



# Sichtbarkeit für das Unsichtbare

Unser Jahresschwerpunkt Sternenkinder



# Sternenkind-Eltern professionell begleiten

## Informationen, Evidenzen & Praxisimpulse

Esther Lehmann

Hebamme & Familienbegleiterin



# Was Euch heute erwartet

- Thema Sternenkind - allgemeine Infos
- Bericht zu den Sternenkind Gedenktagen
- Vorstellung der Austauschgruppe Sternenkind-Eltern
- Fotos und Literatur zum Thema Sternenkind



# Begriffsdefinition Sternenkind

Sternenkinder, sind Kinder,  
die bereits in der Schwangerschaft, bei der  
Geburt oder kurz nach der Geburt  
gestorben sind.



# Warum es wichtig ist, darüber zu reden:

- Ca. 10-20% aller Schwangerschaften endet im ersten Trimenon
- Weltweit 23 Mio. frühe Verluste pro Jahr, das sind rund 44 pro Minute!
- Etwa drei Mio. Todgeburten weltweit
- ca. 0,3-0,4% in Österreich (3-4 pro 1000 Geburten)



# Medizinische Unterscheidung

Fehlgeburt – früher Verlust:

Kinder unter 500g Geburtsgewicht  
seit 2013 freiwillige Standesamtliche Anzeige  
möglich

Totgeburt – stille Geburt:

Kinder über 500g Geburtsgewicht oder  
> 24.SSW ohne Lebenszeichen  
standesamtliche Meldepflicht



# Weitere Verlustsituationen

- Medizinisch induzierter Schwangerschaftsabbruch
- Mehrlingsschwangerschaft
- Perinataler Kindstod (das Baby hat einige Zeit nach der Geburt gelebt, z.b. auch bei Frühchen)
- Palliative Geburt



# Bestattung und Grabstätten

- Über 500g bestattungspflichtig
- Unter 500g keine Bestattungspflicht
- Kinder Gemeinschaftsgräber über Kliniken / Friedhöfe
- Individualbestattung: Erd- oder Feuerbestattung, Familiengrab, Baumgrab/ Friedwald.



# Mutterschutz

Der Mutterschutz richtet sich nach dem Geburtsgewicht:

ab 500g hat die Frau Anspruch auf Mutterschutz.

Verein „Rechte für Sternchenmamas hat die Initiative „Mut zeigen!“ ins Leben gerufen

Weitere Infos unter: [Sternchenmamas.at](http://Sternchenmamas.at)



# Hebammenhilfe zu Hause

Seit 01.09.2024: Hebammenbetreuung bei  
Fehlgeburt ab vollendeter 18.SSW

Die Hebamme ist erste wichtige Ansprechpartnerin.  
Sie kontrolliert den Wochenbettverlauf und die  
Rückbildung.



# Was Eltern brauchen

- Zeit & Raum für Abschied: sehen, halten, Fotos, Erinnerungstücke
- Psychologische, seelsorgerische und soziale Unterstützung
- Kontinuierliche Begleitung & klare Informationen



# Professionelle Haltung in der Begleitung

Ein Kind wurde geboren und zwei Menschen sind Eltern geworden.



# Helfende Rituale im Alltag

- Kerze anzünden
- Foto oder ein Fußabdruck des verstorbenen Kindes anschauen
- Ein bestimmtes Lied hören, das mit dem Kind in Verbindung steht
- Das Grab des Kindes besuchen und bepflanzen oder alternativ zur Sammelgrabstelle gehen und dort ein Grablicht hinstellen oder eine Blume niederlegen.
- Ein Bild malen
- Tagebuch führen
- Ein Gedicht schreiben
- Am Geburts- oder Todestag einen Kuchen backen
- Zur Weihnachtszeit vom eigenen Christbaum einen Zweig abschneiden und aufs Grab legen
- Erinnerungsbox öffnen und die darin liegenden Dinge anschauen



# Unterstützungsnetzwerke

- Verein 12 Wochen: Unterstützung durch Hebammen
- Mein-Sternenkind.net: Landkarte mit > 600 Anlaufstellen
- Dein-Sternenkind.eu: kostenlose Sternenkind-Fotografen
- Rainbows: Hilfe bei Trennung, Scheidung oder Tod naher Bezugspersonen
- Verein Pustebblume: Unterstützung von Sternenkind-Eltern mit Trostpaketen, Kleidung und Beistand
- Selbsthilfe.at / Selbsthilfe-tirol.at
- Gesund ins Leben: Selbsthilfegruppe und Sternen-Eltern-Telefon



