
| Fachtag „Frühe Verluste in der Schwangerschaft – von der Erschütterung zur seelischen Gesundheit" | 66 TN |
| Zusatzqualifikation Begleitung von Kindern und Jugendlichen | 6 TN |
| Zusatzqualifikation Begleitung von Sternenkindeltern | 14 TN |
| Vernetzungstreffen | 42 TN |
| Einführung in die hypnosystemische Arbeit | 7 TN |
| Insgesamt | **197 TN** |

## · SEMINARTAGE UND VERANSTALTUNGEN

| | |
|---|---|
| Wochenendseminare für Trauernde | 7 (15/11/14/11/13/10/16 TN) **90 TN** |
| Wochenendseminare für Eltern, die ihr Kind durch Suizid verloren haben | 1 (15 TN) |
| Wochenendseminare für Geschwister | 2 (15/9 TN) **24 TN** |
| Wochenendseminar St. Ottilien | 1 (12 TN) |
| Seminartage für Trauernde | 5 (11/5/13/40/9) **78 TN** |
| Seminartage Folgeschwangerschaft | 2 (14/10 TN) **24 TN** |
| Gottesdienst | 1 (26 TN) |

## · LEIHBIBLIOTHEK

Viele trauernde Familien und Gruppenteilnehmer*innen, aber auch unsere Trauerbegleiter*innen sowie andere Fachinteressierte nutzen die umfangreiche Leihbibliothek in den Räumen der Geschäftsstelle. Durch die laufende Aktualisierung ist der Medienbestand mittlerweile auf 896 Bücher, Magazine, DVDs und CDs angewachsen. Im Jahr 2023 sind 29 neue Medien dazugekommen. Unser Dank geht an die Verlage, die uns großzügig kostenlose Rezensionsexemplare zur Verfügung stellen.

## · BASISKURS TRAUERBEGLEITUNG

In Kooperation mit dem Institut für Bildung und Entwicklung des Caritasverbandes fand von März bis November wieder unser Basiskurs zur Schulung neuer Trauerbegleiter*innen statt. Unser Dank gilt den 16 Teilnehmer*innen. Ohne sie und ihre Offenheit wäre der Kurs nicht so erfolgreich verlaufen. In den sechs Blöcken konnten sie vertiefte Kenntnisse für ihre Trauerbegleitung erhalten. Diese umfassten vier Wochenendblöcke und zwei längere Einheiten von Freitagabend bis Sonntagmittag, die in Schloss Fürstenried stattfanden.

Zusätzlich haben sich die Teilnehmer*innen dreimal in kleineren Intervisionsgruppen getroffen, um die Inhalte des Basiskurses zu reflektieren und Teamaufgaben zu bearbeiten. Auch hat jede Interversionsgruppe ein ausgewähltes Ritual erarbeitet, das im letzten Kursblock den anderen Teilnehmenden präsentiert wurde.

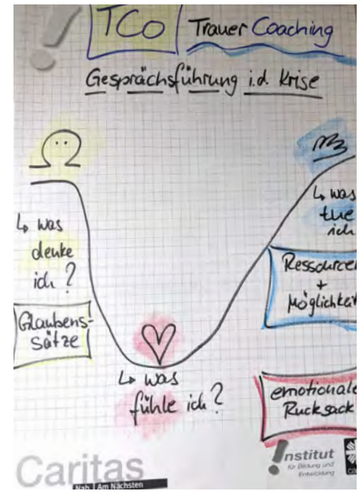
Beim Abschlusswochenende im Schloss Fürstenried konnten die angehenden Trauerbegleiter*innen nochmals intensiv die Gruppe spüren und sich von den Buchpräsentationen der anderen Teilnehmenden inspirieren lassen. Um das abschließende Zertifikat zu erhalten, verfassten die Absolvent*innen neben der Buchbesprechung noch einen Abschlussbericht. Unser Dank gilt auch den Referent*innen. Diese haben die Gruppe mit ihrem fachlichen Wissen, ihrer Menschlichkeit und ihrer Offenheit großartig begleitet und sind individuell auf die Bedürfnisse des Basiskurses eingegangen.

Herzlich bedanken wir uns auch beim Erzbischöflichen Hospiz- und Palliativfonds für die Erzdiözese München und Freising durch dessen finanzielle Unterstützung wir vier neuen Ehrenamtlichen die kostenlose Teilnahme an unserer Trauerbegleiter-Schulung möglich machen konnten.



# *Besondere Ereignisse* 2023

## · TRAUERBEGLEITER-TAG




Im Ehrenamt sorgen wir für andere – am Trauerbegleiter-Tag sorgen wir für uns. Am 31.3. trafen sich 16 Ehrenamtliche in der Geschäftsstelle und beschäftigten sich mit Strukturen, die den Trauerbegleiter*innen in den Gruppen helfen, und solchen, die hinderlich sind.

Am Vormittag tauschten sich die Ehrenamtlichen zu drei konkreten Themen aus der praktischen Gruppenarbeit aus: In der Diskussion zu Rahmenbedingungen und Regeln wurde die gute Praxis bestätigt, die Gruppenabende soweit möglich zu zweit zu gestalten. Für einige Gruppen oder Regionen ist das aufgrund des Mangels an Ehrenamtlichen jedoch schwierig und umso wichtiger sind Austauschformate wie der Trauerbegleiter-Tag oder die Supervisionen.

Bei der Frage nach Herausforderungen ging es nicht zuletzt um einen konkreten Punkt bei der Finanzierung des Angebots: das Aufstellen einer Spendenkasse. Bei einigen Ehrenamtlichen verursacht es Unbehagen, das Thema Spenden in der Gruppenstunde anzusprechen. Ein Kompromiss könnte sein, die Spendenbox bei den Getränken aufzustellen.

Als drittes Thema beschäftigten sich die Kleingruppen mit Ritualen und offenen Methoden für die Gestaltung eines Gruppenabends. Ideen, die hier geteilt wurden, waren zum Beispiel Musik zum Einstimmen oder das Einbeziehen von kleinen Kreativ-Arbeiten. Bekräftigt wurde auch die gute Praxis, der Anfangs- und Schlussrunde Zeit zu geben.

Das anschließende gemeinsame Mittagessen war ein Höhepunkt an sich: Hier war wieder viel Zeit zum Austausch mit Bekannten und zum Kennenlernen untereinander. In einem Umfeld, in dem die meisten Ehrenamtlichen auf ihre Gruppe oder Region beschränkt arbeiten, ist dieser soziale Teil des Trauerbegleiter-Tages nicht zu unterschätzen.

Am Nachmittag beschäftigten sich die Teilnehmenden mit dem Thema „Haltung" in der Trauerbegleitung, in doppelter Funktion: Mit welcher Haltung begleiten wir Trauernde? Und wie halten wir den Raum in unseren Gesprächen und Gruppen? Was bedeutet das Thema Professionalität in einer ehrenamtlichen Trauerbegleitung?

In diesem Teil wechselten sich die Impulse der Referentin Regina Tuschl mit dem Austausch untereinander ab.

Der Trauerbegleiter-Tag ist ein Tag zum Austausch und Reflektieren der eigenen Arbeit. Das fröhliche Hallo beim Ankommen, die lebhaften Gespräche mittags und in den Kaffeepausen sowie die ernsthaften Gespräche in den Kleingruppen und im Plenum zeigen, wie wichtig niedrigschwellige Austauschformate für uns als Ehrenamtliche sind.

## *Erfahrungsbericht* Vier-Tage-Seminar für trauernde Geschwister

Im Rahmen des Seminars für trauernde Geschwister, das vom 30.3. – 2.4.2023 im Evangelischen Bildungszentrum Hesselberg stattgefunden hat, wurde ich mit dem Tod meines Bruders und der tiefen Wunde konfrontiert, die dieser Verlust hinterlassen hat. Es war das erste Mal, dass ich einen solchen weiten, geschützten Raum betrat, in dem meine Trauer sich in all ihrer Größe und in all ihren Facetten ausbreiten und sein durfte. Die Tage waren deswegen nicht nur emotional anspruchsvoll, sondern, seltsamerweise vielleicht, auch tiefenentspannend. Ich musste mich nicht zusammenreißen, meine Gefühle und Handlungen kontrollieren oder mein Verhalten erklären, wie ich es in meinem täglichen Leben tue. Alles, weil ich nie das Unvermögen anderer berücksichtigen musste, mit dem Thema Verlust und Tod umgehen zu können oder zu wollen. Es fühlte sich an, als könnte ich ein paar Tage lang frei atmen.

Zusammen waren wir neun Teilnehmerinnen, die jeweils einen Bruder oder eine Schwester verloren hatten. Stefanie Leister und Sylvie Schübel, unsere Trauerbegleiterinnen, hatten sich ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm überlegt, das wir zu großem Teil ausfüllen durften. Wir trafen uns täglich in einem lichtdurchfluteten Tagungsraum und zündeten zu jeder Sitzung eine Kerze für unser Geschwister an, die wir nach jeder Sitzung wieder löschten. Ein schönes

Ritual, das es uns ermöglichte, unsere Geschwister und die Trauer und alles, was an Gefühlen und Themen so dazugehört, in den Raum zu holen und dann aber auch wieder bewusst gehen zu lassen. Wir erzählten den anderen von den Persönlichkeiten unserer Geschwister, von schönen und schmerzhaften Erinnerungen und verlorenen Zukünften. Wir sprachen darüber, dass wir auch um unsere alte Identität trauern und wie mühsam es ist, sich eine neue zu erschaffen und zu akzeptieren, dass es das alte Ich vielleicht nicht mehr gibt. Überhaupt unterhielten wir uns viel darüber, wie viele Dinge erschwerend zur Trauer hinzukommen. Zum Beispiel die Tatsache, dass die Trauer von Geschwistern im Gegensatz zur Trauer der Eltern oft kleingeredet oder sogar übersehen wird. Und wie ratlos es einen macht, von Menschen umgeben zu sein, die nicht begreifen, dass Trauer keine Ziellinie hat, und die sich auch dann nicht in den Verlust einfühlen können, wenn sie es versuchen. Und wie all dies in der Regel zu Situationen führt, die in erster Linie für uns, die ohnehin schon Leidenden, sehr unangenehm und manchmal sogar kaum auszuhalten sind.

Unsere Gedanken und Gefühle zu diesen Themen durften wir in Zeichnungen, Schreibübungen und eben auch Holzarbeiten an der Werkbank verarbeiten. Irgendwie versuchte ich, der Komplexität meiner Trauer Form zu geben, indem ich ein Herz mit eben zwei sehr unterschiedlichen Seiten schuf. Es fühlt sich oft so an, als ob eine Seite von mir in den letzten Jahren stumpf und emotionslos geworden ist, weil mein Kopf entschieden hat, dass der Schmerz unerträglich ist und keinen Platz im Alltag und in der Gesellschaft hat. Vor allem nicht in einer, die nicht über den Tod spricht und in der Starksein oft immer noch bedeutet, intensive negative Emotionen zu unterdrücken. Mein Herz hat sich an diese Norm angepasst. Oft, wenn ich unter Menschen bin, bin ich kontrolliert, passe ich mich meiner Umgebung an, tue manchmal sogar so, als würde ich mich genauso unbeschwert fühlen wie die Menschen um mich herum. Ich versuche, nicht negativ aufzufallen oder für die Anwesenden unangenehme Situationen zu verursachen.

Die andere Seite meines Herzens hingegen fühlt sich rau und uneben an. Es ist die Seite, die ohne meinen Bruder Quinten nicht leben kann. Diese Seite sucht in Albträumen nach dem Grund und dem Schuldigen für seinen Tod. Es ist die Seite, die immer wieder schreit, ohne dass es jemand hören kann. Wie ein Schrei unter Wasser. Es ist der Schrei einer tiefen, unbeantworteten Sehnsucht danach, meinen Bruder wieder um mich zu haben. Es ist meine tief verletzte, traurige Seite, die immer präsent ist, aber für die meisten verborgen bleibt.

