



FÜR VÄTER

Orientierung nach dem Tod eures Kindes



**VIELE VÄTER ERLEBEN DEN
DRUCK, STARK SEIN ZU
MÜSSEN, OBWOHL IHR KIND
GERADE GESTORBEN IST.**



A close-up, profile view of a man and a woman embracing. The man, on the left, has a short beard and is looking down towards the woman. The woman, on the right, has long brown hair and her eyes are closed. They are both wearing dark clothing. The background is a soft, out-of-focus light grey.

Es gibt keinen
falschen Weg
zu trauern.



DU BIST NICHT ALLEIN

Vielleicht hältst du diesen Wegweiser in den Händen, weil **etwas passiert ist**, wofür es keine Worte gibt. Ihr habt euer Kind verloren. Du stehst mitten in einem Sturm, auf den niemand vorbereitet ist.

Viele Männer glauben, sie müssten jetzt „stark sein“ und funktionieren.

Gleichzeitig bricht innerlich etwas weg. Du gibst Halt, während du selbst kaum noch stehst. Das ist menschlich.

Dieser Wegweiser ist für dich: für die Stunden im Krankenhaus, die ersten Tage zu Hause und für Fragen, die niemand erklärt.

DIE AKUTSITUATION IM KRANKENHAUS

Was gerade passiert

Du stehst unter Schock, alles fühlt sich wie ein schlechter Traum an, vieles rauscht an dir vorbei - und nichts daran ist „normal“. Im Krankenhaus läuft vieles automatisch. Für das Team ist es Alltag, für euch ein tiefer Einschnitt. **Du darfst Fragen stellen, so viele, wie du brauchst.**

Wenn deine Partnerin abwesend wirkt, **liegt das nicht an dir**. Sie braucht Halt – du musst nicht alles lösen. Auch deine Gefühle haben Platz: Erschöpfung, Wut, Traurigkeit oder Leere machen dich nicht schwach.

Es gibt kein Richtig oder Falsch. Was euch trägt, sind Nähe, Zeit und das Wissen: Ihr habt dieses Kind gemeinsam verloren.

TYPISCHE GEFÜHLE, DIE DU VIELLEICHT GERADE HAST

Schock

Du funktionierst auf Autopilot und nimmst nur Fetzen wahr. Das schützt dich.

Ohnmacht

Du kannst nichts reparieren. Diese Hilflosigkeit ist schwer auszuhalten.

Wut

Auf das Leben, die Umstände, die Ungerechtigkeit. Wut gehört zur Trauer.

Funktionieren müssen

Du willst stark sein. Doch auch dein Herz ist gebrochen. Du musst nicht alles tragen.

Schuldgedanken

„Hätte ich etwas verhindern können?“ Solche Gedanken kommen fast von allein. Kopf und Herz fühlen oft Unterschiedliches.

Leere

Manchmal ist da nichts: keine Tränen, keine Worte. Auch das ist Trauer.

All das ist normal. Du reagierst menschlich auf etwas Unmenschliches. Du darfst fühlen, was du fühlst – und auch, was du (noch) nicht fühlen kannst.

WICHTIGE FRAGEN AN DAS BEHANDLUNGSTEAM

Im Moment fällt einem nicht alles ein. Diese Fragen können helfen:

- Welche Schritte stehen als Nächstes an?
- Welche Möglichkeiten gibt es gegen Schmerzen?
- Wie viel Zeit haben wir für Entscheidungen und Abschied?
- Welche Erinnerungen können wir schaffen? (Fotos, Abdrücke, Kleidung, Karte)
- Wie wird mit dem Körper unseres Kindes verfahren – und welche Optionen haben wir?
- An wen können wir uns nach der Entlassung wenden? (Hebamme, Nachsorge, Verein, Trauerbegleitung, Bestatter)

Habt ihr
SternenEltern Saarland
schon kontaktiert?