# Warum haben wir uns entschieden, uns dem Thema anzunehmen?

- Das Thema ist nicht oder kaum präsent in unserer Gesellschaft
- Wenig oder kaum Angebote in unserer Region vorhanden
- Für die Betroffenen ist es jedoch ein wichtiges und sehr präsentenes Thema



# Quellen und Literatur

Praxisbuch Trauercafé – Mechthild Schröter Rupieper

Geburt mit Abschied – Christine Maek

Gute Hoffnung jähes Ende – Hannah Lothrop

Stille Geburt – Sternenkinder ([oesterreich.gv.at](http://oesterreich.gv.at))

Verein Pustebume, Simone Strobel

Ratgeber für Familien – Bestattung und mehr I. Neumair



# Gibt es noch Fragen?



# Sternenkinder Schwerpunkt-Aktionen

## Sichtbarkeit und Wissen verbreiten

**Andrea Seehauser**

Familienbegleiterin seit 2023

Region westliches Mittelgebirge,

Wipptal und Stubaital



# Ausblick

- Sternenkind- Gedenkbaumaktion ab 2023
- Sternenleuchten 2024
- Fachtag 2025
- weiter Aktivitäten
- Fragen



# Sternenkind- Gedenkbaumaktion



**GiL**  
NETZWERK  
GESUND  
INS LEBEN

NETZWERK GESUND INS LEBEN



  
ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ  
TIROL

Aus Liebe zum Menschen.

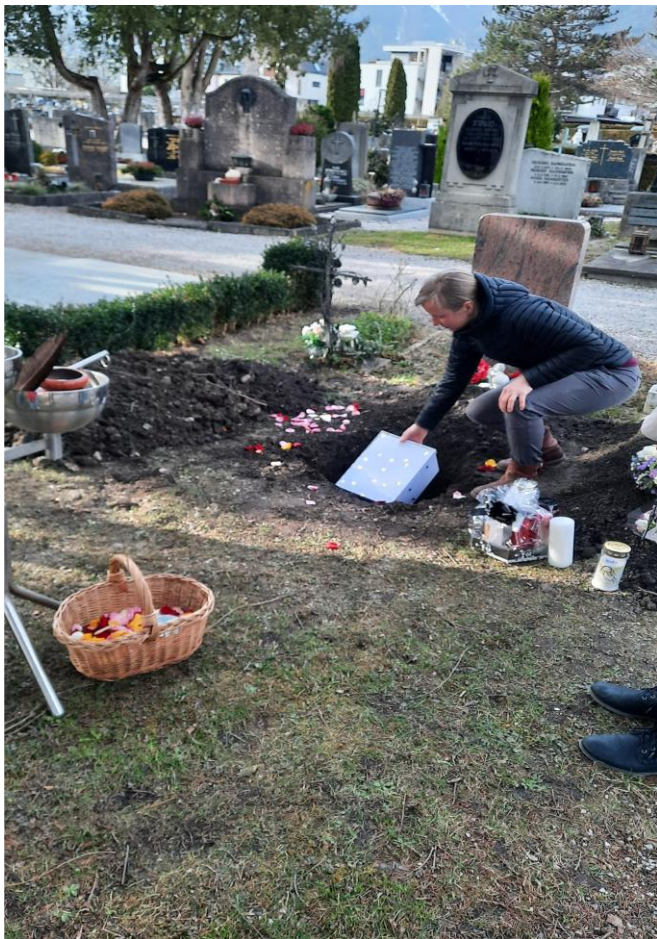
# Sternenkind- Gedenkbaumaktion

**2023 entstand die Idee, einen  
Gedenkbaum für Sternenkinder  
zu organisieren.**

**9 Standorte in Tirol (2023)**

**35 Standorte in Tirol (2025)**





## Bestattung der Sterne

Bestattung am Pradler Friedhof  
im Frühjahr 2024



# Sternenleuchten 2024

Vorbereitung in unserem Büro



## Sternenleuchten 2024

### Worldwide Candle Lighting Day

Jedes Jahr am 2ten Sonntag im Dezember findet eine Wanderung mit musikalischer Begleitung statt.