Aber wenn man das Holzherz näher betrachtet, kann man sehen, dass etwas aus dem Riss in seiner Mitte wächst. Ich habe dort einen Zweig mit Blättern und Blüten mit zarten Knospen gezeichnet. Meinen Bruder verloren zu haben ist sicherlich das Traurigste und Qualvollste, mit dem ich täglich leben muss. Daran gibt es nichts schön zu zeichnen. Trotzdem weiß ich, kann es gleichzeitig auch Lichtpunkte geben. Wie die wertvollen Begegnungen mit den anderen Frauen, die ich während des Trauerseminars kennengelernt habe und mit denen ich seitdem verbunden bin.

*Luca von Prittwitz*

## · VERNISSAGE

Zur Vernissage der Ausstellung „Was Wort nicht sagen können" mit Bildern und Skulpturen von Gusti und Volker Kittlaus begrüßte Freya von Stülpnagel am 31.3. die Anwesenden. Volker Kittlaus erläuterte seine Skulpturen, wie das Grabmal für seinen Sohn.

Es besteht aus einem naturalistischen Torso, der mit einer Aststruktur verwachsen und einem Metallband umringt ist. Wenn man das Band längs in zwei Teile teilt, entstehen zwei miteinander verkettete Ringe – ein Symbol für die unlösbare Verbindung von Vater und Sohn.

Die Ausstellung war bis zum 30.6. in den Räumen der Geschäftsstelle zu sehen und fand großen Anklang, sodass sogar zwei Zusatztermine zu den Öffnungszeiten während der Gruppentreffen und Veranstaltungen stattfanden.



## *Erfahrungsbericht* Seminartag Folgeschwangerschaft 20.5.2023

Nach dem Verlust meiner Tochter war mir schnell klar, dass ich mir zwar eine weitere Schwangerschaft vorstellen kann, aber damit auch große Ängste verbunden sind. Auf der Suche nach Informationen bin ich auf das Seminar der Verwaisten Eltern aufmerksam geworden. An dem Tag haben sich sowohl betroffene Paare als auch Einzelpersonen zusammengefunden. Schön war, dass wir uns zu Beginn Zeit genommen haben, um unsere Geschichten zu teilen und auch was wir uns von dem Tag erhoffen. Wir haben dann anschaulich gemacht, wie nah oder fern wir jeweils dem Thema sind. Das hat geholfen, sich selbst noch einmal der eigenen Gefühle bewusst zu werden.

In der Gruppe entstand schnell ein gewisses Maß an Nähe, was dazu führte, dass man sich weniger allein fühlt. Dieser Austausch allein war schon sehr wertvoll. Vor allem handelt es sich um einen Rahmen, in welchem man nicht befürchten muss, für die eigenen Gefühle verurteilt zu werden, weil es in der Regel immer mindestens eine(n) Andere(n) gibt, die*der das ebenso kennt.

Über den Tag verteilt, haben wir eine Art Werkzeugkoffer erarbeitet, der uns im Zusammenhang mit einer weiteren Schwangerschaft hilfreich sein kann. Wir haben uns zum Beispiel mit unseren eigenen Ressourcen beschäftigt und mit unserem Netzwerk an Unterstützer*innen. Für mich war schön zu sehen, wie groß dieses Netz bereits jetzt ist, auf das ich mich auch in Zukunft verlassen kann.

Später haben wir auch noch einige praktische Übungen gemacht. Ein Teil der Gruppe hat eine angeleitete Imaginationsübung ausprobiert, bei der man sich eine Emotion vorstellen sollte. Über die Vorstellung, wie diese aussieht und sich genau anfühlt, erspürten wir, was sie brauchen kann, um sich zu wandeln und wir so besser mit ihr umgehen können Der andere Teil der Gruppe hat mehr über die Klopftechnik EFT (Emotional Freedom Technique) erfahren und diese ausprobiert.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass es sich für mich um ein sehr gewinnbringendes Seminar gehandelt hat, welches mich auf dem Weg zur Folgeschwangerschaft hilfreich unterstützt und eine gute Grundlage geschaffen hat.

*E. T.*

## · TAG DER OFFENEN TÜR UND VERNISSAGE MIT BILDER VON CHRISTEL GAHSE

Am 7.7. luden wir wieder zum Tag der offenen Tür in die Geschäftsstelle ein. Betroffene und Interessierte konnten die Räumlichkeiten und unsere Arbeit kennenlernen. In diesem Rahmen wurde auch die zweite Ausstellung von Christel Gahse mit dem Titel „Eine zarte Frau geht ihren Weg weiter …" eröffnet. Eine Vernissage der besonderen Art, denn die Künstlerin beeindruckte nicht nur mit ihren vielseitigen Bildern, sondern führte die Besucher auch mit selbstgesungenen Liedern durch „ihren Weg". Es entstand eine dichte Atmosphäre und echte Resonanz.

Nun ist es sieben Jahre her, dass ihr Sohn Lorenz mit knapp 18 Jahren in den Bergen tödlich verunglückte. Ihre Trauer hat die Künstlerin in Bildern verarbeitet. Bereits im Jahr 2021 kam es so zur Ausstellung „Der Weg ist noch nicht zu Ende". Weiteren Themen und Empfindungen auf ihrem Weg hat Christel Gahse nun in ihren neuen Bildern Ausdruck verliehen. Zu wissen, dass ihre Bilder angeschaut werden – vielleicht das eine oder andere etwas intensiver – gibt ihr ein gutes Gefühl. Für alle Besucher der Geschäftsstelle sind ihre Werke eine echte Bereicherung.

## · SOMMERFEST

Mit unserem gemeinsamen Sommerfest am 7. 7. wollten wir uns für die tatkräftige Unterstützung durch unsere Ehrenamtlichen und Freunde*innen des Vereins bedanken.

Um 18 Uhr entfachten Vorstandsmitglieder den Grill im Garten hinter dem Pfarrgebäude und luden zum gemeinsamen Genießen ein. Musikalisch wurde der Abend durch den fantastischen Saxophonisten Andreas Borengässer untermalt. Später verblüffte uns der Zauberkünstler Oliver Fitzek mit seiner Vorführung. Ein weiteres Highlight war die feierliche Verabschiedung von Detlev Dehn, dem wir auch zum 80. Geburtstag gratulieren durften. Die letzten Jahre war er für die Öffentlichkeitsarbeit des Vereins zuständig. Wir dankten ihm für sein langjähriges Engagement und wünschten ihm und seiner Frau alles Gute. An dieser Stelle sei erwähnt, dass Michaela Neubauer den Bereich Öffentlichkeitsarbeit zum 1.8.2023 übernommen hat. Sie unterstützt den Verein als Grafikerin bereits seit vielen Jahren bei der Erstellung von Gruppenflyern und anderen Drucksachen. Ein herzliches Dankeschön an sie für das weitere Engagement!

Alles in allem war es ein gelungener Abend bei schönstem Sommerwetter, der unsere Gemeinschaft im Verein gestärkt hat. Wir freuen uns schon auf das nächste Sommerfest!

## · BESUCH DES NEUEN KREMATORIUMS AM OSTFRIEDHOF

Am 23.5. trafen wir uns mit 10 Trauerbegleiterinnen zur Besichtigung des neuen Krematoriums am Ostfriedhof. Der Neubau wurde im Sommer 2022 fertig gestellt. Markant ist die durchbrochene Fassade, die durch auf Lücke gesetzte Ziegel entstanden ist. So besteht einerseits ein Sichtschutz und andererseits sind die Innenräume trotzdem hell. Durch Frau Anya Schindhelm, einer Mitarbeiterin der Friedhofsverwaltung, wurden wir zuerst in den Verabschiedungsraum geführt. Der helle, freundliche, in Holz gehaltene Raum hat Platz für bis zu 15 Personen und kann über die Bestatter von den Angehörigen gebucht werden. Anschließend konnten wir auch die sonst nicht öffentlich zugänglichen Bereiche anschauen. Da in diesem Krematorium täglich etwa 30 – 35 Körper eingeäschert werden, war das Sarglager beeindruckend. Der Weg der Asche bis in die Urne lässt sich lückenlos verfolgen, die Räumlichkeiten waren erwartungsgemäß steril und zweckmäßig.

So erlebten wir über 90 Minuten eine interessante Fortbildung mit Einblicken hinter die Kulissen. Beim anschließenden Spaziergang über den Friedhof zurück zur Geschäftsstelle tauschten wir uns über unsere Eindrücke aus.

## · ZUSATZQUALIFIKATION „Begleitung von Kindern und Jugendlichen“

Am 23.9. kam ein kleiner Kreis Interessierter in der Geschäftsstelle zusammen, um sich zum Thema „Begleitung von Kindern und Jugendlichen“ fortzubilden. Als Referentin war die Trauerpädagogin und Traumafachberaterin Christina Enöckl eingeladen worden. Sie vermittelte ihr Wissen und ihre Erfahrungen zu folgenden Themen:

- Worüber trauern Kinder und Jugendliche?
- Welche Todesvorstellungen haben Kindern und Jugendliche in verschiedenen Entwicklungsstufen und welche Trauerreaktionen können jeweils auftreten?
- Welche Auswirkungen haben besondere Verluste wie der Tod der Eltern oder eines Geschwisters? Bei einem Tod durch Suizid?
- Welche Bedürfnisse der jungen Menschen sollten möglichst erfüllt werden? Z. B. das Bedürfnis nach Information, Beteiligung, Erinnerung, Normalität, Aufmerksamkeit, trauerfreien Räumen, eigenem Trauerausdruck, positiven Familienerfahrungen …
- Welche Haltung und Gesprächsführung ist im Umgang mit trauernden Kindern und Jugendlichen hilfreich?

Zwei praktische Übungen rundeten diese lehrreiche und informative Fortbildung ab.



## · FACHTAG „Frühe Verluste in der Schwangerschaft – von der Erschütterung zur seelischen Gesundheit

Diesem sensiblen und gleichzeitig so wichtigen Thema widmete sich am 7.10. unser medizinischer Fachtag im Innenstadt Klinikum der Ludwig-Maximilans-Universität (LMU).

Das Auditorium bestand aus fast 70 Fachleuten der verschiedensten Berufsgruppen, von Hebammen, Psycholog*innen und Seelsorgenden über ärztliches und pflegendes Personal bis hin zu Mitarbeitenden von Beratungsstellen und Kriseninterventionsteams. Die Schirmherrschaft übernahm freundlicherweise Prof. Dr. Sven Mahner, Direktor der LMU Frauenklinik. Initiiert hatte den Fachtag der „Arbeitskreis Frühtod“ der Verwaisten Eltern und trauernden Geschwister München e.V. Die Organisation lag hauptsächlich in den Händen von Astrid Gosch-Hagenkord, der Projektkoordinatorin des Münchner Sternenkind Netzwerks. Durch den Vormittag führten vier Referentinnen mit ihren Fachvorträgen, die den Teilnehmenden tiefgehende Einblicke aus ihren ganz unterschiedlichen Blickwinkeln vermittelten: In einem flammenden Plädoyer berichtete die Buchautorin Natascha Sagorski über ihr Engagement, einen besseren Umgang mit Fehlgeburten auf die politische Agenda zu bringen. Sie setzt sich für einen gestaffelten Mutterschutz nach Fehlgeburten ein.

Von einer ganz anderen Seite nährte sich die Schweizer Autorin und Hebamme Franziska Maurer dem Thema. Sie rief den Teilnehmenden wieder ins Bewusstsein, dass es sich bei einer Fehlgeburt um ein natürliches Lebensereignis handelt und unterstützt betroffene Mütter, dem eigenen Körper weiterhin zu vertrauen.

