

Ich weiß
jetzt wie
11

Heike Wolter
Regina Mazaracchia



Lilly ist ein Sternenkind

e
edition
riedenburg

Das **Kindersachbuch** zum Thema
verwaiste Geschwister

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Inhalt



Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Hebamme, Ärztin/Arzt oder Apotheker/in.

Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

3. Auflage Februar 2014
© 2008–2014 edition riedenburg
Verlagsanschrift Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet www.editionriedenburg.at
E-Mail verlag@editionriedenburg.at

Lektorat Dr. Caroline Oblasser
Satz und Layout edition riedenburg
Herstellung Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-902647-11-5

Wenn uns ein Kind verlässt	5
<hr/>	
Lilly ist ein Sternenkind	6
<hr/>	
Hilfreiche Tipps	46
Glossar für Eltern	49
Wichtige Adressen	51

Wenn uns ein Kind verlässt



Die Schwangerschaft – neun Monate, in denen neues Leben heranwächst – ist eine besondere Zeit. Alle erwarten mit großer Spannung und Freude den Familienzuwachs.

Manchmal jedoch erfüllt sich diese Erwartung nicht und das Baby stirbt. Vielleicht schon im Bauch der Mama, bei der Geburt oder kurz danach. Alle sind sehr traurig, denn jeder hatte Ideen und Wünsche für das Leben mit dem Baby.

Die trauervolle Zeit erfordert viel Kraft und ist besonders für Geschwisterkinder nicht leicht zu verstehen.

Auch Elias und Malin, die großen Geschwister aus unserem Buch, freuen sich schon sehr auf ihre kleine Lilly. Aber das Baby stirbt und statt mit ihm spielen zu können, sind alle sehr traurig. Denn Lilly ist nun ein Sternenkind und niemand kann sehen, wie sie lacht und groß wird.

Dieses Kindersachbuch erzählt eine Geschichte, wie sie wohl viele Betroffene in ähnlicher Weise erleben. Einfühlsam und kindgerecht gehen wir darauf ein, wie ein Sternenkind seine Familie bereichert, obwohl es nur viel zu kurz leben durfte.

Zeit für Gespräche und hilfreiche Antworten wünschen
die Autorin & die Illustratorin
Heike Wolter & Regina Masaracchia

Hallo!

Ich heiÙe Elias, bin sechs Jahre alt und gehe in die erste Klasse.

Am liebsten höre ich spannende Geschichten und träume vor mich hin.

Zurzeit denke ich vor allem an meine kleine Schwester, die bald geboren wird.

Eine Schwester habe ich ja schon und die mag ich, meistens jedenfalls. Sie heiÙt Malin und ist vier Jahre alt. Sie möchte immer das machen, was ich auch tue und will nun nicht mehr ‚die Kleine‘ sein.



Aber zum Glück bekommen wir ja noch ein Baby. Mama und Papa sagen, dass wir dann ‚die GroÙen‘ sind und bei allem mithelfen dürfen. Das wird sicher schön!

Meine Eltern heiÙen Anne und Tobias und ich finde es prima, dass wir nun noch mehr werden!

Oma Hanni und Opa Walter sind Mamas Eltern. Sie wohnen zwar ganz weit weg, kommen uns aber manchmal besuchen. Dann spielen wir alle gemeinsam.

Am besten ist, dass wir bei Oma und Opa ganz viel machen dürfen, was zu Hause eigentlich nicht erlaubt ist.

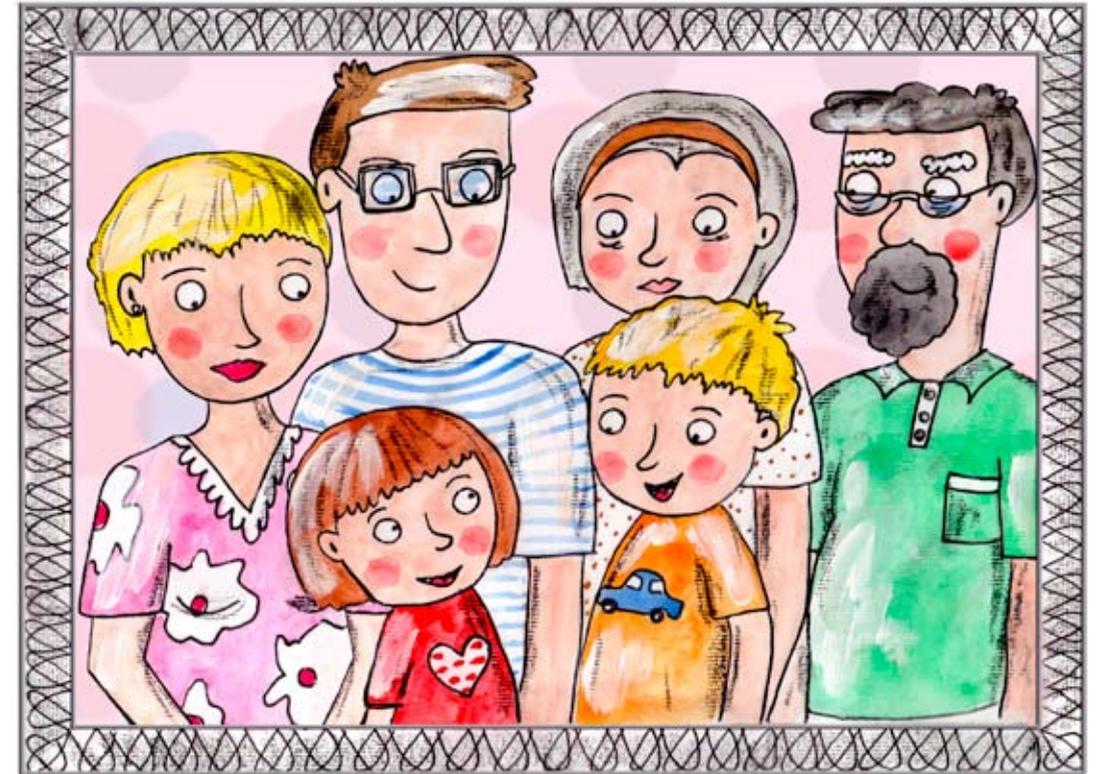
Das sind wir

Mama
Anne

Papa
Tobias

Oma
Hanni

Opa
Walter



Malin

Elias

Mama ist in letzter Zeit nicht so gut gelaunt. Kein Wunder, sie hat ja auch einen riesigen Kugelbauch.