Nächster Termin 13.12.2026



*Sie kennen ein Sternenkind?*

Dann begleiten Sie uns beim Lichterzug.

## Sternenleuchten

Lichterzug durch die Innsbrucker Altstadt  
im Rahmen des Candle Lighting Day

**8. Dezember 2024**  
**18:00 Uhr Goldenes Dachl**

Musikalisch begleitet von Maria Kofler sax'n'more.

Am jährlichen Weltgedenktag für verstorbene Kinder kann jeder eine Gedenkerze ins Fenster stellen – um 19 Uhr Ortszeit. Mit den wechselnden Zeitzonen umringt so eine 24-stündige Lichterwelle die Welt.

## Sternenleuchten 2024

### Worldwide Candle Lighting Day

Nach dem Lichterzug durch die Altstadt von Innsbruck wurden die Kerzen abgestellt und man konnte sich noch mit Familie austauschen.



# Fotos Sternenkinder- Gedenkbaumaktion 2025

Für unser Sternchen  
2019 - 9. SSW



## Fachtag 2025

Referentinnen aus den medizinischen, psychologischen und pathologischen Fachbereichen berichteten über ihre Tätigkeiten.

Eine namhafte Bestatterin in Innsbruck beschrieb den Verabschiedungsprozess und die individuelle Begleitung der Eltern.



## Weihnachtsmarkt 2025



Weihnachtsmarktstand am Innsbruck  
Christkindlmarkt

Sachspenden wurden verkauft und über unsere  
Angebote für Familie informiert.



## Wollspenden für Sternenkinder

2026 haben wir Wollspenden für einen Verein organisiert, der Bestattungs-Beigaben für Sternenkinder häkelt und diese kostenlos zur Verfügung stellt.



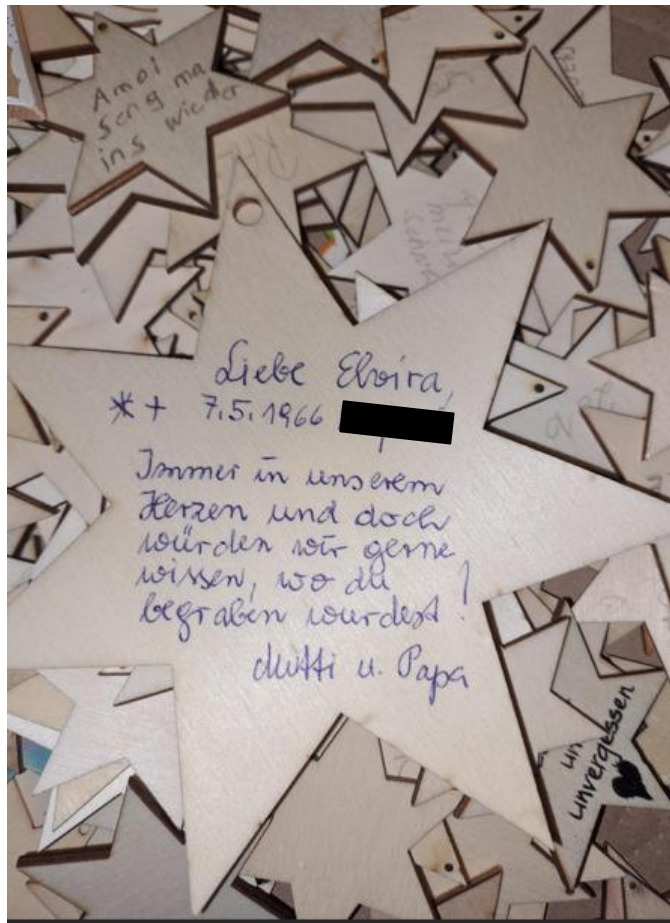
# Aktionen, die aus der Sternkinder-Gedenkbaumaktion entstanden sind

- Kooperation mit der HTL Imst
- von den Schüler/innen wurden die Sterne für die Gedenkbaumaktion 2024 gefertigt
- Weihnachtsmarkt 2025 – Erlös für betroffene Familien
- Neue Sternkindergräber in Tiroler Gemeinden – GIL fungiert als Schnittstelle für Projekte
- Ideen in den Partner-Gemeinden: zb. In Reutte wurde eine Holzbank für Familien zum Gedenken gefertigt



Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

Ich freue mich  
auf Ihre Fragen!