Judith Brauneis, Leiterin des Sezierbereichs der Pathologie im Münchner Klinikum rechts der Isar, gab den Teilnehmer*innen einen offenen Einblick in ihre tägliche Arbeit, die auch die Obduktion und Aufbahrung von Sternenkindern sowie deren Vorbereitung für die Beisetzung beinhaltet.

Dr. Agnes Huber ging in ihrem Vortrag der Frage nach, ob der sogenannte NIPT (nicht invasiver Pränataltest) früh Sicherheit bringt oder eher zu früher Verunsicherung führt. Der NIPT kann frühzeitig Hinweise auf Chromosomen- oder Herzfehler bei Ungeborenen geben. Huber warnte allerdings ausdrücklich davor, den Test als alleiniges Kriterium heranzuziehen.

Am Nachmittag teilten sich die Fachleute auf vier Workshops auf, in denen Themenfelder vertieft und Lösungsmöglichkeiten erarbeitet wurden und die Teilnehmenden ihre eigenen Erfahrungen aus der Praxis einbringen konnten. Als besonderes Highlight fasste die Grafikerin Sandra Bach die Kernpunkte des Tages in einem visuellen Protokoll zusammen. Deutlich wurde, dass das Thema Fehlgeburt noch viel mehr enttabuisiert, ins öffentliche Bewusstsein gerückt und Wissen darüber vermittelt werden muss. Durch die Beleuchtung des Themas aus ihren vielen unterschiedlichen Perspektiven gelang den Referentinnen und Workshop-Leiter*innen diese Wissensvermittlung auf eindrückliche Art und Weise.

## · STRATEGIETAG MIT PROF. DR. EGON ENDRES

Am 15.10. kamen die Mitglieder des Vorstandes mit dem Team der Geschäftsstelle zusammen, um über die strategische Ausrichtung der Vereinsarbeit zu beraten. Als Moderator und Impulsgeber konnte der renommierte Sozialwissenschaftler und Hochschullehrer Prof. Dr. Egon Endres gewonnen werden.

Aus einer im Vorfeld erstellten Sammlung von Leitfragen kristallierten sich die Themen Außendarstellung und -wahrnehmung in einem wachsenden Umfeld an Trauerangeboten und die Sicherung der Finanzierung als am drängendsten heraus.

Nach einem lebhaften Austausch und der Diskussion verschiedener Ideen konnten am Ende einige wichtige Ziele und die nächsten Schritte dorthin festgelegt werden.

## *Erfahrungsbericht* Zusatzqualifikation „Begleitung von Sternenkindeltern“, 10. – 11.11.2023

Für mein Praktikumssemester im Studium der Perimortalen Wissenschaften wurde mir vom Münchner Sternenkind Netzwerk, einem Projekt der Verwaisten Eltern und trauernden Geschwister München e.V., eine kostenfreie Teilnahme an oben genannter Zusatzqualifikation ermöglicht. Ebenso wie bei anderen Veranstaltungen der Verwaisten Eltern, an denen ich teilnehmen durfte, herrschte in diesem Seminar eine sehr offene Atmosphäre, in der auch persönliche Beweggründe vertrauensvoll besprochen wurden. Auffallend war die große Anzahl an Teilnehmerinnen. Ich war der einzige männliche Teilnehmer.

Auffallend war darüber hinaus der vielfältige berufliche Hintergrund der Teilnehmerinnen: Bestatterin, Trauerrednerin, Seelsorgerin, Familienberaterin, Hebammen, etc., was einen lebendigen Austausch aus unterschiedlichsten Blickwinkeln ermöglichte. Die behandelten Themen deckten den Spannungsbogen rund um die Begleitung von Sternenkindeltern gut ab. Dazu gehörten u.a.:

- die besondere Situation von früh verwaisten Eltern
- Grundlagen von Trauma und Trauer (akute Belastungsreaktion, psychische Traumafolgen, Posttraumatische Belastungsstörung, Abgrenzung von Trauer und Depression)
- Begrifflichkeiten, Definitionen, juristische Grundlagen (Fehlgeburt, Totgeburt, Frühgeburt, plötzlicher Kindstod)
- Physiologie der akuten Krise nach Franziska Maurer, inkl. verschiedener Phasen und Symptomen sowie Hinweisen, was betroffenen Eltern in dieser Situation helfen kann.
- Umgang mit Schuldgedanken
- Umgangsmöglichkeiten mit dem toten Kind nach der Geburt (Erinnerungen schaffen)
- Einbeziehung von Geschwisterkindern
- Rituale wie Kerze anzünden, eigenes (Spieluhr-) Lied, Gebete, Taufe, Achtsamkeit gegenüber anderen Konfessionen und Nicht-Gläubigen
- Bestattungsrecht und Gestaltungsmöglichkeiten von Bestattungen und Trauerfeiern
- Trauerprozess und Unterstützungsmöglichkeiten der Eltern und Geschwister durch die Trauerbegleiter
- Umgang mit und eventuell Einbindung von Angehörigen, Freunden und Kollegen
- Elternzeit, Mutterschutz, Arbeitsunfähigkeit
- Pränataldiagnostik (Umgang mit einer negativen Diagnose, Perspektiven für die weitere Schwangerschaft und die Geburt)
- Schwangerschaftsabbruch (Bedingungen, Fristen, Beratung, Methoden)
- Besonderheiten der Trauer bei fehlgeborenen und früh- oder krankgeborenen Kindern und bei plötzlichem Kindstod
- Umgang mit Trauernden: welche Worte helfen, welche verletzen; Präsenz, Empathie, Mitgefühl, Achtsamkeit
- Umgang mit Folgeschwangerschaften (der richtige Zeitpunkt, Unterstützung)
- Sinnfrage (Unterschiedlichkeit, Unterstützungsmöglichkeiten, eigene Sinnfindung)

**Fazit:** Die Zusatzqualifikation „Begleitung von Sternenkindeltern“ gibt einen breiten Überblick über Erkenntnisse, Regeln und Verhaltensweisen rund um den Umgang mit früh verwaisten Müttern, Väter und Geschwistern. Die Referentinnen Hildegard Wörz-Strauß und Astrid Gosch-Hagenkord waren nahe am Thema und konnten ihr Wissen mit vielfältigen Beispielen aus der Praxis anschaulich belegen. Es kamen verschiedene Lehrmethoden zum Einsatz, so dass eine abwechslungsreiche Wissensvermittlung ermöglicht wurde. Durch den hohen Wissensstand der Teilnehmerinnen und das große Interesse am Thema wurden interessante Fragen angesprochen und diskutiert. Dieses Seminar gibt gutes methodisches Rüstzeug für den Umgang mit Sternenkindeltern und -angehörigen an die Hand.

*Wolfgang Hüttl*



## · MÜNCHNER STERNENKIND NETZWERK (MSN)

*„Ihr habt uns durch eine sehr schwere Zeit als Sterneneltern begleitet. Danke, dass es Menschen wie euch gibt, die aus ihrem Schicksal solch eine Berufung machen.“*

Münchner Sternenkind Netzwerk

Information | Akuthilfe | Beratung

Rückmeldungen wie diese erfüllen uns mit tiefer Freude und Dankbarkeit. Und sie bestärken uns in unserem Bestreben früh verwaisten Eltern in ihrer unendlichen Trauer, bei allen Sorgen und Nöten zur Seite zu stehen und uns für die Verbesserung ihrer Situation stark zu machen.

Das Münchner Sternenkind Netzwerk, das wir deswegen gegründet haben, besteht dank der finanziellen Unterstützung des Gesundheitsreferats der Stadt München nun das vierte Jahr und dass wir mit Beginn des Berichtsjahres in die Regelförderung der Stadt aufgenommen wurden, ist eine großartige Bestätigung unserer Arbeit.

Im Jahr 2023 ist die Anzahl der Einzel- und Paarberatungen im Vergleich zum Vorjahr wieder etwas gestiegen: Wir haben insg. 171 Einzel- und Paargespräche geführt (in Präsenz, telefonisch und online), davon fanden 101 Beratungsgespräche in den ersten Wochen als Akutbegleitung statt.

Im Anschluss oder zusätzlich zu den Einzelberatungen können wir trauernden Paaren die Teilnahme an unserer begleiteten Sternenkinder-Gruppe, der Familiengruppe u.a. empfehlen sowie weitere spezielle Angebote für Sternenkindeltern: Seminartage für betroffene Mütter und Väter oder zum Thema Folgeschwangerschaft. Beide Workshops veranstalteten wir jeweils 2x im Berichtsjahr in Kooperation mit dem „Haus der Familie“. Die gute Zusammenarbeit mit Daniela Nuber-Fischer und der Katholischen Familienbildungsstätte konnte 2023 fortgeführt werden.

Zu unserem regelmäßigen Angebot zählen drei Gedenkfeiern für früh- und totgeborene Kinder, die auch 2023 wieder stattfanden: Am Samstag vor Muttertag an der Gedenkstätte für totgeborenes Leben auf dem Friedhof Riem, im Juli in der Aussegnungshalle des Ostfriedhofs sowie Mitte November auf dem Waldfriedhof. Neu hinzugekommen ist der Gedenkgottesdienst auf dem Waldfriedhof in Haar, der ab 2023 immer am zweiten Sonntag im Dezember stattfindet, zeitgleich mit dem Worldwide Candle Lighting Day.

Doch nicht nur für die betroffenen Familien, ebenso für das medizinische Fachpersonal und andere Begleiter*innen sind wir ein hilfreicher Ansprechpartner, wie sich auch auf unserer Website www.muenchner-sternenkind-netzwerk.de spiegelt. Dort finden beide Gruppen neben unseren Angeboten vielfältige Informationen und Unterstützungshinweise.

Als besonderer Schwerpunkt unserer Arbeit hat sich 2023 die Unterstützung und Begleitung von Frauen und Paaren mit frühen Fehlgeburten, sog. Kleinen Geburten, bzw. einer frühkindlichen Diagnose herauskristallisiert. Oft fühlen sich diese besonders allein gelassen, mit ihrer Trauer nicht wahrgenommen. Für Gynäkolog*innen außer- und innerhalb der Kliniken gehört der Tod oder eine schwerwiegende Diagnose in den ersten Wochen des Lebens leider zur traurigen Normalität.

Als einen ersten Schritt zur besseren Betreuung dieser Frauen und Familien haben wir in Zusammenarbeit mit dem Hebammenverein HebaVaria e.V. und der Sternenkindersprechstunde im Haus der Familie ein neues Angebot für Frauen mit frühen Fehlgeburten initiiert, das Hebammenunterstützung und Begleitung durch den folgenden Trauerprozess vereint. Nach einem Fortbildungstag im Februar haben sich 40 Hebammen aus dem Pool von HebaVaria bereit erklärt, Frauen mit Kleinen Geburten zu beraten und zu begleiten sowie die betroffenen Eltern im Anschluss an uns weiterzuverweisen.

Dieses Thema bestimmte auch die Ausrichtung unseres großen Fachtags am 7.10. – ein besonderes Highlight in diesem Jahr!

Er fand unter dem Titel „Frühe Verluste in der Schwangerschaft – von der Erschütterung zur seelischen Gesundheit" im Innenstadt Klinikum der Ludwig-Maximilans-Universität (LMU) statt. Die Schirmherrschaft übernahm freundlicherweise Prof. Dr. Sven Mahner, Direktor der LMU Frauenklinik.