Mama sagt, dass es nur noch wenige Wochen dauert, bis unsere Schwester da ist. Ihren Namen haben wir jedenfalls schon ausgesucht. Ich habe das gemacht, es war allein meine Idee. Sie soll Lilly heißen.

Mama geht seit ein paar Tagen nicht mehr als Lehrerin arbeiten. Sie sagt, dass man das ‚Mutterschutz‘ nennt und man sich da ausruhen soll.

Das tut unsere Mama auch. Manchmal liegt sie auf der Couch und streichelt ihren Bauch.

Wir dürfen das auch tun. Das ist sehr witzig, denn ich kann genau fühlen, was meine Schwester da drinnen so alles macht.

Einmal ist es in Mamas Bauch ganz ruhig, dann schläft Lilly. Ein anderes Mal strampelt sie ganz wild. Und manchmal hat sie Schluckauf, dann gibt es lustige Dellen am Bauch.

Oft liest uns Mama eine Geschichte vor. Oder wir überlegen, was wir alles machen wollen, wenn das Baby erstmal angekommen ist.



Ungeborene Kinder → entwickeln bereits im Mutterleib eine eigenständige Persönlichkeit. Manche verhalten sich aktiver, andere sind eher ruhiger. Wenn die Mama in sich hineinhorcht, wird sie bemerken, dass ihr Baby oft ähnliche Schlaf- und Wachphasen hat, dass es bestimmte Dinge mag und andere nicht. So können sich Mutter und Kind schon in der Schwangerschaft sehr nah sein und regelrecht miteinander kommunizieren.

Ich würde gerne mit unserem Baby Höhlen bauen und dort übernachten.

Oder ihm etwas vorlesen. Ich kann nämlich schon lesen, schließlich bin ich schon ganz groß und gehe in die erste Klasse!

Malin will dem Baby die Brust geben, denn ihr hat Mamas Milch auch immer so gut geschmeckt, als sie noch kleiner war.

Doch Mama sagt, dass das nur große Mamas machen und kleine Mädchen dafür erst noch wachsen müssen.



Mama meint aber auch, dass Malin ja schon mal an ihrer kleinen Puppe üben kann. Das macht Malin auch gleich.

Für unser Baby hat sie einen neuen Plan: Sie will Lilly hübsche Zöpfe flechten.

Ich muss lachen, denn Babys haben doch keine langen Haare.

Mama meint, dass wir ein wenig Geduld haben sollen, denn Babys können nicht gleich spielen. Sie sind zuerst winzig klein und schlafen die meiste Zeit.

Später aber, da können wir das alles machen, sagt Mama.



Das Beste → für ein Baby ist Muttermilch. Über das Stillen erhält das Baby sowohl Nahrung als auch Wärme und Geborgenheit. Mamas Brust bereitet sich schon in der Schwangerschaft auf diese wichtige Aufgabe vor. Für Geschwister ist es wichtig zu sehen, wie Mama die Themen Schwangerschaft, Geburt und Stillen ganz natürlich behandelt. Gerade kleine Mädchen ahmen gern nach, wie man mit Babys umgeht und lernen dabei für die Zukunft.

Nach dem Frühstück fahren Oma, Opa, Malin und ich ins Krankenhaus.

Mama und Papa sitzen in einem Zimmer. Sie halten Lilly im Arm. Mama und Papa weinen, obwohl Lilly doch so hübsch ist. Malin und ich verstehen gar nicht, warum alle so traurig sind. Lilly wird schon irgendwann atmen und dann wacht sie sicher auch auf!

Vorsichtig schaue ich meine kleine Schwester an. In ihrem weißen Tuch sieht sie aus, als würde sie schlafen. Aber als ich sie berühre, merke ich, dass sie kalt ist, und atmen tut sie auch nicht. Ihr linker Arm hängt ganz schlapp herunter, wie bei meinem Teddy. Ihre Lippen sind komisch dunkelrot, wie bei einer Kirsche. Lilly schreit auch nicht, es ist ganz still im Raum.

Ich wollte zwar nicht, dass sie später mal viel schreit, aber so ganz leise ist es auch komisch.

Lilly, warum sagst du denn nichts?

Oma und Opa machen in der Zwischenzeit Fotos von uns allen. „Damit wir später ganz viele Erinnerungen an die Zeit mit Lilly haben“, meint Oma.



Der Tod → ist für Kinder meist etwas ganz Natürliches. Sie begreifen ihn oft im wörtlichen Sinne, indem ihnen die Merkmale des Todes oder eines Toten bewusst werden: Ein toter Mensch atmet nicht, seine Haut ist blass, kühl und an bestimmten Stellen verfärbt, die Augen sind (meist) geschlossen und der Körper ist lasch. Die endgültige Realisierung des Todes kann für Kinder – wie auch für Erwachsene – dennoch einige Zeit dauern.



