

Sternengruppe

Selbsthilfegruppe „Verwaiste Eltern“

Wenn ein Kind stirbt, verändert sich das Leben von einem Moment auf den anderen.

Nichts ist mehr so, wie es vorher war. Trauer kann überwältigend sein und viele betroffene Eltern fühlen sich mit ihren Gedanken, Fragen und Gefühlen allein.

Unsere Selbsthilfegruppe möchte einen geschützten Raum schaffen, in dem **verwaiste Mütter und Väter mit ihrer Trauer nicht allein bleiben müssen.**

Gemeinsam trauern – gemeinsam tragen

In unserer Gruppe können Eltern Menschen begegnen, die einen ähnlichen Verlust erlebt haben. Es darf über das verstorbene Kind gesprochen werden – über Erinnerungen, schöne Momente, aber auch über Schmerz, Wut, Verzweiflung, Schuldgefühle oder die Leere, die zurückbleibt.

Jede Trauer ist einzigartig. Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg und auch keinen festen Zeitraum, in dem Trauer „vorbei“ sein muss.

Wir hören einander zu, ohne zu bewerten oder ungefragt Lösungen geben zu müssen. Manchmal hilft es schon, Menschen gegenüberzusitzen, die verstehen, was Worte kaum ausdrücken können.

Was unsere Gruppe bietet

- einen geschützten und vertraulichen Raum
- Austausch mit anderen betroffenen Eltern
- Zeit und Raum für Erinnerungen an das verstorbene Kind
- Verständnis für die unterschiedlichen Formen von Trauer
- gegenseitige Unterstützung und Begleitung
- das Gefühl, mit der eigenen Trauer nicht allein zu sein

Du musst nicht stark sein. Du darfst einfach da sein – so, wie du gerade bist.

Wer kann teilnehmen?

Unsere Gruppe richtet sich an Mütter und Väter, die ein Kind verloren haben – unabhängig davon, wie lange der Verlust zurückliegt und unter welchen Umständen das Kind gestorben ist.

Auch wenn der Verlust schon viele Jahre zurückliegt, kann die Trauer immer wieder Raum brauchen.

Du bist willkommen

Vielleicht fällt der erste Schritt schwer. Vielleicht weißt du nicht, ob eine Selbsthilfegruppe das Richtige für dich ist. Du musst auch nicht gleich viel erzählen.

Komm einfach so, wie du bist. Wir möchten einen Ort schaffen, an dem dein Kind seinen Platz behalten darf und an dem deine Trauer gesehen und angenommen wird.

Treffpunkt und Termine

Treffpunkt: Wilhelmstraße 6a

Uhrzeit: 10:00 Uhr

Die Treffen finden alle drei Wochen statt.

- 26. August 2026 – 10:00 Uhr
- 16. September 2026 – 10:00 Uhr
- 7. Oktober 2026 – 10:00 Uhr
- 28. Oktober 2026 – 10:00 Uhr
- 18. November 2026 – 10:00 Uhr
- 9. Dezember 2026 – 10:00 Uhr