Das Auditorium bestand aus fast 70 Fachleuten der verschiedensten Berufsgruppen, von Hebammen, Psycholog*innen und Seelsorgenden über ärztliches und pflegendes Personal bis hin zu Mitarbeitenden von Beratungsstellen und Kriseninterventionsteams. Initiiert hatte den Fachtag der „Arbeitskreis Frühtod" der Verwaisten Eltern und trauernden Geschwister München e.V. (vgl. den ausführlichen Bericht dazu S. 15).

Die Vernetzung und Zusammenarbeit des MSN mit den Münchner Geburtskliniken, niedergelassenen Ärzt*innen, Schwangerschaftsberatungsstellen und anderen Einrichtungen ist einer der Schwerpunkte unserer Arbeit. In Fortbildungen und Vernetzungsgesprächen konnten wir die Arbeit und Angebote des MSN vorstellen und für den einfühlsamen Umgang mit früh verwaisten Eltern sensibilisieren.

Unter den Kooperationen ist die Zusammenarbeit mit dem Studiengang Hebammenkunde an der Katholischen Stiftungshochschule besonders hervorzuheben. Inzwischen ist der gemeinsame Seminartag mit der zuständigen Lehrhebamme zum Thema „Hebammenarbeit – Stille Geburt" ein fester Bestandteil der dortigen Hebammenausbildung. Den angehenden Geburtshelferinnen das notwendige Wissen und Sicherheit für die Begleitung von Kleinen und Stillen Geburten zu vermitteln, der Austausch von ersten Erfahrungen mit diesen besonderen Situationen, ist für alle Beteiligten sehr wertvoll.

Am 10. – 11.11. fand zum dritten Mal die Zusatzqualifikation „Begleitung von Sternenkindereltern" mit Hildegard Wörz-Strauß, Dipl.-Theologin und Klinikseelsorgerin am Uniklinikum Augsburg, sowie Astrid Gosch-Hagenkord statt, an der neben Trauerbegleiter*innen der VE auch Hebammen, andere Berater*innen und eine Bestatterin teilnahmen (s. hierzu auch S.16).

In den sozialen Medien sind die Eltern von Sternenkindern besonders aktiv. Dank unseres tatkräftigen Social Media-Teams erreichen wir die Betroffenen und Interessierten auch dort. Mit einem eigenen Account des MSN auf Instagram haben wir unser Engagement in diesem Bereich deutlich verstärkt.

Der berührende Abschluss dieses ereignisreichen Jahres war zum zweiten Mal das Aufstellen des Sternenkinderbaums, diesmal im Garten des Bamberger Hauses im Luitpoldpark.

Auf Initiative einiger betroffener Eltern stand er vom 2.12.23 bis zum 6.1.24, und bot Sternenkindfamilien, Angehörigen und Freunden die Möglichkeit, Anhänger mit dem Namen der verstorbenen Kinder aufzuhängen. Wieder war die Resonanz mit über 80 Anhängern beeindruckend. Die Initiator*innen erhielten viel Resonanz in verschiedenen Print- und den sozialen Medien, Zuspruch und Dank für ihre Aktion, die wir wieder sehr gerne unterstützt haben.



## · ADVENTSBASARE

Wir haben uns in diesem Jahr an zwei Adventsbasaren im Pfarrverband Haidhausen beteiligt. Im Vorfeld dazu wurden an drei Bastelabenden in unserer Geschäftsstelle schöne DIY- und Homemade-Produkte hergestellt. Zusätzlich erhielten wir großzügige Spenden von Vereinsmitgliedern, die unser Sortiment noch erweiterten. So konnten wir Marmeladen, Chutneys, Badesalze, gehäkelte Wichtel-Eierwärmer, bedruckte Fliesenuntersetzer, Christbaumschmuck, bestickte Karten und vieles mehr anbieten.

Am 3.12. hatten wir einen Stand beim Adventsbasar im Kolpingsaal, der dem Gottesdienst in der Pfarrkirche St. Johann Baptist folgte. Neben den Verkäufen gab es Kaffee und Kuchen sowie eine Adventswerkstatt für Kinder.

Am 8.12. waren wir beim Don Bosco Christkindlmarkt dabei. Musikalisch wurde der Nachmittag von den Singschüler*innen des Pfarrverbands Haidhausen begleitet, gefolgt von Live-Musik mit den Don Bosco Gospel & Joy. Leider begann es abends zu regnen, wodurch weniger Besucher kamen.

Ein besonderer Dank gilt den Schülern und Schülerinnen der Don Bosco Berufsfachschule für Kinderpflege unter der Leitung von Frau Fulir, die ihre sämtlichen Einnahmen unserem Verein gespendet haben. Der Erlös aus beiden Weihnachtsmärkten kommt zu 100% unserem Verein zugute. Wir möchten uns an dieser Stelle noch einmal herzlich bei allen engagierten und kreativen Helfer*innen und Standbetreuer*innen bedanken.

Basierend auf der Idee, das ganze Jahr über für den Adventsbasar zu produzieren, starten wir ab Januar 2024 mit einem monatlichen Kreativtreff, bei dem Mitglieder und Freunde des Vereins sowohl für sich selbst als auch für festliche Anlässe basteln können.

*Du bist da*
wenn die Sonne durch die Wolken lacht,
*Du bist da*
wenn der Wind in den Bäumen Geräusche macht,
*Du bist da*
wenn der Himmel dicke Tränen weint,
*Du bist da*
wenn strahlend der Regenbogen erscheint,
*Du bist da*
wenn die Sonne untergeht,
*Du bist da*
wenn der Mond am Nachthimmel steht,
*Du bist da*
egal wo wir sind,
*Du bist da*
weil ich Dich in meinem Herzen trag'.

Auto*in unbekannt

VERWAISTE ELTERN UND GESCHWISTER
NETZWERK BAYERN

# Netzwerk Bayern 2023

## · NEUE NETZWERKKOORDINATORIN

Seit dem 1.8. unterstützt Angela Hilz das Team der Geschäftsstelle als neue Netzwerkkoordinatorin. Sie folgt in dieser Position auf Manuela Hager-Wutzke.

Nach dem Verlust ihres Sohnes war die Familiengruppe für Angela, ihren Mann und ihre gesunde Tochter eine wichtige Anlaufstelle. In dieser Zeit hat sie sich beruflich umorientiert und das Studium der Sozialen Arbeit begonnen. Noch bevor sie es in Bälde abschließen wird, hat Susanne Lorenz sie für das Team gewonnen.

## · VERNETZUNGSTREFFEN

Einmal jährlich organisieren wir ein mehrtägiges Vernetzungs- und Fortbildungstreffen für Trauerbegleiter*innen und Netzwerkmitglieder in Bayern und den angrenzenden Gebieten. Mit unterschiedlichen Tagungsorten und wechselnden Kursprogramm werden jedes Jahr neue Schwerpunkte gesetzt.

Neben Vorträgen, verschiedenen Angeboten und Workshops mit praxisnahem Input für die Arbeit in den Selbsthilfegruppen bietet das Vernetzungstreffen die Möglichkeit zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch, zu intensiven Gesprächen und dem Knüpfen neuer Kontakte. Für die Netzwerkarbeit ergeben sich neue Ansätze zur Verbesserung der Unterstützung und Betreuung der Netzwerkmitglieder und zur gemeinsamen Weiterentwicklung (s. auch den Bericht dazu im nachfolgenden Artikel).

## · NETZWERKPFLEGE

Mit der Gruppenbegleiter-Post im Dezember verschickt der Verein Fragebögen, um zu evaluieren, wie viele verwaiste Eltern in Bayern und den angrenzenden Regionen durch unsere Selbsthilfegruppen versorgt werden und wie häufig Gruppenabende stattfinden. Auch erhalten wir darüber Informationen über weitere Veranstaltungen der Gruppen, wie Gedenkgottesdienste, gemeinsame Ausflüge oder Informationsveranstaltungen.

Des Weiteren ist der Verein daran interessiert, ob von den Gruppenbegleiter*innen Supervisionsangebote genutzt werden, ob sie an Fortbildungen teilnehmen und welche Fortbildungen sie sich wünschen. Der Fragebogen dient sowohl unserer Information als auch der Einhaltung der Qualitätskriterien. Im Nachweisheft dokumentieren die Gruppenbegleiter*innen ihre ehrenamtliche Arbeit mit Angabe von Ort, Zeit und gefahrenen Kilometern, aufgrund derer die Bayerische Ehrenamtskarte bzw. eine Kilometerpauschale beantragt werden kann. Beide Dokumente müssen bis zum 10.1. des Folgejahres an den Verein zurückgeschickt werden.

## · GRUPPENFLYER

Mit der Gestaltung von Flyern und dem Druck eines ersten Kontigents von 250 Exemplaren unterstützen wir hinzugekommene und neugegründete Gruppen.

## · BEGLEITUNG VON GRUPPENNEUGRÜNDUNGEN UND ÜBERGABEN AN NEUE GRUPPENBEGLEITER

Bei Gruppenneugründungen unterstützt die Netzwerkkoordinatorin des Vereins mit Tipps zu Raumsuche, Refinanzierung durch den runden Tisch der Krankenkassen, Hinweisen zu unserem Fortbildungs- und Supervisionsangebot, etc. Auch bei der Übergabe von Gruppen an neue Gruppenbegleiter*innen bzw. Übergabe an Hospizvereine steht unser Verein mit Rat und Tat zur Seite.

## · NETZWERKFLYER

Der Netzwerkflyer dient dazu einen schnellen Überblick über den Verein, das Netzwerk sowie die Leistungen für unsere Vereinsmitglieder und Netzwerkmitglieder zu geben. Der Flyer liegt in der Geschäftsstelle aus, wird an Interessierte gerne weitergeleitet und liegt der Gruppenbegleiter-Post im Dezember bei.

## · GRUPPENBEGLEITERPOST UND NETZWERK-RUNDBRIEF

Zwei Mal pro Jahr findet ein Post-Versand statt, der unter anderem den „WEGBEGLEITER" in mehrfacher Ausfertigung enthält sowie ein Begleitschreiben mit vielen Informationen.

Dazu gab es 2023 drei Rundbriefe, die per E-Mail an die Netzwerkmitglieder verschickt wurden. Gemäß der geänderten Netzwerkordnung erhielten den Netzwerkbrief nun wesentlich mehr Personen. Der Rundbrief enthält umfangreiche Informationen und Termine und hat in etwa einen Umfang von vier bis fünf Seiten.

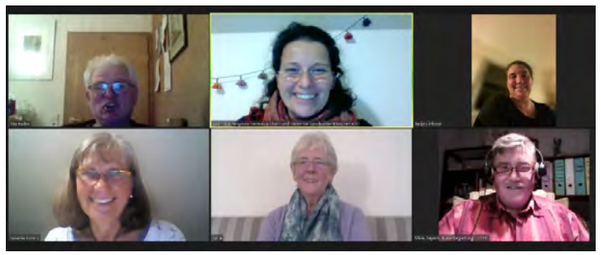
## · HOMEPAGE

Auf der Homepage gibt es weiterhin die Seiten „Gruppen in Bayern" und „Termine bayernweit" deren Pflege und Aktualisierung der Netzwerkkoordinatorin obliegen.

## · NEWSLETTER

Im Newsletter finden sich monatlich zwei bis drei Veranstaltungen unter der Rubrik „Aus den Regionen/für die Regionen". Die Selbsthilfegruppenbegleiter*innen in Bayern werden bei jeder sich bietenden Gelegenheit dazu aufgefordert, ihre regional geplanten Veranstaltungen an die Geschäftsstelle weiterzuleiten, damit sie im Newsletter beworben werden können.

## · „ZAMM-HOCKA"



Alle zwei Monate finden die „Zamm-hocka"-Treffen statt, die den aktiven Ehrenamtlichen des Vereins die Möglichkeit bieten, sich auch neben dem jährlichen Vernetzungstreffen während des Jahres auszutauschen. Moderiert und begleitet werden die Treffen von der Netzwerkkoordinatorin und der Geschäftsstellenleitung.