Malin fragt Mama, ob sie unser Baby halten darf. Das kann sie natürlich, sie ist doch eine große Schwester.

Malin erzählt Lilly, dass sie eigentlich mit ihr spielen wollte, und singt ihr ein Lied vor. Dann macht sie noch ein Mäuschen-Fingerspiel mit ihr. Sie nimmt Lillys winzig kleinen Finger und singt: „Das ist Baby-Maus, sieht nicht wie alle Mäuse aus. Kleine Ohren, plattes Näschen, Strubbelfellchen und einen Schwanz – so kurz.“

Eigentlich finden das alle Kinder ganz toll, nur Lilly nicht. Sie bewegt sich gar nicht.

Opa macht noch ein Foto und Malin setzt ihr schönsten Lächeln auf, damit es ein hübsches Bild wird. Sie will es sofort in ihr Zimmer hängen, aber Opa meint, dass er das Foto zu Hause erst ausdrucken muss.

Dann gehen Oma und Opa mit uns in ein Gasthaus neben dem Krankenhaus. Ich bin hungrig und wünsche mir wieder Spaghetti. Oma und Opa wollen nichts essen. Haben sie denn keinen Hunger?



Als wir zurückkommen, baden Mama und Papa unsere Schwester in einer kleinen Babybadewanne. Danach ziehen wir Lilly gemeinsam die Sachen an, die wir vor ein paar Tagen ausgesucht haben. Sie hat schon ganz blaue Lippen und ihr soll ja nicht kalt sein.



Verschiedene Erinnerungen → unterstützen die Familie dabei, das Geschehene zu verarbeiten. Schon im Krankenhaus können viele Fotos, Finger- und Fußabdrücke gemacht, vielleicht eine kleine Locke abgeschnitten werden. Später besteht die Möglichkeit, einen Sarg auszusuchen und ihn sogar zu bemalen. Briefe an das verstorbene Baby und ein Erinnerungsalbum sind gut geeignet, um die kostbaren Momente auch schriftlich festzuhalten.

Am nächsten Tag kommen Mama und Papa nach Hause. Mama trägt die Babyschale. Papa kommt mit der Krankenhaustasche von Mama hinterher.

Aber die Babyschale ist ja leer! Warum ist denn Lilly da nicht drin?

Das verstehe ich nun gar nicht. Wir haben Lilly doch extra angezogen für den Nachhauseweg.

„Wo ist denn unsere Lilly?“, möchte ich wissen.

Papa erklärt mir: „Wir haben für Lilly einen kleinen Sarg ausgesucht. In dem liegt sie jetzt. Du weißt doch, dass man tote Menschen beerdigt. Erinnerst du dich noch? Vor ein paar Monaten haben wir den kleinen toten Käfer eingebuddelt und eine Blume darauf gelegt. Das ist sein Grab. So ähnlich macht man das auch mit den Menschen. Wenn sie tot sind, begräbt man sie an einem besonderen Ort.“



„Und wo ist der Sarg jetzt?“, frage ich.

„Im Krankenhaus gibt es einen Raum, das ist so etwas wie eine kleine Kirche. Da steht er. Wenn Lilly begraben wird, dann wird er von dort zum Friedhof gebracht“, antwortet Papa.

Dann will ich noch wissen, ob ich mitfahren darf auf den Friedhof.

Aber Papa erzählt mir, dass da jemand kommt, der Bestatter heißt. Das ist ein Mensch, der die Leute beerdigt.

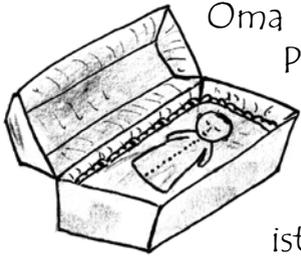


Ein feinfühligter Bestatter → organisiert alle Formalitäten rund um die Beerdigung. Er kann zudem eine wichtige Stütze sein und die Eltern in alle Abläufe mit einbeziehen. Die Beerdigung ist einer der wenigen Momente, in denen Eltern aktiv etwas für ihr verstorbenes Baby tun können und auch sollen: Selbst ausgesuchte Lieder, Blumen, Gedichte und Erinnerungsstücke helfen dabei, sich weniger ohnmächtig zu fühlen.

Das Beerdigen tun wir mit Lilly auch.

Nach einigen Tagen gehen wir morgens alle zum Friedhof. Es ist ganz sonnig und herrlich warm. Aber Mama, Papa, Oma und Opa schauen alle ganz traurig. Eigentlich würde ich mich mit Malin jetzt gerne hinter den Gräbern verstecken, aber das machen wir dann doch lieber nicht.

Dort, bei dem tiefen Loch im Boden, steht ein winzig kleiner Sarg. Da soll unsere Lilly drin sein?



Oma erklärt uns, dass unsere Schwester wie in einem Puppenbettchen darin liegt. Sie erzählt uns eine Geschichte von einem kleinen Mädchen, das im Himmel wohnt und immer auf die Erde schaut. Ob Lilly das wohl auch macht? Und wenn es wolkig ist, kann Lilly uns dann trotzdem sehen?

Oma sagt, dass sie das auch nicht weiß und sie sich diese Geschichte für uns ausgedacht hat.

Als die Geschichte zu Ende ist, fassen Papa und der Bestatter den kleinen Sarg an und heben ihn in das Grab. Wir dürfen uns von einem Teller kleine Blüten aussuchen und sie in das Loch werfen, damit es dort auch ein bisschen bunt ist.

Dann nimmt der Bestatter eine Schaufel und buddelt das Loch zu. Wir singen Lilly noch ein Gute-Nacht-Lied, denn bei ihr ist es ja jetzt dunkel.

Dann gehen wir.



