



Über das Sternenmeer



In unserer Trauergruppe, die aus einem festen Personenkreis besteht, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, im geschützten Rahmen, gemeinsam und doch jeder individuell, seinen Weg der Trauer zu gehen. Wir als Team stehen Ihnen zur Seite, begleiten durch Gesprächsführung, Ritualangebote, praktische Trauerarbeit wie Körperübungen, und möchten so die Trauer für Sie erlebbar machen. Unser Wunsch ist es, dass Sie einen Raum zum Durchatmen finden.



Sternenmeer

Sternenkinderzentrum Bayern e.V.

Sodenstraße 14 • 96047 Bamberg

Tel.: 0951 / 50 906 101

info@sternenkinderzentrum-bayern.de



Wir freuen uns über Ihre Unterstützung

Spendenkonto

VR Bank Bamberg eG

DE90 7706 0100 0001 5540 34

Der Raum für die Seele



Anke **Blumenröther**

Vor ein paar Jahren habe ich angefangen, mich mit dem Thema „Sterben, Tod und Trauer“ intensiv auseinanderzusetzen. Vor allem mit meiner eigenen Trauer als Mama von 3 Sternchen, die sich sehr früh wieder auf die Reise gemacht haben.

Durch die Ausbildung zur Sterbe- und Trauerbegleiterin/Sternenkindbegleiterin bekam meine Trauer nach über 16 Jahren endlich einen geschützten Raum, um einfach sein zu dürfen ...

Nun bekamen all meine Kinder einen festen Platz in meinem Leben und ich wurde auf einen wundervollen und unendlich wichtigen Weg gebracht ... Einen Weg, der anderen Mamas und Papas Mut machen soll, ihren Schmerz und ihre Trauer zu zeigen ... Mut, ihre tiefe und ureigene Trauer auch zu leben – mit all ihren Facetten und Phasen ...

Einen Weg, der mich über das Sternenkindzentrum Odenwald e.V. wieder zurück in meine Heimat nach Bamberg führte ...

Es ist ein Weg, der hier hoffentlich vielen betroffenen Eltern Kraft, Mut, Halt, offene Arme, offene Ohren und ein offenes Herz schenken darf!

Denn dieser Weg ist heute eine unglaublich große Herzenssache!

- Sterbe- und Trauerbegleitung seit 2016
- StillBirth Care – Fachkraft nach Helga Schmidtke seit 2018
- Vorstandsmitglied Sternenkindzentrum Bayern e.V. seit 2018
- Vorstandsmitglied Sternenkindzentrum Odenwald e.V. seit 2016



Nina **Oberst**

Mein beruflicher Weg führte mich vom Körper zur Seele, immer geprägt von einer tiefen Verbundenheit zur Natur. Den Menschen als untrennbare Symbiose aus Körper und Seele zu sehen und die Schätze von Mutter Natur respektvoll für unser Wohlbefinden zu nutzen, ist mir ein großes Anliegen.

Die Natur mit ihrem ewig wählenden Kreislauf von Werden und Vergehen brachte bei mir Berufliches und Privates zusammen und mich somit auf den Weg zur Trauerbegleiterin.

Durch meine Erfahrungen als Sternenkindmutter kenne ich die Ohnmacht und Hilflosigkeit. Ich weiß um das oft vorherrschende Unverständnis der Mitmenschen, für die das Sternenkind noch nicht fassbar war, gerade wenn das Sternchen noch so klein, für die Mutter aber schon ein so großes Glück war.

Ich durfte aber auch erfahren, wie heilsam es ist, auf seine Bedürfnisse einzugehen. Trauer ist ein natürliches Bedürfnis wie Hunger oder Durst, das gestillt werden möchte. Wir dürfen uns erlauben, uns selbst und unsere Gefühle wahrzunehmen, so die eigene individuelle Trauer zuzulassen und ihr Raum zu geben, damit heilsame Impulse entstehen können, die uns ein Leben lang begleiten und tragen.

- Heilpraktikerin
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Physiotherapeutin
- Trauerbegleiterin