Du musst nicht stark wirken.
Nur ehrlich da sein.

WAS DU JETZT KONKRET TUN KANNST

Bei ihr bleiben

Deine Nähe gibt Sicherheit.
Hand, Stimme, Atem reichen.
Du musst nichts erklären oder lösen.

Fragen stellen

Du darfst jederzeit fragen:
„Was passiert als Nächstes?“,
„Welche Optionen haben wir?“,
„Wie viel Zeit bleibt uns?“.
Ihr habt ein Recht auf klare Antworten.

Zeit nehmen

Nehmt euch Zeit – zum Verstehen,
Entscheiden und für den Abschied.
Diese Stunden kommen nie zurück.
Sie leben als Erinnerungen in euch
weiter.

An Erinnerungen denken

Später sind sie oft ein Schatz.
Euer Kind sehen & halten, Fotos, Hand-
und Fußabdrücke, eine Haarsträhne.
Ihr müsst nichts, aber ihr dürft.

Eure Wünsche aussprechen

Sagt, was euch wichtig ist – wie viel
Zeit ihr möchtet, ob ihr allein sein wollt.
Ihr habt ein Recht auf einen liebevollen
Abschied.

Auf dich selbst achten

Iss etwas. Trinke. Atme.
Dein Körper steht unter Stress
und braucht Kraft.
Kurz rauszugehen ist keine Schwäche.



DIE ERSTEN TAGE DANACH

Wenn ihr nach Hause kommt

Die Rückkehr nach Hause ist für viele Väter einer der schwersten Schritte. Die Wohnung ist vertraut und doch fremd, die Stille wiegt schwer. Deine Partnerin kann erschöpft, traurig oder zurückgezogen sein.

Wie erklärt man vielleicht den Geschwistern was gerade passiert ist.

Während du versuchst zu halten, finden deine eigenen Gefühle oft keinen Platz.

Viele Männer fühlen sich jetzt **unter Druck**: halten, organisieren, entscheiden – während sie innerlich taumeln. Wenn du dich überfordert fühlst, nachts wach liegst oder einfach still bist, ist das normal. **Diese Tage sind schwer, aber ihr müsst sie nicht allein tragen.**

Ihr trauert beide unterschiedlich – aber gemeinsam.

WAS JETZT Helfen kann

Reden, ohne Druck

Schweigen darf sein. Kleine Sätze geben Halt: „Ich bin da.“ „Ich höre dir zu.“ „Ich vermisse unser Kind auch.“

Vor verletzenden Kommentaren schützen

Setze Grenzen:
„Wir möchten gerade nicht darüber sprechen.“
„Wir melden uns, wenn wir bereit sind.“

Auszeiten zulassen

Kurze Momente nur für dich: Spaziergang, Atmen, Musik, frische Luft. Pausen schaffen Kraft.

Nähe in eurem Tempo

Manche rücken enger zusammen, andere brauchen Abstand. Beides ist normal. Sag, was du brauchst – und frag, was sie braucht.

Unterstützung annehmen

Hilfe entlastet: Familie, Freunde, Verein, Hebamme. Du musst nicht alles allein regeln.



Ein Schritt nach dem
anderen reicht.

Oft hört man Sätze „Es wird wieder alles gut“
oder „die Zeit heilt alle Wunden“.
Es ist keine Wunde, die heilen kann!
Euer Kind wird immer ein Teil von euch - von eurer
Familie sein und wird euch ab jetzt jeden Moment begleiten.
Ihr habt gemeinsame Erinnerungen an eure Tochter - euren
Sohn. Auf die dürft ihr für immer stolz sein und darüber reden.

Ihr seid Eltern



Ihr trauert beide.
Aber vielleicht nicht gleich.

DIE PARTNERSCHAFT

Einer redet. Einer schweigt. Einer weint. Einer funktioniert.