Bei der Beerdigung → wird ein toter Mensch in die Erde eingegraben. Zuvor wird er in einen Sarg gelegt – oder in eine Urne, wenn sein Körper zu Asche verbrannt wurde. Oft sagt ein Pfarrer am Grab einige Worte, es wird langsame, traurige Musik gespielt und Erde oder Blumen werden in das Erdloch geworfen. Aber es gibt auch viele andere Möglichkeiten, zum Beispiel Luftballons steigen zu lassen und Stofftiere auf das Grab zu setzen.

Seit Lilly tot ist, ist alles anders als früher.

Manchmal schauen die Leute auf der Straße komisch, wenn sie uns sehen. Ich glaube, sie wissen gar nicht, was sie sagen sollen, denn die meisten sagen gar nichts. Manche streicheln uns über den Kopf und meinen, dass wir ja noch ein anderes Geschwisterchen bekommen können.

Als ich Mama das erzähle, meint sie: „Das hoffen wir zwar, aber unsere Lilly kommt leider nie mehr zurück. Sie wird uns immer fehlen.“

Papa erklärt uns: „Lilly lebt in unserem Herzen weiter. Wir erinnern uns an sie und deshalb ist sie immer da.“

Manchmal gehen wir auch zum Friedhof. Dort hat Lilly ein schönes Grab mit Blumen.

Ich kann mir aber trotzdem nicht vorstellen, dass sie in ihrem kleinen Sarg noch immer dort wohnt.

Mama hat eine Erklärung: „Wisst ihr, begraben worden ist nur Lillys Körper. Aber sie ist eigentlich überall, wo wir an sie denken. Und der Friedhof ist für uns da, damit wir einen schönen Platz für sie haben.“

Dass Lilly überall ist, stimmt tatsächlich!

Und wenn ich von Lilly erzähle, dann spüre ich wirklich, dass sie bei mir ist.



Für die Familie → ist das Grab oft ein wichtiger Rückzugsort. Dort können alle ganz nah beim verstorbenen Baby sein. Viele Kinder mögen es, das Grab zu schmücken, eigene kleine Geschenke mitzubringen oder auch mit dem Geschwisterkind zu „reden“. Andere Menschen fürchten sich oft vor der Begegnung mit dem Tod und meiden das Grab und auch die trauernde Familie. Diese Menschen sind nicht gefühllos, sondern hilf- und sprachlos.

Hilfreiche Tipps

Zusammenstellung basierend auf Empfehlungen des „Bundesverbandes Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.“

Noch im Krankenhaus

Sollten Sie aufgrund Ihrer speziellen Situation dieses Buch bereits vor oder kurz nach dem Tod des Babys in den Händen halten, so überlegen Sie, ob die Geschwister das tote Baby persönlich kennenlernen dürfen. Viele Erwachsene haben selbst in ihrem Leben noch keinen Toten gesehen und scheuen vor diesem Gedanken zurück. Kinder gehen jedoch oft mit einer bemerkenswerten Natürlichkeit mit der Situation um. Es hilft ihnen zu begreifen, dass das Baby, welches sie ja nie zuvor gesehen haben, tatsächlich existierte. In Mamas Bauch war kein Ball versteckt, sondern dort lebte ein kleiner Mensch, der nun gestorben ist. Die innere Sicherheit, dass das Baby tatsächlich da war, stärkt Kinder besonders, wenn sie aus der unwissenden Umwelt Zweifel erfahren. Dies wird leider oft der Fall sein, wenn Kinder unbefangen von einem Geschwisterchen reden, das gestorben ist.

Häusliche Situation

Als Eltern fühlen Sie sich in der Trauer oft so kraft- und hilflos, dass überlebende Geschwister schnell aus dem Blick geraten. Aber für Kinder ist es sehr wichtig, zu wissen, dass Mama und Papa trotz ihrer tiefen Traurigkeit für sie sorgen können. Kinder brauchen die Gewissheit, dass irgendwann wieder ‚Normalität‘ einkehren wird, auch wenn sich Mama und Papa zurzeit merkwürdig verhalten.

Vorstellungen vom Tod

Je nach Alter haben Geschwisterkinder sehr unterschiedliche Vorstellungen, was der Tod eigentlich bedeutet. Sie begegnen ihm aber von Beginn ihres Lebens an immer wieder – in Märchen, Filmen, in der Natur. Gerade dort, wo das Kind emotional wenig betroffen ist, kann der Tod erklärt und als unvermeidlicher Teil des Daseins wahrgenommen werden.

Im Alter von null bis sechs Monaten haben sie natürlich noch keine Vorstellung vom Tod. Wenn sie auf den Tod des (Zwillings-)Geschwisters reagieren, dann deshalb, weil die Eltern sich in ihrem Verhalten verändern.

Bis zum Alter von eineinhalb Jahren verstehen Kinder auf einer unbewussten, emotionalen Ebene, was Trauer ist. Sie begreifen, dass man traurig ist, weil etwas nicht mehr da ist. Sie sehen den Tod aber als etwas Vorübergehendes.

Auch im Kindergartenalter wird der Tod als etwas Vorübergehendes gesehen. Man kann Kindern aber in diesem Alter schon konkret erklären, was Tod bedeutet.

Im Grundschulalter verstehen Kinder, dass das Geschwister nicht mehr zurückkommt. Sie begreifen auch, dass der Tod jeden betrifft. Hier ist es besonders bedeutsam zu erklären, dass es drei Gründe für das Sterben gibt: schwere Verletzungen, Krankheiten oder ein hohes Alter. Damit beugt man einer ständigen Angst vor dem eigenen möglichen Tod vor.

Mit neun bis zwölf Jahren versteht ein Kind den Tod abstrakt und ist neugierig auf biologische Aspekte des Todes und Einzelheiten der Beerdigung.