Dazu laden wir nicht nur die Netzwerkmitglieder und bayerischen Gruppenbegleiter*innen ein, sondern alle ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen des Vereins. So ergeht die Einladung auch an die Münchner Gruppenbegleiter*innen, den AK Öffentlichkeitsarbeit, das Fundraising-Team, das Social Media-Team, den Vorstand usw. und wir erreichen damit eine noch bessere Vernetzung.

## · VERNETZUNGSTREFFEN „Rendevous in der Oase“

Vom 13. – 15.10. fand das diesjährige Fortbildungs- und Vernetzungstreffen der Trauerbegleiter*innen und Netzwerkmitglieder in Bayern und Baden-Württemberg statt. Die Selbsthilfegruppe KonTiki lud ins oberschwäbische Biberach ein und organisierte in Zusammenarbeit mit der Netzwerkkoordinatorin und unserem Verein in seiner Funktion als Landesverband ein dreitägiges Treffen.

KonTiki hatte ein sehr stimmiges Programm zusammengestellt, in dem das Thema „Sinne“ durchweg aufgegriffen wurde. Mithilfe von sehr guten Referierenden haben die Kolleg*innen vor Ort eine tolle Veranstaltung vorbereitet. Den Rahmen bot das naturnahe Parkhotel Jordanbad mit ausgezeichnetem Essen und der Möglichkeit, Therme und Wellnessbereich zu nutzen.

Nach der Begrüßung am Anreisetag konnten die Teilnehmer*innen entweder auf eine Erlebniswanderung im herbstlichen Jordanwald gehen oder mit allen Sinnen die „SinnWelt“ im Jordanbad erkunden.

Der Samstag startete mit einem Vortrag von Josef Epp mit dem Titel: „Bevor ich auf der Strecke bleibe – aus tiefen Quellen Kraft schöpfen“. Als pensionierter Religionslehrer, Klinikseelsorger, Witwer und verwaister Vater gab der fesselnde Redner Tipps, wie jede*r Einzelne gut auf sich selbst achten und das eigene Wohlbefinden steigern kann.

Nach der Mittagspause fanden parallel drei Workshops statt: Chancen und Grenzen einer Selbsthilfegruppe (Dr. Norbert Nitsche), Heilsames Singen als Balsam für die Seele (Anke Diem) und Erinnerungskollagen als Praxisideen für Gruppenstunden (Susanne Mayr).

Am späten Nachmittag konnte man entweder in der hauseigenen Therme entspannen oder sich einer Themenstadtführung „Von der Wiege bis zur Bahre“ im nahen Biberach an der Riß anschließen. Die Stadtführerin gab interessante Einblicke in die fast 800 Jahre währende Funktion des mittelalterlichen Spittals, in Geschichte und Kunst der Stadt mit häufigem Bezug zum Thema Sterben. Für Samstagabend war eine Überraschung für Kopf, Herz, Hand und Fuß angekündigt. Dieser Abend war offen für alle Interessierte am Thema. Man konnte die wundervolle Kabarettistin Marlies Blume erleben, die es auf einfühlsame Weise schafft, tiefe Lebensweisheiten in ein farbsprühend-glitzernd-musikalisches Programm zu verpacken.

Mit einer einfühlsamen, musikalischen Einlage durch Arno Mayr und Freunde starteten wir in den letzten Tag. Anschließend berichteten Frau Lorenz (Geschäftsstellenleitung), Herr Schiegerl (erster Vorstand) und Frau Hilz (Netzwerkkoordination) von den Verwaisten Eltern und trauernden Geschwistern München e. V. über Ergebnisse und Entwicklung des Netzwerkes im vergangenen Jahr. Als Abschluss wurden in Gruppen Ideen, Wünsche und Anregungen der Teilnehmer*innen auf Flipcharts gesammelt. Gestärkt durch das Gefühl der Gemeinschaft und ein Netzwerk, in dem man sich austauschen, informieren und gegenseitig unterstützen kann, endete das diesjährige Vernetzungstreffen.

VERWAISTE ELTERN UND GESCHWISTER
NETZWERK BAYERN

# *Berichte* AUS DEN REGIONEN

## · 20 JAHRE TRAUERNDE FAMILIEN REGENSBURG

Im August 2023 feierte die Selbsthilfegruppe „Trauernde Familien Regensburg“ ihr 20-jähriges Bestehen. Das Jubiläum fand in einem familiären Rahmen statt, in dem sowohl aktive als auch frühere Gruppenteilnehmer*innen zu einem gemeinsamen Essen und Austausch zusammenkamen.

Ein besonderes Ritual bildete das Herzstück des Abends, bei dem wir unserer verstorbenen Kindern gedachten. Jede*r entzündete eine Kerze für sein Kind und es wurde ein einfühlsam vorbereiteter Text vorgelesen.Das 20-jährige Jubiläum zeigt, wie sehr sich der Einsatz lohnt und dass Unterstützung nie ungehört bleibt.

*Tanja Kuhn*

## · 25 JAHRE VERWAISTE ELTERN DILLINGEN

Die Selbsthilfegruppe Dillingen feierte am 10.12. ihr 25-jähriges Bestehen im Rahmen der Jahres-Gedenkfeier für die verstorbenen Kinder in St. Ulrich.

Zu Beginn führte Pastoralreferent Frank Kienle in der mit unzählig vielen Sternen geschmückten Kirche mit einfühlsamen Worten auf die Bedeutung und den Anlaß dieser Feier hin. Mit dem Licht der Osterkerze wurde dann feierlich die Kerze der Verwaisten Eltern entzündet.

Das anschließende Vorlesen der Namen unserer verstorbenen Kinder wurde mit leisen Klängen von der Band SCS (Sociis Canimus Semper – Für Freunde singen wir immer) untermalt, so dass eine ergreifende, emotionale Atmosphäre im Raum entstand.

In der Auslegung der Bibelstelle „Alles hat seine Zeit“ erläuterte Diakon Michael Hahn die Bedeutung dieser Worte für uns Betroffene und ging behutsam auf das heutige Leitthema ein.

Darauf bezogen lasen zwei betroffene Mütter (Monika Peter und Lucia Mayr) ihre eigenen Texte vor, in denen sie die lange Zeit der Trauer bis heute aus ihrem ganz persönlichen Erleben beschrieben. Nach den Fürbitten und dem Friedensgruß erinnerte Lucia Mayr an die Entstehung der Selbsthilfegruppe Verwaiste Eltern in Dillingen und ging auf das 25-jährige Jubiläum ein.

Zum Abschluß bedankte sie sich bei den beiden Notfallseelsorgern Michael Hahn und Frank Kienle für diese würdige und eindrucksvolle Gedenkfeier. Ganz besonderer Dank galt auch der Band SCS für die Begleitung mit den sorgfältigst ausgewählten Liedern und Melodien.

Der Dank richtete sich auch an alle Mit-Betroffene, die uns immer wieder unterstützend zur Seite stehen, allen Angehörigen und Freunden, die uns aushalten und oft schwierige Wege mit uns gehen.

Mit einem gemütlichen Beisammensein im schönen Pfarrsaal von St. Ulrich klang der Abend bei warmen Getränken und einem gut bestückten Buffet aus.

*Lucia Mayr*

# *Weitere Schwerpunkte* 2023

## · KOOPERATIONEN MIT ANDEREN EINRICHTUNGEN

| | |
|---|---|
| Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein | → Projekt „Leere Wiege" und Münchner Sternenkind Netzwerk |
| Haus der Familie | → Seminartage zum Thema Folgeschwangerschaft |
| Sternenkinderzentrum Bayern | → Münchner Sternenkind Netzwerk |
| Katholische Stiftungshochschule | → Münchner Sternenkind Netzwerk |
| Hebammenverein HebaVaria | → Beratungsangebot für Frauen mit frühen Fehlgeburten |
| SAVE Nachsorge-Projekt der Neonatologie Großhadern | → Brücke zu Angeboten der Verwaisten Eltern, Schulung durch Basiskurs Trauerbegleitung |
| Münchner Bildungswerk | → Präsenz im Jahresprogramm |
| Kriseninterventionsteam München (KIT) | → Ausbildung zur Akutbegleitung im Projekt Primi Passi |
| Caritasinstitut für Bildung und Entwicklung | → Basiskurs Trauerbegleitung |

## · MITARBEIT IN GREMIEN

- → Arbeitskreis „Zielorientierte Familieangebote", Stadtjugendamt
- → Arbeitskreis „Frühtod"
- → Arbeitskreis der Hospizdienste im Caritasverband
- → Münchner Hospiz- und Palliativnetzwerk
- → Münchner Netzwerk Trauerbegleitung
- → Arbeitskreis Pädiatrische Palliativversorgung München
- → Arbeitskreis Psychosoziale Notfallversorgung

# *Öffentlichkeitsarbeit* 2023

Der Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit hat sich im Jahr 2023 in ca. vierteljährlichen Sitzungen mit den Schwerpunkten Pflege der Internetpräsenz, Presse, Social Media sowie Newsletter und WEGBEGLEITER getroffen.

Im Juli 2023 hat sich Detlev Dehn aus der langjährigen Tätigkeit der Öffentlichkeitsarbeit für den Verein verabschiedet. Beim Sommerfest am 7.7. wurde dies offiziell bekannt gegeben und ihm von Seiten des Vorstands und des Teams herzlich für sein Engagement gedankt.

Nachgerückt ist seit 1.8. Michaela Neubauer, die uns schon als ehrenamtliche Mitarbeiterin im grafischen Bereich seit vielen Jahren unterstützt. Nach dem Verlust ihrer Tochter Johanna im 6. Schwangerschaftsmonat hat sie den Weg zu den Verwaisten Eltern 2009 gefunden und freut sich nun auf die neue Herausforderung.

Außerdem sind weitere Unterstützer zu uns gestoßen. Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit mit Nicola Barry, Yvonne Pollakowsky, Ronny Jarczak und Stephanie Schneider.



Der monatliche Newsletter ist vor allem ein Instrument der „internen Öffentlichkeitsarbeit", also für die Mitglieder des Vereins. Er informiert Mitglieder, Partnerorganisationen und Interessenten insbesondere über aktuelle Veranstaltungen der Verwaisten Eltern. Der Newsletter hat am Ende des Berichtsjahres 686 Abonnenten, die per E-Mail bedient werden.

Der WEGBEGLEITER hatte 2023 das Generalthema „Trauergruppen", das mit einer Reihe von Artikeln abgehandelt wurde. Er hat ca. 300 E-Mail-Abonnenten; 620 Adressaten werden per Post versorgt. Hier soll die E-Mail-Quote im neuen Jahr nochmals gesteigert werden.

Details zu den wichtigsten Medienpräsenzen sind in der folgenden Chronik zusammengefasst:

- → Presseartikel in der Burda-Zeitschrift „Frau im Trend" am 6.1.2023: Interview von Jaqueline Lürken mit einer betroffenen Mutter: Als die Kripo sich meldete, zerbrach mein Leben. Nach fünf Jahren kann eine verwaiste Mutter berichten, wie es ihr nach dem brutalen Tod ihrer Tochter ergangen ist und welche Zukunft sie erwartet.

- → Pressemitteilung vom 19.1.2023: Die Familiengruppe der Verwaisten Eltern München startet neu: Eltern und Geschwisterkinder werden als ganze Familie betreut.