Das bedeutet nicht, dass einer weniger liebt. Stille ist nicht immer Abstand. Rückzug ist nicht immer Kälte. Praktische Hilfe ist nicht immer Härte.

Manchmal versucht jeder nur, den nächsten Tag zu schaffen.

WAS VERBINDEN KANN:

„ICH BIN DA.“

„ICH VERMISSE
UNSER KIND AUCH.“

„ICH WEISS NICHT,
WAS ICH SAGEN
SOLL.“

„HEUTE IST SCHWER.“

„WIR MÜSSEN DAS
NICHT PERFEKT
SCHAFFEN.“

Ihr dürft unterschiedlich trauern. Und trotzdem zusammenbleiben.
Wenn ihr euch nicht mehr erreicht, holt euch Hilfe.

Nicht, weil ihr versagt. Sondern weil das, was ihr erlebt habt, zu schwer für zwei allein sein kann.

DEINE TRAUER ALS VATER

Du organisierst
Du hältst aus.
Du kümmerst dich.
Du entscheidest.

Und die eigene Trauer
bleibt irgendwo dazwischen stehen.

Vielleicht weinst du nicht.
Vielleicht weinst du heimlich.
Vielleicht bist du wütend.
Vielleicht fühlst du Leere.
Vielleicht willst du stark sein,
obwohl du nicht mehr kannst.

**AUCH DAS
IST TRAUER.**

Du musst nicht beweisen,
dass du Vater bist.

Du bist es.

”

Auch ohne Alltag mit deinem Kind.
Auch ohne Kinderzimmer.
Auch ohne Zukunft, wie ihr sie euch
gewünscht habt.

**DEINE LIEBE
IST ECHT.
DEIN SCHMERZ
IST ECHT.
DEIN KIND
GEHÖRT ZU DIR.**

Viele Väter
funktionieren zuerst.





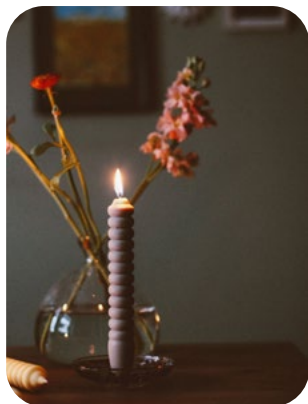
KLEINE RITUALE

Ein Brief.
Eine Kerze.
Ein Lied.
Ein Spaziergang.
Ein Stein in der Tasche.
Ein Ort, der euch gehört.

”

**RITUALE MACHEN DEN VERLUST
NICHT KLEINER.
ABER SIE GEBEN DER LIEBE EINEN
PLATZ.**

”



DU BIST VATER

Vielleicht fragst du dich, was von deiner Rolle bleibt.

Die Antwort ist: **Du bist Vater.**

Vom ersten Moment an. Und für immer.

Die Liebe zu deinem Kind endet nicht mit seinem Tod.

SIE VERÄNDERT SICH.

SIE SUCHT NEUE WEGE.

ABER SIE BLEIBT.

In euren Erinnerungen.
In eurer Familie.
In deiner Geschichte.
In dir.

**DU BIST VATER.
UND DAS ÄNDERT SICH NIE.**



DU BIST NICHT ALLEIN.



SternenEltern Saarland e.V.

Gartenstraße 27
66793 Saarwellingen
verein(at)sternenelternsaarland.de
www.sternenelternsaarland.de

Sitz:
66793 Saarwellingen

Register:
Amtsgericht Lebach VR 3635

Vertreten durch:
Sandra Kern, Stephanie Lattuca, Michael Kern

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:
Sandra Kern
Gartenstraße 27
66793 Saarwellingen

 sternenelternsaarland.de

 [sterneneltern.saarland](https://www.instagram.com/sterneneltern.saarland)



**A GUIDE FOR
FATHERS (ENG)**



**NOTFALL &
BERATUNG**



**WEGEEISER,
FAQ'S, THEMEN,
MITEINANDER REDEN**