## Wichtige Informationen

- Kontaktaufnahme:  
Clearingstelle Mo-Fr 09-15 Uhr  
**+43 664 604 6630 480**
- Weitere Kontaktdaten:
  - [www.gesundinsleben.at](http://www.gesundinsleben.at)
  - [willkommen@gesundinsleben.at](mailto:willkommen@gesundinsleben.at)
  - @netzwerkgesundinsleben



# Gruppenangebot für Sternenkind-Eltern

## Austausch und (Selbst-)Hilfe

**Mag.a Anna Hartl**

Klinische Psychologin und Familienbegleiterin



# Inhalt

- Selbsthilfe wirkt
- Gruppe für Sternenkind-Eltern Gesund ins Leben
  - Ziele
  - Organisation
  - Ablauf
  - Erfahrungen und Herausforderungen



# Selbsthilfe wirkt

Es gibt inzwischen eine Vielzahl an Studien, die die positiven Wirkungen von Selbsthilfe belegen (Interview mit Prof. Suzanne Lischer, Hochschule Luzern, 5. August 2025)

- Selbsthilfe stärkt nachweislich die Gesundheitskompetenz von Betroffenen und Angehörigen
- Studien zeigen positive Effekte auf das psychische Wohlbefinden und die soziale Teilhabe



# Selbsthilfe wirkt

- Vier zentrale psychosoziale Wirkungsbereiche (Review-Arbeit von Bjørg Aglen et al aus Norwegen, 2011):
  - individuelle Bewältigungskompetenz, die zur besseren Alltagsbewältigung beiträgt
  - soziale Dimension mit Fokus auf Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung
  - Prozesse des Empowerments, des Copings und des Kohärenzgefühls, die ein stärkeres Selbstmanagement und eine erfolgreiche Krankheitsbewältigung fördern
  - Selbsthilfe als komplementäres Versorgungsangebot, das psychosoziale Aspekte aufgreift, die in der medizinischen Versorgung oft zu kurz kommen



# Gruppe für Sternenkind-Eltern Gesund ins Leben

- Selbsthilfe- und Austauschgruppe von GIL bietet seit 2024 einen Ort des Austauschs für Mütter und Väter, deren Kinder in den unterschiedlichsten Schwangerschaftswochen oder kurz nach der Geburt verstorben sind
- Kooperation Selbsthilfe Tirol und EKIZ Innsbruck
- 2 Gruppenleiterinnen (Hebamme und Klinische Psychologin), beide keine Sternenkindmamas



# Gruppe für Sternenkind-Eltern Gesund ins Leben

**Ziele** (Auszüge, angelehnt an Worden und Perrez 2010)

1. Vermittlung von Informationen
2. emotionale Unterstützung
3. soziale Unterstützung



# Gruppe für Sternenkind-Eltern Gesund ins Leben

## 1. Vermittlung von Informationen

- Psychoedukation über Trauerprozesse
- Normalisierung von Trauerprozessen
- Geschlechtsunterschiede von Trauer erkennen
- Umgang Trauer bei Kindern
- Professionelles Unterstützungsnetzwerk
- Rituale
- Informationen durch andere Betroffene



# Gruppe für Sternenkind-Eltern Gesund ins Leben



## 2. Emotionale Unterstützung

- Emotionalen Schmerz äußern und mit anderen teilen
- Anderen Betroffenen emotionale Unterstützung erteilen
- Schwierige Gefühle wahrnehmen und im Laufe der Zeit akzeptieren (z. B. Schuldgefühle)
- Intensive Gefühle nicht vermeiden
- Vermittlung von Hoffnung



# Gruppe für Sternenkind-Eltern Gesund ins Leben

## 3. Soziale Unterstützung

- Soziale Miteinander in der Gruppe erleben
- Wege aus der Einsamkeit und Isolation
- Aktivierung von sozialen Aktivitäten außerhalb der Gruppe
- Neue Beziehungen aufbauen
- Rollenvorbilder von anderen erleben



# Gruppe für Sternenkind-Eltern Gesund ins Leben

## Organisation Gruppe:

- SelbstmelderInnen, ZuweiserInnen/KooperationspartnerInnen
- Erstgespräch mit der Gruppenleiterin, bei Bedarf Treffen/Einzelgespräch
- 1x pro Monat in den Räumlichkeiten vom Netzwerk Gesund ins Leben in Innsbruck
- abends (17.30-19.00), um auch Berufstätigen eine Teilnahme zu erleichtern
- in der Woche vor dem Gruppentermin sendet die Gruppenleiterin Mails aus und Familien melden sich an, wenn sie teilnehmen möchten