- → Artikel im Münchner Wochenanzeiger am 23.1.2023: Gruppentreffen für trauernde Familien: Die Unterstützung der Familien, die vom Tod eines ihrer Kinder betroffen sind, ist ein neuer Schwerpunkt der Verwaisten Eltern Haidhausen · Nach Tod eines Kindes – Gruppentreffen für trauernde Familien (wochenanzeiger.de)

- → Presseartikel in der Süddeutschen Zeitung vom 2.3.2023: Interview von Sabine Buchwald mit Astrid Gosch-Hagenkord, die ein Kind in den letzten Tagen ihrer Schwangerschaft verloren hat: Ein Gespräch über Liebe und Tod

- → Presseartikel im Münchner Merkur vom 18.3.2023: Interview von Felicitas Bogner mit Angelika Bräunlein, die Eltern nach dem Tod ihres eigenen Kindes hilft. Sie ist Trauerbegleiterin bei „Primi Passi", einem Projekt des Vereins „Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister".

- → Rundfunkbeitrag im Münchner Kirchenradio am 31.3.2023: Interview von Korbinian Bauer mit Susanne Lorenz und Jani Waegner sowie Familie Weber über die neue Familiengruppe der Verwaisten Eltern (zusätzlich Podcast in der Reihe „Total sozial") Total Sozial – Münchner Kirchenradio (muenchner-kirchenradio.de)

- → TV-Feature von Carina Kremer mit Freya von Stülpnagel, Susanne Guttenthaler und weiteren Gesprächspartner*innen am 25.4.2023: Fernsehbeitrag und Online-Publikation des Bayerischen Rundfunks im Magazin „Gesundheit": Wie kann man Hinterbliebenen in ihrer Trauer helfen?

- → Trailer-Video auf Youtube vom 5.5.2023: In einem Filmprojekt unseres Vereins zu Geschwistertrauer erzählen Geschwister von ihrem Verlust und ihren Erfahrungen. (Das Video in voller Länge erscheint in Kürze.)

- → Blog-Beitrag auf StadtLandMama vom 8.5.2023: Interview von Katharina Nachtsheim mit Stefanie Leister, Geschwistergruppe der Verwaisten Eltern München: Trauernde Geschwister: Warum sie so oft vergessen werden.

- → Pressemitteilung vom 10.8.2023: Fachtag zu frühen Schwangerschaftsverlusten am LMU Klinikum München am 7.10.2023

- → Pressemitteilung vom 16.10.2023: „Was, wenn das Leben mit dem Tod beginnt?" Bericht vom Fachtag „Frühe Verluste in der Schwangerschaft"

## · SOCIAL MEDIA-AKTIVITÄTEN

Der aufsteigende Trend der Vorjahre für die Social Media-Kanäle hielt auch 2023 an und zeigte sich in den steigenden Followerzahlen und der erhöhten Reichweite. Aktuell haben wir für den Hauptkanal verwaiste.eltern.u.trauernde.geschwister (nachfolgend: VE) 799 Facebook-Follower (Vorjahr 748) und 1.606 (Vorjahr 1.305) Follower auf Instagram. Für Facebook wurden keine eigenen Posts oder Aktionen veröffentlicht; der Content, der für Instagram erstellt wird und auch für Facebook geeignet ist, wird parallel gepostet.

Im Mai 2023 haben wir neben dem VE-Kanal mit sternenkind.netzwerk.muenchen (nachfolgend: MSN) einen weiteren Kanal ins Leben gerufen, der speziell Sternenkind-Themen und der Kommunikation des Münchner Sternenkind Netzwerks gewidmet ist. Bis zum Jahresende konnte der neue Kanal bereits ca. 390 Follower verzeichnen.

Das Team um Veronika, Amelie und Juliane wurde im Sommer durch Claudia Stöger (MSN) und Stephanie Schneider (VE) verstärkt. Auf beiden Kanälen wurden jeweils 46 Posts veröffentlicht, diese umfassten Veranstaltungsankündigungen, Veranstaltungsberichte, Buch-/Film-/Podcastempfehlungen, Begriffdefinitionen (MSN) sowie einen Adventskalender (VE; s. unten).

Wir haben wieder einige Aktionen über die „Stories" durchgeführt, das heißt, eigene Themen und Themen anderer Kanäle dort geteilt. In den Stories sind die Beiträge für 24 Stunden sichtbar. Dauerhaft gespeichert können Stories in den so genannten Highlights werden; sie sind dann unterhalb der Profilbeschreibung immer abrufbar.

### Eigene Storyaktionen waren:

- Gedenkaktion auf dem VE-Kanal zum Worldwide Candle Lighting Day: Wir riefen unsere Follower auf, uns Name und Geburts-/Todestag der verstorbenen Person zuzusenden, für die wir eine digitale Kerze anzünden sollten. Diese „Kerze" erfolgte in Form einer Erwähnung in unserer Story.
- Begleitung des Fachtags im Oktober über die Story auf dem MSN-Kanal
- Gedenkaktion zum Sternenkinder-Gedenktag (gleiches Konzept wie Worldwide Candle Lighting Aktion). Zur höheren Reichweite teilten wir den Aufruf zur Aktion über den VE-Account.

### Adventskalender 2023

Vom 1. – 24.12. wurde auf dem VE-Account ein Adventskalender veröffentlicht. Täglich posteten wir ein „Türchen" mit Impulsen, Texten, Liedern, Gedichten etc. Außerdem verbargen sich hinter sechs dieser „Türchen" Verlosungen. Der Großteil der Beiträge wurde durch Anbieter aus unserem Partner-Netzwerk geliefert, ebenso einige Preise.

Alle Posts dieser Aktion generierten bis Ende Dezember eine Reichweite von 2.240, das heißt, die Beiträge wurden insgesamt so oft in den Feeds der Instagram-Nutzer angezeigt.

Weiterhin gab es insgesamt knapp 1.250 Reaktionen, das heißt, die Beiträge wurden geteilt, geliked oder kommentiert. 60 neue Follower konnten wir dadurch allein im Dezember hinzugewinnen. (Zum Vergleich durchschnittlich in den Vormonaten August – November: Reichweite = 1.080, Reaktionen = 110, neue Follower = 22)

Abgesehen von den Zahlen war die Resonanz sehr positiv, die Aktion wurde gut angenommen. Insbesondere die „Türchen" mit Verlosung förderten das Engagement der Follower mit durchschnittlich 18 Kommentaren (Bedingung, um an der Verlosung teilzunehmen).



## · DIE VERWAISTEN ELTERN IN DER PRESSE

### SÜDDEUTSCHE ZEITUNG, 2.3.2023

**„Meine Tochter hat mir ein neues Leben geschenkt"**

**Astrid Gosch-Hagenkord hat ihr Kind in den letzten Tagen der Schwangerschaft verloren. Jetzt arbeitet sie als Trauer- und Geburtsbegleiterin**

Astrid Gosch-Hagenkords Tochter ist kurz vor dem Geburtstermin in ihrem Bauch gestorben. Den Grund dafür konnte ihr kein Arzt nennen. Dieses Erlebnis vor 17 Jahren hat ihr Leben verändert. Früher hat die studierte Archäologin, 55, als Marketingmanagerin bei einem Fachverlag gearbeitet, jetzt hilft sie bei dem Verein „Verwaiste Eltern und Geschwister" Müttern und Vätern, die auch ein Kind verloren haben.

**SZ: Frau Gosch-Hagenkord, welche Erinnerungen begleiten Sie aus der Zeit der Geburt Ihrer Tochter?**
Astrid Gosch-Hagenkord: Der Moment, in dem sich mein Verdacht bestätigte, dass wirklich keine Herztöne mehr da waren. Und als bei der Untersuchung eine Hebamme ganz ruhig zu mir sagte: „Ja, kann sein, dass Ihr Kind tot ist." Aber ich wurde mit diesem Schock nicht allein gelassen. Man ließ mir eine Nacht Zeit zu verstehen, was geschehen war. Ich konnte mich darauf einstellen. Ich glaube, nur so konnte die Geburt dann so gut gelingen. Mein Mann und ich konnten den Weg gehen, den wir gehen wollten mit einer Geburt im Geburtshaus. Wir hatten unsere Tochter auf dem Arm, konnten mit ihr Kontakt aufnehmen.

**Sie haben Ihr Kind auf natürliche Weise bekommen, haben Sie über einen Kaiserschnitt nachgedacht?**
Meine erste Reaktion war: Warum muss ich mich mit dieser Geburt plagen? Im Nachhinein wurde mir bewusst, dass das Geburtserlebnis bestimmend war für meinen Trauerweg. Die Geburt war ein kraftspendendes Erlebnis, auch wenn ich viel Blut dabei verloren habe. Selbst entscheiden zu können, hat mir gut getan. Das habe ich aber erst später realisiert.

**Wie war die Zeit zwischen Geburt und Beerdigung?**
In dieser Woche sind viele Wunder passiert. Ich habe eine große Liebe entwickelt, eine Art spirituelle Liebe. Vieles wurde völlig egal, alte Querelen, eingefahrene Muster und Rollen, in denen man sich bewegt hat. Die Erkenntnisse kamen sehr geballt. Plötzlich hatte ich den Gedanken: Meine Tochter hat mir ein neues Leben geschenkt. Obwohl eigentlich ich ihr das Leben hätte schenken sollen.

**Wie fühlte sich diese Liebe an?**
Der Tod meiner Tochter war ein großer Schock und ein großer Schmerz. Aber ich habe sie plötzlich wie ein strahlendes Licht gesehen, verbunden mit einem Bild: Sie macht mir eine Tür auf in eine Sphäre, wo ganz viel Sonne scheint. Ich habe mich gehalten gefühlt, ohne dass ich das anfangs so benennen hätte können. Das ist ein Gefühl einer bedingungslosen, unendlichen Liebe, und sie war die Vermittlerin. Diese Tür stand schon immer offen, aber ich habe das vorher nicht erkannt. Das klingt jetzt sehr spirituell, aber diese Empfindung war auf einmal da.

**Haben Sie seitdem einen anderen Blick auf das Leben?**
Was ich hätte haben wollen, nämlich meine Tochter, habe ich nicht bekommen, dafür aber Erkenntnisse. Ich bin wahrhaftiger geworden und kenne mich besser. Ich möchte, soweit es mir möglich ist, wertfrei durchs Leben gehen. Wenn mir jemand doof kommt, ärgere ich mich schon noch, aber ich ermahne mich dann: Moment, du hast keine Ahnung, was dieser Mensch gerade erlebt hat, wie es ihm geht.

**Was war in der Zeit danach besonders wichtig für Sie?**
Zum einen die Hebammen, die uns durch ihre Hausbesuche unterstützt haben. Die sind mit mir den ganzen Geburtsprozess nochmal durchgegangen. Ich habe die Chronologie der Ereignisse genau aufgeschrieben. Überhaupt war schreiben für mich wichtig. Ich habe auch Briefe an meine Tochter geschrieben und war mit ihr im Dialog. Es war sehr gut, die Situation gemeinsam mit meinem Mann durchzustehen. Und es gab Freunde, die nicht weggeschauten und da waren. Nach zwei, drei Tagen kam die erste Karte, dafür bin ich noch heute unglaublich dankbar.

**Worauf sollten Freunde oder Familie achten, wenn sie unterstützen wollen?**
Aus Angst vor dem eigenen Schmerz nichts äußern, was das Kind klein macht. Keine Sätze wie: Es wird schon wieder. Du wirst schon noch ein anderes Kind bekommen.



*Großer Schock, großer Schmerz, dann ein strahlendes Licht: Astrid Gosch-Hagenkord.* FOTO: ALESSANDRA SCHELLNEGGER

Alles, was die Existenz des verstorbenen Kindes negiert oder die Trauer klein macht, ist sehr verletzend. Es hilft, Gesprächsangebote zu machen, aber nur, wenn die Eltern das möchten. Lieber eine heiße Suppe vorbeibringen oder einen Kuchen. Ich wusste es lange auch nicht besser, aber zu sagen: „Ich bin für Euch da, ruft mich an, wenn Ihr mich braucht", das ist oft nicht hilfreich. Denn das schaffen viele betroffene Eltern nicht.