Ist das Kind älter, kann man davon ausgehen, dass es den Tod auf ähnliche Art wie ein Erwachsener versteht. Es ist dann vor allem wichtig, das Thema nicht zu komplex zu erklären, sondern auf das Verständnis des Kindes abzustimmen.

Trauerreaktionen

Viele Geschwisterkinder entwickeln sich – meist vorübergehend – scheinbar zurück: Trotzanfälle, Konzentrationsschwächen, eine plötzliche ungewohnte Anhänglichkeit, aggressives Verhalten oder Stressreaktionen (Nägelkauen, Daumenlutschen, Einnässen) sind häufige Begleiter einer solchen familiären Krisensituation. Wichtig ist es, dem Kind zu vermitteln, dass Sie geduldig und liebevoll helfen wollen, damit es seine Mitte wieder findet.

Informieren

Auch wenn Sie vielleicht denken, Kinder sollten mit dem Wissen um Sterben und Tod nicht belastet werden, so zeigen doch alle Studien, dass es gut ist, den Kindern offen die Abläufe um den Tod des Babys zu erklären. In dem Alter angemessenen Worten sollten Todesursache, Begräbnis und ähnliche Themen besprochen werden.

Zum Informieren gehört auch, den Kindern eine eigene Wahl zu lassen: Möchten sie zur Beerdigung mitkommen? Möchten sie ihr Geschwisterchen (noch einmal) sehen? Möchten sie zu späteren Zeitpunkten mit auf den Friedhof gehen?

Manchmal haben Kinder sehr eigenwillige Vorstellungen von Sterben, Tod und Trauer. Bemühen Sie sich, nicht mit dem Maßstab eines Erwachsenen zu messen. Dass Ihr Kind zum Beispiel schon nach wenigen Stunden oder Tagen das neue Spielzeug spannend und lustig findet, ist für Sie befremdlich, für ein Kind aber ganz normal. Auch eigenwillige Überlegungen, zum Beispiel dass das Geschwisterkind als für Dritte unsichtbarer Begleiter überall dabei ist, sollten Sie nicht abwerten. Kinder bauen sich so Hilfskonstruktionen, die ihnen ein Verarbeiten der Trauer ermöglichen.

Sprechen vom Tod

In jedem Alter sollten sich Eltern in ihren Erklärungen an folgende Grundregeln halten: Seien Sie ehrlich. Beschönigen Sie nicht. Geben Sie klare, eindeutige Antworten. Beantworten Sie nur, was das Kind von sich aus wissen will. Vermeiden Sie Erklärungen, wie ‚Gott hat das Kind zu sich geholt.‘



Erinnerungen sind kleine Sterne
Erinnerungsalbum für verwaiste Geschwister
ISBN 978-3-902647-72-6

Heike Wolter: Erinnerungsalbum für verwaiste Geschwister

Zurzeit ist in Deiner Familie nichts mehr wie zuvor. Ihr alle habt euch auf ein Baby gefreut. Aber wenn Du dieses Album bekommst, dann ist Deine Schwester/Dein Bruder gestorben. Wahrscheinlich bist Du sehr traurig.

Dieses Buch begleitet Dich von nun an. Es kann Dir helfen, Dich nicht so allein zu fühlen, und bietet Platz für Deine Gedanken und Erinnerungen.

Inhalt: Das bin ich • Das ist dein Platz • So sah Mama mit dir im Bauch aus • So hast du in Mamas Bauch ausgesehen • Das haben wir für dich vorbereitet • Du bist da! • Erinnerungen • Dein Tod • Ich sage dir Lebewohl • Das ist unsere Familie • Meine Gedanken und Gefühle • Meine Erinnerungskiste • Tage, an denen ich mich besonders an dich erinnere • Es gibt Menschen, die mich begleiten • Mein Tagebuch • Es gibt so Vieles, was ich dir noch sagen wollte • Es gibt so Vieles, was ich dir noch zeigen wollte

56 Seiten • Paperback • 17 x 19 cm
edition riedenburg, Salzburg • Im Buchhandel in Deutschland, Österreich und der Schweiz

Heike Wolter: Erinnerungsalbum für verstorbene Kinder

„So klein Du auch warst, Du hast tiefe Spuren in unseren Herzen hinterlassen. Dein kurzes Dasein hat uns für immer verändert. Wir vermisse Dich sehr, und sind doch glücklich über das große Geschenk, das Du bist. Wir fragen uns, wer Du gewesen wärest, und wissen doch, wer Du bist. Danke für den kurzen Moment, den Du mit uns geteilt und in dem Du unsere Leben bereichert hast.“

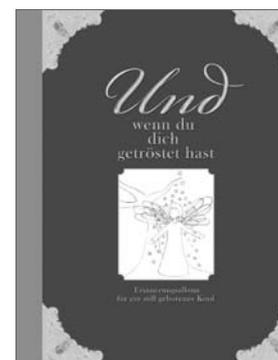
Die Erinnerungsalbum von Heike Wolter bieten Platz für schriftliche Aufzeichnungen und Fotos sowie weitere Erinnerungstücke eines einzigartigen kleinen Menschen. Aus der Erfahrung, nur ein handelsübliches Babyalbum für die besonderen Erinnerungen an ihre verstorbene Tochter zu finden, ist die Idee zu diesen Büchern geboren. Jedes Erinnerungsalbum begleitet verwaiste Eltern fehlgeborener, still geborener oder früh verstorbener Kinder auf dem langen und oft schweren Weg der Trauer. Die Alben helfen dabei, ein ganz und gar unfassbares Schicksal anzunehmen, und lassen auch Verwandte und Freunde zu Wort kommen. Alle Erlebnisse rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach können in den Erinnerungsalbum für immer in einem stilvollen Rahmen aufbewahrt werden.