# Gruppe für Sternenkind-Eltern Gesund ins Leben



**INFOS & ANMELDUNG:**

- 📍 Adamgasse 4/4, Stock  
6020 Innsbruck
- ☎ +43 (0) 644/604 6630 480
- ✉ willkommen@gesundinsleben.at
- 🌐 www.gesundinsleben.at
- 📱 @netzwerkgesundinsleben
- 👤 Teilnahme: kostenlos
- 👤 Anna Marti, MSc. Psychologin  
Esther Braun, Hebamme

 Mitglied bei Selbsthilfe Tirol

## GRUPPE FÜR STERNENKINDER-ELTERN



Austauschgruppe von Eltern, deren Kinder in den unterschiedlichsten Schwangerschaftswochen oder kurz nach der Geburt verstorben sind. Bei uns kannst du deine Gefühle und Gedanken in geschütztem Rahmen mit anderen Betroffenen teilen. Wir sprechen über die Kinder, über das Leben und alles was uns gerade bewegt. Ein wertschätzendes Miteinander und gegenseitiges Unterstützen sind uns wichtig.

### INFOS

Wo: Adamgasse 4, 6020 Innsbruck  
Wann: 1x/Monat montags, 17:30-19:00 Uhr  
Termine:

- 15.09./13.10./17.11./15.12.2025
- 12.01./16.02./09.03./13.04./11.05./08.06.2026



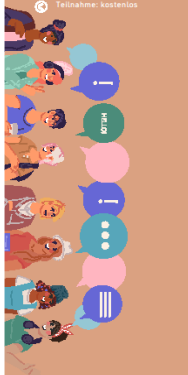
# Gruppe für Sternenkind-Eltern Gesund ins Leben

**GIL**  
NETZWERK  
GESUND  
INS LEBEN



## INFOS & ANMELDUNG:

Adamgasse 4/4, Stock  
6020 Innsbruck  
+43(0)664604 6630 480  
willkommen@gesundinsleben.at  
www.gesundinsleben.at  
@netzwerkgesundinsleben  
Teilnahme: kostenlos



## GRUPPENRAHMEN-VEREINBARUNG

Sternenkindergruppe

### RESPEKT

Unsere Gruppenangebote dienen dem Ziel, einen Raum für offenen Austausch für alle Beteiligten zu schaffen. Dafür ist ein wertfreies, tolerantes und respektvolles Miteinander aller TeilnehmerInnen und GruppenleiterInnen zentral.

### ZUVERLÄSSIGKEIT

Um die Gruppen für alle regelmäßig und zuverlässig stattfinden lassen zu können, benötigt es Koordination und Planung. Rechtzeitige Zu- und Absäge im Verhinderungsfall (2 Werktage vor Gruppentermin) erleichtern den GruppenleiterInnen die Aufrechterhaltung des Angebots.

### PRIVATSPHÄRE

In den Gruppen werden sehr persönliche Erfahrungen, Ergebnisse, Gefühle und Gedanken ausgetauscht. Jede/r TeilnehmerIn soll das ermöglicht werden. Daher gilt für alle: Was in der Gruppe berichtet wird, bleibt in der Gruppe und wird nicht nach Außen getragen.

### INTERDISZIPLINÄRE ZUSAMMENARBEIT GIL

Die Gruppentreffen sind Teil des Angebots des Netzwerks Gesund ins Leben. Im Zuge dieser Arbeit kann es für GruppenleiterInnen notwendig werden sich bei Bedarf über Inhalte und Abläufe im geschützten Rahmen der Teaminterviews oder Supervision auszutauschen. Da alle FamilienbegleiterInnen des Netzwerks Gesund ins Leben der Schweigepflicht (im Rahmen der gesetzlichen Grenzen) unterliegen, gilt diese auch für die in den Gruppentreffen erfahrenen Inhalte.

Diese Regeln gelten für alle Gruppenangebote des Netzwerks Gesund ins Leben und werden mit Unterschrift der teilnehmenden Person zur Kenntnis genommen. Das Einverständnis kann jederzeit formlos per Mail bei der Gruppenleitung (esther.braun@gesundinsleben.at) zurückgezogen werden.