**Also besser konkrete Angebote machen?**
Ja, aber immer mit der inneren Haltung, dass es auch okay ist, wenn sie abgelehnt werden. Gespräche kann man mit Fragen anfangen wie: Wie ist denn jetzt für dich? Möchtest du darüber reden? Die Betonung auf dem Jetzt ist wichtig. Das ist übrigens in jeder Trauerphase gut, auch wenn man einen Partner oder seinen Arbeitsplatz verloren hat.

**Wann hat der Schmerz bei Ihnen nachgelassen?**
Die erste Schockphase war so nach sechs bis acht Wochen vorbei. Auch nach der Bestattung gab es einen kurzen Moment zum Atemholen, aber dann kam auch schon die nächste Trauerwelle. Trauer kommt immer in Wellen, deshalb sollte man kein schlechtes Gewissen haben, wenn man mal ins Kino geht oder sonst etwas tut, was Spaß macht.

**Was raten Sie Paaren?**
Miteinander zu reden, auch aus einer Art Entdeckerhaltung heraus. Und jedem Menschen zuzugestehen, seinen eigenen Trauerweg zu gehen. Ich empfehle, im Alltag immer wieder zu schauen, wo es Zeitfenster gibt, um gemeinsam die Trauer zu leben und sich darüber zu unterhalten. Vielleicht kleine Rituale einführen, diese aber gut im Auge behalten, denn Rituale können auch einengen.

**Wie ging es Ihrem Mann?**
Er hat unserer Tochter einen festen Platz in seinem Herzen eingeräumt und lebt mit ihr. In ernsten Situationen sei sie immer bei ihm und so eine Art Kraftquelle oder Schutzengel, hat er mir erklärt.

**Wie geht man mit Geschwistern um?**
Ich habe erlebt, dass Kinder einiges vertragen und dass es viel schlimmer ist, wenn man sie ausschließt und schonen möchte. Sie haben ja feine Antennen für Situationen. Ich empfehle eine möglichst große Offenheit. Nicht selten sind Kinder nämlich die doppelten Verlierer. Sie trauern selbst um das Kind, und um die Eltern, die nicht mehr dieselben sind. Kinder können ihre Eltern wieder mit dem Leben verbinden, mit ihrer kindlichen Lebensfreude erden.

**Wann kam der Wunsch, noch einmal schwanger zu werden?**
Es war für mich etwa nach einem Dreivierteljahr klar, dass wir es nochmal versuchen sollten. Geklappt hat es aber erst, nachdem das erste Trauerjahr vorüber war. Natürlich war die Schwangerschaft nicht unbelastet, aber ich war nicht in Panik. Denn ich hatte diesen spirituellen Gedanken: Wenn diese Seele geboren werden will, dann kommt sie.

**Interview: Sabine Buchwald**

### MÜNCHNER MERKUR, 2.3.2023

**Wie aus der Brust gerissen**

**Angelika Bräunlein von „Primi Passi" begleitet Eltern nach dem Tod des eigenen Kindes**

VON FELICITAS BOGNER

**Bad Tölz-Wolfratshausen/Miesbach** – Es ist der absolute Albtraum für alle Mütter und Väter: Das eigene Kind stirbt. Wenn das schier Unfassbare wirklich passiert, sind Eltern in einer Schockstarre. Sie wissen nicht mehr, wo oben und unten ist, und wie ihr Leben überhaupt weitergehen soll. In diesen Ausnahmemomenten ist Angelika Bräunlein da. Die Grundschulleiterin aus Gmund arbeitet ehrenamtlich bei dem Verein „Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister". Bei dem Projekt „Primi Passi" (deutsch: Erste Schritte) steht sie Eltern aus dem Landkreis in den ersten Wochen nach dem Verlust ihres Kindes zur Seite.



**Über 30 Familien hat Angelika Bräunlein** geholfen, die ersten Schritte nach dem Tod eines Kindes zu gehen.

**2016 verlor Angelika Bräunlein ihren Sohn Paul**

„In den meisten Fällen, in denen ich gebraucht werde, ist das Kind unerwartet gestorben", erklärt Bräunlein im Gespräch mit unserer Zeitung. „Wenn ein Kind nach einer Krankheit stirbt, sind die Eltern oft durch die Kliniken informiert und mit Stellen, die ihnen helfen, vernetzt. Wird ein Kind bei einem Unfall aus dem Leben gerissen oder stirbt an einer unerkannten Krankheit oder durch Suizid, sind die Angehörigen auf nichts vorbereitet. Sie stehen noch mehr unter Schock." „Der Körper schaltet in einen reinen Überlebensmodus", weiß die Expertin. Sie hat am Münchner Institut für Trauerpädagogik eine Ausbildung zur Trauerbegleiterin absolviert.

Auslöser dafür war der Tod ihres jüngsten Sohns Paul im Jahr 2016. „Er ist mit einem Herzfehler zur Welt gekommen. Als Paul vier Jahre alt war, ist er dann an den Folgen eines Infekts gestorben." Die vierfache Mutter habe sich vor Pauls Tod mit dem Thema befasst und wusste, was beim Abschied von ihrem Kind möglich ist."

All ihre Erfahrungen nutzt Bräunlein seit knapp fünf Jahren, um anderen in diesen schweren Stunden beizustehen. Ganz egal wie tief der Schock sitzt, wie unendlich weh der Verlust tut, die Hinterbliebenen müssen zeitnah Abschied nehmen und die Beerdigung organisieren. Oft seien Betroffene überfordert. „Man wird mit viel Unbekanntem konfrontiert. Plötzlich sagen fremde Leute, was man tun soll. Nicht selten ist die Polizei da, in manchen Fällen steht eine Obduktion an." Bräunlein klärt in diesen Momenten auf. „Wichtig ist mir dabei, dass die Eltern die Hilfe von sich aus wollen." Das Alter des verstorbenen Kindes spielt keine Rolle. „Ich betreue Familien, die ein Kind im Kindesalter verloren haben, ebenso begleite ich Eltern, deren erwachsenes Kind gestorben ist."

Meistens kommt die 51-Jährige ein bis zwei Tage nach dem Schicksalsschlag zu der Familie nach Hause. Kurz bevor Angelika Bräunlein an der Tür klingelt, bekommt sie auch heute noch jedes Mal Herzklopfen. „Man weiß nie, was einen erwartet." Als Erstes fragt sie oft nach einem Foto des Kindes. „Häufig steht auch schon eins

**Vielen hilft es, ihr Kind tot zu sehen, die Hand zu berühren, über das Gesicht zu streicheln oder als Erinnerung Haarsträhnen zu behalten.**

Angelika Bräunlein, Trauerbegleiterin

auf dem Tisch." Und dann? „Bin ich einfach mit da. Dieses Signal ist wichtig."

Die Hilfsangebote der Trauerbegleiterin sind so individuell wie der Abschied von einem Menschen sein kann. „Wie der Name ‚Primi Passi' schon sagt, helfe ich bei den ersten Schritten." Das könne die Gestaltung der Trauerfeier sein, Gespräche mit Bestattern oder auch organisatorische Dinge. „Manchen Eltern ist es in diesen Tagen zum Beispiel zu viel, die Schule anzurufen, um das Kind abzumelden, oder mit Bestattern über Preise zu sprechen." Manche seien nicht mal in der Lage, den Telefonhörer in die Hand zu nehmen. „Fast alle Betroffenen leiden dazu unter körperlichen Schmerzen. Wer sein Kind verliert, so ihre Erfahrung, fühlt einen unbeschreiblich starken Schmerz in der Brust, ‚als wäre einem ein Stück tatsächlich herausgerissen worden'."

Im Mittelpunkt von Bräunleins Arbeit steht das Verabschieden. „Ein intensiver Abschied kann heilsam sein." Über die zahlreichen Möglichkeiten seien viele nicht aufgeklärt. „Unser Sohn ist beispielsweise in einer Klinik in München gestorben, und ich wusste, dass wir ihn zu uns nach Hause nehmen durften. Da wollte uns sogar ein Arzt einreden, dass das nicht gehen würde. Ich war sehr froh über meine Rechte Bescheid zu wissen." Pauls Brüder und Cousins kamen sich dann von ihm in seinem Zuhause verabschieden. „Wir haben ihn aufs Gastebett gelegt, und die Kinder haben ihm Bilder gemalt, Briefe geschrieben und im Zimmer Luftballons und Seifenblasen steigen lassen."

Angelika Bräunlein holt tief Luft. „Das ist unser Beispiel, ich möchte damit sagen, dass vieles machbar ist." Manche würden den Sarg selbst bemalen oder mit letzten Botschaften beschriften. „Da muss man für sich das Passende finden."

Das Abschiednehmen von dem Körper sei ein beigefügter Punkt. „Vielen hilft es, ihr Kind tot zu sehen, die Hand zu berühren, über das Gesicht zu streicheln oder als Erinnerung Haarsträhnen zu behalten", sagt die 51-Jährige. „Es unterstützt beim Verarbeiten und Begreifen, zu spüren, dass der Körper kalt ist und wirklich nicht mehr lebt." Bräunlein habe noch nie mitbekommen, dass jemand einen intensiven Abschied bereut hat. „Trotzdem sollte niemand etwas machen, was er nicht will." Aber die meisten empfinden es als heilsam." Klar sei allerdings auch, dass dieser Moment einzigartig ist. Er kann nicht nachgeholt werden. „Die Zeit zwischen Tod und Beerdigung ist etwas Besonderes."

**„Zeit zwischen Tod und Beerdigung ist etwas Besonderes"**

Den „größten Respekt" habe Bräunlein vor der Konfrontation mit einer Gewalttat, einem Mord. „Ich hatte das einmal telefonisch und wegen der Fahrdistanz an eine Kollegin weitergegeben." Auch in dem Fall sei ein Abschiednehmen vom Körper möglich und für die Eltern wichtig gewesen. „Ich fungierte damals für die Kollegin als Zuhörerin, mit der sie sich nach jedem belastenden Termin austauschen konnte."

Die Traumata anderer kann Bräunlein von sich distanzieren. „Ich sage mir immer: ‚Es ist nicht mein Kind, das gestorben ist.'" Überdies helfen ihr die Austauschgespräche mit anderen aus dem Verein und Supervision. „Nach einem Termin gehe ich oft direkt spazieren, wasche lange die Hände oder dusche, das entlastet mich."

Nach zirka sechs Wochen verabschiedet sich Angelika Bräunlein von den Familien. „Ich ziehe keine genauen zeitlichen oder örtlichen Grenzen. Aber es geht um eine Akutbegleitung. Für die erste Zeit. Für die ersten Schritte. Primi passi."

**Informationen**
Das Angebot ist kostenlos. Über Spenden freut sich der Verein Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V.
IBAN: DE03 7002 0270 0040 6090 40
Der Verein sucht ehrenamtliche Helfer. Mehr dazu auf www.ve-muenchen.de

MÜNCHNER WOCHENBLATT SCHWABING, 8.11.2023

# Im Herzen leben sie

## Sternenkinderbaum erinnert an kleine Engel

SCHWABING (red) › Dank der Initiative engagierter Eltern und der Unterstützung von Stadträtin Alexandra Gaßmann sowie dem Münchner Sternenkinder-Netzwerk der Verwaisten Eltern und trauernden Geschwister München e.V. gab es 2022 im Garten des

*Fortsetzung auf Seite 4*

**So sah der letztjährige Sternenkinder-Baum im Garten des Park-Cafés aus. Heuer wird es einen im Luitpoldpark geben. Er bietet Angehörigen die Möglichkeit, an ihr verstorbenes Kind zu erinnern. Foto: © Janina Scheffler und Armin Arnold.**

# Im Herzen leben sie

## Sternenkinderbaum erinnert an kleine Engel

*Fortsetzung von der Titelseite*

Park-Cafés den ersten Sternenkinderbaum in München. An diesem Baum hingen vor Weihnachten über 70 Anhänger mit den Namen von Sternenkindern oder mit liebevoll gestalteten Bildern. Die Resonanz zum Baum war überwältigend. Sogar aus anderen Bundesländern wurden die Initiatoren kontaktiert und gebeten, Anhänger am Baum anzubringen. Das hat sie motiviert, die Initiative fortzusetzen.