Aus dem Inhalt: Die Schwangerschaft mit Dir • Dein Tod • Deine Geburt • Erinnerungen an Dich • Abschiednehmen • Deine Familie und Deine Freunde • Unsere Gedanken und Gefühle • Deine Jahrestage • Unsere Hoffnungen und Träume • Trauer und Gedenken • Tagebuch

Erinnerungsalbum von Heike Wolter • je 100 Seiten • Hardcover oder Paperback • 17 x 22 cm
edition riedenburg, Salzburg • Im Buchhandel in Deutschland, Österreich und der Schweiz



Egal wie klein und zerbrechlich
Erinnerungsalbum für ein fehlgeborenes Kind
ISBN 978-3-902647-38-2 (HC)
ISBN 978-3-902943-03-3 (PB)



Und wenn du dich getröstet hast
Erinnerungsalbum für ein still geborenes Kind
ISBN 978-3-902647-39-9 (HC)
ISBN 978-3-902943-04-0 (PB)



Manchmal verlässt uns ein Kind
Erinnerungsalbum für ein früh verstorbenes Kind
ISBN 978-3-902647-40-5 (HC)
ISBN 978-3-902943-05-7 (PB)



Ich weiß jetzt wie! Band 13 Oma war die Beste!

Oma Hanni geht es nicht gut. Sie liegt im Bett und spricht mit ihrem Enkelsohn Elias über das Sterben und Leben. Elias will nicht, dass seine Oma stirbt, denn er hat sie doch so lieb. Aber Oma sagt, dass das Sterben zum Leben dazugehört. Sie spürt, dass auch ihre Zeit bald gekommen ist.

Ein paar Tage später ist Oma Hanni tot und die ganze Familie ist furchtbar traurig. Alle trösten sich gegenseitig, denn trösten und getröstet werden ist in so einer Situation ganz wichtig.

So einsam die neue Situation ohne Oma Hanni auch ist, das Leben geht weiter und Oma lebt im Herzen der anderen weiter.

Und schließlich überrascht Mama die ganze Familie mit einer wundervollen Neuigkeit ...

Heike Wolter • Regina Masaracchia (Illustrationen)

Oma war die Beste!

Das Kindersachbuch zum Thema
Sterben, Trösten und Leben

Reihe „Ich weiß jetzt wie!“, Band 13

Im Buchhandel in Deutschland,
Österreich und der Schweiz



Die Sachbuchreihe
Für alle Kinder, die einfach
noch mehr wissen wollen.

edition
riedenburg
editionriedenburg.at



[1] **Mamas Bauch wird kugelrund** – Aufklärung, Sex, Zeugung und Schwangerschaft

[4] **Besonders wenn sie lacht** – Lippen-Kiefer-Gaumenspalte: Ernährung, Operation, Heilung

[7] **Tragekinder** – Ursprung und Methoden des bequemen Baby- und Kindertragens

[10] **Klara weint so viel** – Schreibaby [in Vorbereitung befindlich]

[13] **Oma war die Beste!** – Abschied nehmen, Sterben und Trösten

[16] **Finja kriegt das Fläschchen** – Fläschchen geben und (teilweises) Stillen



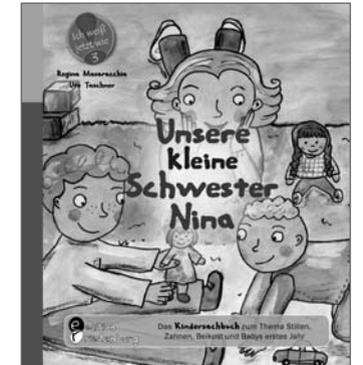
[2] **Ein Baby in unserer Mitte** – Geburt, Stillen, Babypflege und Familienbett

[5] **Das doppelte Mäxchen** – Zwillinge: Geburt, Stillen und Babys im Doppelpack

[8] **Mama und der Kaiserschnitt** – Kaiserschnitt, nächste Schwangerschaft und Geburt

[11] **Lilly ist ein Sternkind** – Verwaiste Geschwister und Trauer nach Verlust eines Kindes

[14] **Unser Baby kommt zu Hause!** – Hausgeburt und Begleitung durch die Hebamme



[3] **Unsere kleine Schwester Nina** – Stillen, Zahnen, Beikost und Babys erstes Jahr

[6] **Das große Storchenmalbuch mit Hebamme Maja** – Aufklärung, Geburt, Babyzeit

[9] **Mini ist zu früh geboren** – Frühgeburt [in Vorbereitung befindlich]

[12] **Oma braucht uns** – Pflege alter Familienmitglieder [in Vorbereitung befindlich]

[15] **Baby Lulu kann es schon!** – Natürliche Säuglingspflege und windelfreies Baby



Im (Internet-)Buchhandel in
Deutschland, Österreich und der Schweiz

Heike Wolter: Mein Sternenkind

Nach dem Verlust eines Kindes braucht es Zeit, um wieder zurückzukommen in ein Leben, in dem man sich selbst aufgehoben und versöhnt fühlt mit dem unfassbaren Schicksalsschlag. Um auf dem Weg der Trauer und der Neuorientierung vorangehen zu können, bedarf es vieler Dinge: zum Beispiel der Gewissheit, dass man nicht allein ist und dass es Möglichkeiten gibt, (sich selbst) Gutes zu tun.