Datum, Ort und Unterschrift



Österreichisches Rotes Kreuz  
Tirol  
Aus Liebe zum Menschen



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ  
TIROL

Aus Liebe zum Menschen.

# Gruppe für Sternenkind-Eltern Gesund ins Leben

## Ablauf

- Eingangsrunde
- Themen der TeilnehmerInnen, vorbereitete Themen (u.a. Praxisbuch Trauercafe von Schroeter-Rupierper)
- Im geschützten Rahmen der Selbsthilfegruppe können sich Eltern über ihre Gefühle und Gedanken austauschen, es wird den Sternenkindern Raum gegeben und über Erinnerungen und Rituale gesprochen
- Es werden Informationen ausgetauscht (zb Empfehlung PsychotherapeutIn oder Rückbildungskurs für Sternenkindeltern) und es wird über die Trauer gesprochen (u.a. Psychoedukation Trauerprozess, Strategien)
- Positiver Ausblick



# Gruppe für Sternenkind-Eltern Gesund ins Leben

## Erfahrungen und Herausforderungen

- Offener Austausch, gegenseitige Unterstützung
- das Erleben „verstanden werden ohne Worte“ durch andere Eltern mit ähnlicher Biografie
- Austausch über Bewältigungsmechanismen, Rituale, Erinnerungsarbeit
- Zeit und Raum geben bzw. begrenzen
- unterschiedliche Schicksale
- Vorteile und Nachteile offene Gruppe und nicht selbst betroffene GruppenleiterInnen
- Erneute Schwangerschaft
- unterschiedliche TeilnehmerInnenzahl



# Gruppe für Sternenkind-Eltern Gesund ins Leben



# Gruppe für Sternenkind-Eltern Gesund ins Leben

## Rückmeldungen von TeilnehmerInnen der Gruppe:

- „Es hilft sehr sich mit anderen Sterneneltern auszutauschen, weil sie genau verstehen wie man sich fühlt, was andere Menschen oft nicht so gut nachempfinden können. Man fühlt sich zu 100% verstanden und merkt auch, dass man nicht alleine ist in dieser schwierigen Situation.“
- „Uns hat bei der Sternenkindgruppe geholfen, uns nicht mehr so alleine zu fühlen und Menschen zu begegnen, die einen verstehen und nachvollziehen können, was man gerade durchmacht.“
- „Es hat uns sehr viel Kraft gegeben sich in einen solchen Rahmen mit anderen trauernden Familien austauschen zu können. So haben wir uns nicht so alleine mit der Situation gefühlt. Schade nur, dass wir in unserer Umgebung kein solch ein Angebot haben, damit wir öfter teilnehmen können. Mein größter Respekt, dass ihr euch so viel Mühe gebt, was man auch spürt und sich direkt wohl fühlt und sich anvertrauen kann.“



# Gruppe für Sternenkind-Eltern Gesund ins Leben

- „Ich kann mich auch erinnern dass Du mich nach meiner Kontaktaufnahme aktiv mehrfach angerufen hast und mit mir gesprochen hast wie und ob die Treffen für mich passen...das war auch sehr hilfreich, es ist ja dann doch eine Hürde hinzugehen....ich hab mich einfach gut aufgehoben und angenommen gefühlt.“
- „Als Feedback möchte ich sagen dass mir die Gruppe wirklich sehr geholfen hat. Überhaupt dass ich eine Anlaufstelle hatte, man fühlt sich einfach alleine sonst.....es geht auch um Sichtbarkeit find ich, das Thema Sternenkind hat bei Euch einen Platz, auch im EKIZ Programm zb. und ich konnte dort hin gehen, das hat meinem Sternenkind auch einen Platz gegeben, den sie sonst ehrlicherweise im Alltag nicht haben. Die einfühlsame und niemals aufdringliche oder belehrende Art von Dir und Anna die Treffen zu gestalten war wirklich toll!! Ihr habt uns einfach eben den Raum gegeben über unsere Kinder und unsere Gefühle zu sprechen. Vielen vielen Dank dafür!!“
- 



Danke für die Aufmerksamkeit!

Gibt es noch Fragen?



# Mehr zu unseren Schwerpunkt- Aktionen im Posterwalk