**Das Schicksal der Kinder hinterlässt oft tiefe Spuren bei den betroffenen Familien und Angehörigen. Doch jedes Sternenkind bleibt unvergessen und lebt in der Erinnerung weiter. Foto: job**

### Heuer steht der Baum im Luitpoldpark

Heuer wird es deshalb zum zweiten Mal einen Sternenkinderbaum in München geben. Ab Samstag, 2. Dezember, steht er im Garten des Bamberger Hauses im Luitpoldpark. Sternenkindeltern, Angehörige, Freunde und Wegbegleiter haben die Möglichkeit, dort einen Erinnerungsanhänger zum Beispiel mit dem Namen oder Kosenamen ihres verstorbenen Kindes aufzuhängen und an sie zu erinnern. Gleichzeitig soll der Baum ein Zeichen setzen, auf das Tabuthema Sternenkinder aufmerksam machen und die Verbundenheit der Angehörigen mit ihnen zeigen. Es gibt viele betroffene Familien – von außen meistens nicht sichtbar. Aber auch wenn sie nur kurz gelebt haben, hinterlässt das Schicksal der Kinder oft tiefe Spuren bei den betroffenen Familien und ihren Angehörigen. Jedes Sternenkind bleibt unvergessen und lebt im Herzen weiter.

Der Verein »Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V.« am St.-Wolfgangs-Platz 9 in Haidhausen begleitet seit über 30 Jahren Mütter und Väter sowie Geschwister und weitere Angehörige, die den Tod eines Kindes in der Familie betrauern. Der Verein hat über 800 Mitglieder. Er ist als gemeinnützig anerkannt und wird durch die Landeshauptstadt München und weitere Institutionen gefördert. Unterstützt werden die betroffenen Familien durch Beratung, Selbsthilfegruppen und Trauerseminare. Der Verein zeigt individuelle Wege eines heilsamen Trauerprozesses auf – auch online. Vor drei Jahren wurde der Unterstützung für früh verwaiste Eltern nochmals einen starker Impuls gegeben und das Münchner Sternenkind Netzwerk gegründet. Neben der (akuten) Begleitung der betroffenen Frauen und ihrer Familie ist die Vernetzung und Verbesserung ihrer Situation ein dringendes Anliegen.

Nähere Informationen erhält man unter der Adresse *www.muenchner-sternenkind-netzwerk.de* oder telefonisch unter der Nummer 4808899-0 beziehungsweise per E-Mail an die Adresse *info@ve-muenchen.de*

INTERVIEW, STERN-ONLINE, 14.01.2024

**INTERVIEW** GEBURT UND TOD

# Astrid ist Geburts- und Trauerbegleiterin: "Ich bin dabei, wenn Kinder geboren werden und wenn sie sterben"

von **Katharina Hoch**
14.01.2024, 17:15 • 5 Min.

MERKEN

**Astrid Gosch-Hagenkord brachte vor fast 18 Jahren ihre Tochter tot zur Welt. Danach krempelte sie ihr Leben um, wurde Trauerbegleiterin und Geburtsbegleiterin, eine "Doula". Wie ist es, gleichzeitig so nah am Leben und am Tod zu sein?**

**Vor fast 18 Jahren ist Ihre Tochter gestorben. Hatten Sie davor schon Kontakt mit dem Tod?**

Das war Neuland für mich. Einmal habe ich die verstorbene Freundin meiner Eltern gesehen. Andere Erfahrungen gab es nicht, außer noch ein Haustier, das gestorben ist. Zudem habe ich im Verlagswesen gearbeitet. Mit dem Thema Tod hatte ich weder privat noch beruflich etwas zu tun.

Captured by FireShot Pro: 15 Januar 2024, 17:01:34
https://getfireshot.com



# Finanzielle Unterstützung

Wir bedanken uns herzlich für die finanzielle Unterstützung im Jahr 2023 bei:

Landeshauptstadt München, Sozialreferat — Landeshauptstadt München/Stadtjugendamt

Landeshauptstadt München, Gesundheitsreferat — Landeshauptstadt München/Referat für Gesundheit und Umwelt

Ordinariat der Erzdiözese München-Freising

Erzbischöflicher Hospiz- und Palliativfond

Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.

Bayerische Stiftung Hospiz, gefördert durch Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Landratsamt München – Kreisjugendamt

Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern

Oberlandesgericht und Amtsgerichte durch die Zuweisung von Bußgeldern

Förderverein Münchner Bank e.V.

Ganz besonders bedanken wir uns für ihre großzügigen Spenden bei:

Dr. David Althaus, Fam. Bachsleitner, Fr. Bader-Zollner, Fam. Binder, Fam. Bitzer, Fam. Böhlke, Fam. Eckhardt, Hr. Erimoglu, Ev. Luth. Dekanat Rosenheim, Fr. Frommont, Fam. Götz, Fam. Hermann, Fam. Hicken, Hr. Hilz, Hoffmann Eitle Patent- und Rechtsanwälte, Hr. Immler, Fam. Killgen-Kratzer, Fam. Lerbinger, Fam. Mai, Fam. Mayr, Fam. Meilinger, Fam. Mettenleiter, Fam. Prof. Dr. Müller, Hr. Nonnenbroich, Hr. Pasedag, Fam. Philipps, Fam. Puhlmann, Puhlmann Cine GmbH, Hr. Pötschke, Fr. Rupp, Fam. Schiegerl, Hr. Spittler, Fr. Streng-Schmid, Fr. Zilahi-Kiss

Ganz herzlich bedanken wir uns für die Unterstützung durch „Know-how" bei:

Rechtsanwalt Uli Kowald und Herrn Brender von der Firma Haberl und Neumayer

Ein herzliches Dankeschön allen weiteren Spendern und Sponsoren, Zuschussgebern und ganz besonders auch allen ehrenamtlichen Mitarbeitern.

BANKVERBINDUNGEN

**Bayer. HypoVereinsbank AG München**
IBAN: DE03 7002 0270 0040 6090 40
BIC: HYVEDEMMXXX

**Liga Bank**
IBAN: DE22 7509 0300 0002 1617 61
BIC: GENODEF1M05

# Statistische Angaben 2023

Gruppenteilnehmer in München ..... Präsenz 931/Online 390
Beratungen ..... Präsenz 367/Online 24
Akutbegleitungen in München und der Region ..... 69
Adressaten des Wegbegleiters (2x jährlich) per Post ..... 619
Adressaten des Newsletters (12x jährlich) per Mail ..... 686

## Neue Kontaktaufnahmen im Berichtszeitraum 2023

Betroffene (Paare = 1 Person) ..... 250
Davon kamen in die Selbsthilfegruppen an der Geschäftsstelle ..... 96

## Einzugsbereiche der Neubetroffenen

Landeshauptstadt München ..... 90
Landkreis München ..... 20

Oberbayern ..... 54
Niederbayern ..... 1
Oberpfalz ..... 1
Franken ..... 3
Schwaben ..... 3
Baden-Württemberg ..... 10
Sonstige ..... 23
Ohne Angabe ..... 46

| **Todesurachen bei den Neubetroffenen** | | **Todesursachen bei den Aktubegleitungen in München und Oberland** | |
|---|---|---|---|
| Frühtod (vor, während oder nach der Geburt) | 60 | Frühtod (vor, während oder nach der Geburt) | 24 |
| Plötzlicher Kindstod (SIDS) | 1 | Plötzlicher Kindstod (SIDS) | 1 |
| Schwangerschaftsabbruch | 5 | Schwangerschaftsabbruch | 3 |
| Suizid | 43 | Suizid | 15 |
| Krankheiten | 64 | Krankheiten | 16 |
| Plötzlicher Herztod | 7 | Plötzlicher Herztod | 4 |
| Verkehrsunfälle | 12 | Verkehrsunfälle | 1 |
| Unfälle anderer Art | 7 | Unfälle anderer Art | 3 |
| Drogen | 10 | Drogen | 2 |
| Mord | 0 | Mord | 0 |
| Ohne Angaben der Todesursache | 43 | Ohne Angaben der Todesursache | 0 |



# Vereinsstruktur

Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V. ist seit 1990 ein gemeinnütziger, überkonfessionell tätiger Verein der Selbsthilfe. Er ist korporatives Mitglied im Caritasverband der Erzdiözese München-Freising e.V. und seit 1997 Mitglied im Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V. (VEID).

## · ANSCHRIFT DER GESCHÄFTSSTELLE

Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V.
St.-Wolfgangs-Platz 9
81669 München

Telefon: 089 4808899–0
Fax: 089 4808899–33
E-Mail: info@ve-muenchen.de
Internet: www.ve-muenchen.de

## · AUFGABEN

Trauerbegleitung für Familien, deren Kind – egal welchen Alters – gestorben ist.

- Beratung
- Akutbegleitung durch das Projekt „Primi Passi – erste Schritte“
- Verschiedene Gruppenangebote der Selbsthilfe
- Veranstaltungen, Trauerseminare
- Aus- und Fortbildung für ehrenamtliche Trauerbegleiter*innen
- Information und Fortbildung für alle, die beruflich oder ehrenamtlich beim Tod eines Kindes in besonderer Weise gefordert sind

## · VORSTAND (ehrenamtlich)

Michael Schiegerl (1. Vorsitzender)
Freya von Stülpnagel (stellvertretende Vorsitzende)
Petra Meyer (Kassenwart)
Ronald Jarczak (Schriftführer)
Michael Oberhofer (Beisitzer)

## · MITARBEITER*INNEN (hauptamtlich in Teilzeit)

Susanne Lorenz (Dipl.-Sozialpädagogin, Geschäftsstellenleitung)
Grit Herrmann (Verwaltung)
Viola Windorfer (Sozialpädagogin BA, Fachliche Mitarbeiterin – in Elternzeit)
Astrid Gosch-Hagenkord (Geburts- und Trauerbegleiterin, Projektkoordinatorin MSN)
Manuela Hager-Wutzke (Dipl.-Sozialpädagogin, Fachliche Mitarbeiterin) bis 31.1.2023
Angela Hilz (Sozialpädagogin BA) seit 1.8.2023
Detlev Dehn (Öffentlichkeitsarbeit) bis 31.7.2023
Michaela Neubauer (Öffentlichkeitsarbeit) seit 1.8.2023

2023 waren insgesamt 68 ehrenamtliche Mitarbeiter*innen für den Verein tätig.
Mitglieder: 896 Austritte: 72 Eintritte: 54

# *Worte* von der anderen *Seite*

Wenn du versinkst
im *Meer* deiner *Tränen*,
dann weine ich mit dir.

Wenn du leise lächelst
durch den *Schleier* deiner *Tränen*,
dann lächle ich mit dir.

Wenn du die *Liebe* spürst
Inmitten deiner Tränen,
dann jauchze ich vor *Glückseligkeit*.

Dann strömen *Licht* und *Trost* in dein Herz.
Und auf den Schwingen der *Sehnsucht*,
in zeitloser, innerer *Verbundenheit*
fliegen wir gemeinsam
in den unendlichen *Weiten* des *Seins* –
im *Leben* getrennt,
doch in der *Liebe* vereint.

Inga Elisabeth Ohlsen
(Mit dir im Herzen – Gedichte für Sternenmütter)