Zentral sind die Erfahrungen anderer Menschen, die Ähnliches durchlebt, durchlitten und in ihr Leben integriert haben, denn sie können dabei helfen, wieder ins Gleichgewicht zurück zu finden. In diesem Begleitbuch kommen daher neben der Autorin auch Eltern zu Wort, die ein Kind oder mehrere Kinder verloren haben. Im Fokus stehen ihre ganz persönlichen Verlusterfahrungen, die Entwicklung der Trauer und das Heilwerden, das kein Vergessen meint, sondern ein dankbares Erinnern an die viel zu kurze gemeinsame Zeit mit dem Sternenkind.

Aus dem Inhalt: Trauern und Heilwerden – Prägnante Informationen sowie Berichte von Sternenkind-Eltern zu • der Erfahrung des Verlusts und der Frage nach dem ‚Warum‘ • den wichtigen ersten Schritten • dem Verlauf der Trauer • eigenen und fremden Ressourcen, um weiter zu gehen • Ritualen, Erinnerungen und neuen Wegen • der Entscheidung zu und dem Verlauf einer Folgeschwangerschaft • speziellen Situationen von Vätern, Großeltern, Geschwistern, Folgekindern • der Möglichkeit eines neuen Verlusts

Die Sicht der Eltern: Mütter und Väter berichten ehrlich und individuell • über den Verlust ihres Kindes bzw. ihrer Kinder • über die Zeit der unwiederbringlichen Momente • über wichtige Entscheidungen für ihr Sternenkind • über die Trauerzeit • über die Kraft der Erinnerung • über Wege der Heilung und das innere Gleichgewicht • über Erfahrungen mit Fachpersonen, Familie und Freunden • über ihr neues Leben

Möglichkeiten professioneller Begleitung: Konkrete Informationen für Fachpersonen (Ärzte, Hebammen, Stillfachpersonal, Psychologen, Seelsorger, Bestatter u.a.), um verwaiste Eltern adäquat betreuen zu können



Heike Wolter: Mein Sternenkind
Begleitbuch für Eltern, Angehörige und Fachpersonen
nach Fehlgeburt, stiller Geburt oder Neugeborenentod
372 Seiten • Paperback • 17 x 22 cm

edition riedenburg, Salzburg • Im Buchhandel in Deutschland, Österreich und der Schweiz

Heike Wolter: Meine Folgeschwangerschaft

Ein Kind zu verlieren ist wohl die schrecklichste Erfahrung, die Vater und Mutter machen können. Und unweigerlich stellt sich bei einer folgenden Schwangerschaft, einer sogenannten „Folgeschwangerschaft“, die Frage: Wie kann diese Zeit der sprichwörtlich frohen Erwartung tatsächlich hoffnungsvoll gestaltet werden? Wer unterstützt uns, Mutter und Vater, wenn Ängste überhand nehmen, wer begleitet uns in Phasen der Trauer, der Verzweiflung – wer geht mit uns durch die Geburt und ermutigt uns dazu, dem neuen Leben freudig zu begegnen?

Autorin Heike Wolter hat einst selber ihre ungeborene, gesunde Tochter durch einen Gebärmutterriss am Ende der Schwangerschaft verloren. Ihr Begleitbuch für Schwangere, deren Partner und Fachpersonen soll jenen Menschen Hilfe und Unterstützung bieten, die vom Tod eines Kindes unmittelbar betroffen sind oder aber beruflich mit Verlusterfahrungen anderer zu tun haben. Viele persönliche Erfahrungen von Müttern und Vätern, die Heike Wolter für „Meine Folgeschwangerschaft“ befragt hat, ergänzen sachliche Informationen sowie sensibel gestaltete Kapitel rund um Schwangerschaft, Geburt und das Leben mit dem Folgekind. Ein Glossar macht das Buch auch für Laien verständlich. Empfehlenswert auch für all jene, die sich in die Situation nach einer Verlusterfahrung hineinversetzen möchten.

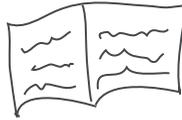
Aus dem Inhalt: Guter Hoffnung sein nach jähem Ende – Prägnante Informationen sowie Berichte von Sternenkind-Eltern zur • Erfahrung des Verlusts und der Frage nach dem ‚Warum‘ • Entscheidung für und Vorbereitung auf eine Folgeschwangerschaft • Folgeschwangerschaft im ersten, zweiten und dritten Trimester • Geburt und der Wahl des passenden Geburtsortes • aufregenden ersten Zeit mit dem Folgekind • Möglichkeit eines neuen Verlusts • Zusätzlich: Informationen zum Pro und Contra möglicher Untersuchungen vor und in der Schwangerschaft sowie zur Wahl wichtiger Begleiter

Mütter mit Folgeschwangerschaft(en) berichten ehrlich und individuell über • den Verlust ihres Kindes bzw. ihrer Kinder (mit Bildern) • das Erleben ihrer Folgeschwangerschaft(en) • ihre Erfahrungen mit dem Partner • die Vorbereitung von Geschwisterkindern auf das Baby • die Reaktionen von ÄrztInnen, Hebammen und Therapeuten • die Einstimmung der Umwelt auf das Folgekind



Heike Wolter: Meine Folgeschwangerschaft
Begleitbuch für Schwangere, ihre Partner und Fachpersonen
nach Fehlgeburt, stiller Geburt oder Neugeborenentod
244 Seiten • Paperback • 17 x 22 cm

edition riedenburg, Salzburg • Im Buchhandel in Deutschland, Österreich und der Schweiz



Buchreihen

Ich weiß jetzt wie! Reihe für Kinder bis ins Schulalter
SOWAS! – Kinder- und Jugend-Spezialsachbuchreihe
Verschiedene Alben für verwaiste Eltern und Geschwister

Einzeltitel

Alle meine Tage – Menstruationskalender
Alle meine Zähne – Zahnkalender für Kinder
Annikas andere Welt – Psychisch kranke Eltern
Aus dem Schmerz in die Freiheit – Missbrauch
Ausgewickelt! So gelingt der Abschied von der Windel
Baby Lulu kann es schon! – Windelfreies Baby
Babymützen selbstgemacht! Ganz einfach ohne Nähen
Besonders wenn sie lacht – Lippen-Kiefer-Gaumenspalte
Bitterzucker – Nierentransplantation
Brüt es aus! Die freie Schwangerschaft
Das doppelte Mäxchen – Zwillinge
Das große Storchenmalbuch mit Hebamme Maja
Das Wolfskind auf der Flucht – Zweiter Weltkrieg
Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht – Fotobuch
Diagnose Magenkrebs ... und zurück ins Leben
Die Sonne sucht dich – Foto-Meditation Schwangerschaft
Drei Nummern zu groß – Kleinwuchs
Egal wie klein und zerbrechlich – Erinnerungsalbum
Ein Baby in unserer Mitte – Hausgeburt und Stillen
Finja kriegt das Fläschchen – Für Mamas, die nicht stillen
Frauenkastration – Fachwissen und Frauen-Erfahrungen
Ich war ein Wolfskind aus Königsberg – DDR und BRD
In einer Stadt vor unserer Zeit – Regensburg-Reiseführer
Jutta juckt's nicht mehr – Hilfe bei Neurodermitis
Konrad, der Konfliktlöser – Konfliktfreies Streiten
Lass es raus! Die freie Geburt

Leg dich nieder! Das freie Wochenbett
Lilly ist ein Sternchenkind – Verwaiste Geschwister
Lorenz wehrt sich – Sexueller Missbrauch
Luxus Privatgeburt – Hausgeburten in Wort und Bild
Machen wie die Großen – Rund ums Klogehen
Maharishi Good Bye – Tiefenmeditation und die Folgen
Mama und der Kaiserschnitt – Kaiserschnitt
Mamas Bauch wird kugelrund – Aufklärung für Kinder
Manchmal verlässt uns ein Kind – Erinnerungsalbum
Mein Sternchenkind – Verwaiste Eltern
Meine Folgeschwangerschaft – Schwanger nach Verlust
Meine Wunschgeburt – Gebären nach Kaiserschnitt
Mit Liebe berühren – Erinnerungsalbum
Mord in der Oper – Bellinis letzter Vorhang
Nasses Bett? – Nächtliches Einnässen
Nino und die Blumenwiese – Nächtliches Einnässen, Bilderbuch
Oma braucht uns – Pflegebedürftige Angehörige
Oma war die Beste! – Trauerfall in der Familie
Papa in den Wolken-Bergen – Verlust eines nahen Angehörigen
Pauline purzelt wieder – Übergewichtige Kinder
Regelschmerz ade! Die freie Menstruation
So klein, und doch so stark! – Extreme Frühgeburt
So leben wir mit Endometriose – Hilfe für betroffene Frauen
Soloschläfer – Erholsamer Mutter-Kind-Schlaf ohne Mann
Still die Badewanne voll! Das freie Säugen
Stille Brüste – Das Fotobuch für die Stillzeit und danach
Tragekinder – Das Kindertragen Kindern erklärt
Und der Klapperstorch kommt doch! – Kinderwunsch
Und wenn du dich getröstet hast – Erinnerungsalbum
Unser Baby kommt zu Hause! – Hausgeburt
Unser Klapperstorch kugelt rum! – Schwangerschaft
Unsere kleine Schwester Nina – Babys erstes Jahr
Volle Hose – Einkoten bei Kindern

*Bezug über den (Internet-)Buchhandel in
Deutschland, Österreich und der Schweiz.*

Besuch deinen Verlag im Internet!

editionriedenburg.at

edition
riedenburg

ISBN 978-3-902647-11-5



9 783902 647115

Ich weiß
jetzt wie
11

Für alle Kinder,
die einfach noch
mehr wissen wollen.



Lilly, die kleine Schwester von Elias und Malin, soll bald geboren werden. Alle erwarten sie sehnsüchtig. Doch dann kommt es ganz anders – Lilly stirbt völlig unerwartet. Mama weint oft, und auch Papa ist unendlich traurig. Ebenso geht es Elias und Malin, denn sie hatten sich schon sehr gefreut! Im Krankenhaus lernen die beiden ihre tote Schwester kennen und erhalten die Gelegenheit, sich persönlich zu verabschieden. Oma und Opa sind in dieser schwierigen Zeit eine wichtige Stütze. Elias und Malin haben nämlich viele Fragen über das Leben und Sterben, sie wollen aber auch fröhlich sein.

Zusätzlich: „Ich weiß jetzt wie!“-Seiten für Kinder mit Anregungen und Fragen •
Erwachsenen-Seiten mit weiterführenden Erklärungen zum Thema Sternkind,
Trauer und Trost.



Heike ist Autorin und Mama von fünf Kindern. Eines ist ein Sternkind. Aus ihrer eigenen Erfahrung möchte sie euch erzählen, wie schwer es für alle in der Familie ist, wenn ein Baby stirbt. Und besonders, wie es sich für Kinder anfühlt, wenn der Bruder oder die Schwester bei den Sternen wohnt. Wichtig findet sie, dass ihr alle eure Gefühle wahrnehmt und gute Begleiter habt.



Regina schreibt Bücher, Artikel für Zeitschriften und illustriert die Bände der Reihe „Ich weiß jetzt wie!“. Sie ist dreifache Mama, Krankenschwester und Stillberaterin und weiß, dass es in einer Familie auch traurige Zeiten geben kann.