

Sternenbänkle gegen das Schweigen

Vom großen Glück zu großem Schmerz: Ein Vorarlberger Projekt soll das Tabuthema Schwangerschaftsverlust sichtbarer machen.

BREGENZ „Nach meinem Schwangerschaftsverlust waren manche Leute im Dorf froh, mich nicht angetroffen zu haben, weil sie nicht wussten, wie sie reagieren sollten“, erzählt Katrin Kaufmann aus Sibratsgfall, die Mitglied der „VergissMichNicht – Sternenkind Fotografie“ ist. Um auf das Thema aufmerksam zu machen, hat sich der ehrenamtliche Verein dafür eingesetzt, dass in vielen Vorarlberger Gemeinden sogenannte „Sternenbänkle“ entstanden sind. Sternenkinder sind Kinder, die vor, während oder kurz nach der Geburt verstorben sind.

Kaufmann verlor vor zwei Jahren die Zwillinge Thea und Bruno in der 24. Schwangerschaftswoche. Während sie mit ihrer Familie und engen Freunden gut darüber sprechen konnte, haben Außenstehende oftmals abgeblockt oder das Thema gewechselt. „Einerseits vermutlich, weil das Thema für sie selbst schwierig ist, und andererseits, weil viele denken, dass man über so etwas nicht redet“, sagt die 30-Jährige.

Es habe aber auch ältere Frauen gegeben, die Kaufmann von ihrem eigenen Schwangerschaftsverlust erzählten und meinten, dass es kaum jemand wisse, da es früher ein noch viel größeres Tabuthema war.

Erinnerung und Unterstützung

„Es sind mehr Menschen betroffen, als man vielleicht denkt“, erwähnt Andreas Uher, Obmann des Vereins. „In Vorarlberg gibt es laut einer Berechnung von 2024 unter Mitwirkung von Dr. Michael Rohde rund 1000 Fälle pro Jahr, wobei darin auch die sehr frühen Verluste mit eingerechnet sind.“ Das sei jede dritte oder vierte Schwangerschaft im Land. Um auf das Thema aufmerksam zu machen und Anlaufstellen für Hilfesuchende zugänglicher zu



Mehrere Bürgermeister unterstützen das Projekt, indem sie Plaketten auf Bänken in ihren Gemeinden anbringen lassen.

Andrea Frede und Katrin Kaufmann haben beide Schwangerschaftsverluste erlebt. SERRA (2)

machen, wurde das Projekt „Sternenbänkle – Orte der Erinnerung“ initiiert. Schon im vergangenen Jahr wurde es in zwei Dutzend Gemeinden im Bregenzerwald umgesetzt, doch nun sind neue im ganzen Land hinzugekommen. Insgesamt sind es nun 37 Gemeinden mit 66 „Sternenbänkle“.

Dabei wird keine neue Bank aufgestellt, sondern eine Metallplakette mit Informationen zum Thema auf einer bereits vorhandenen montiert. Im Rahmen einer Pressekonferenz am Donnerstag wurde auf Höhe des „Eispavillons am See“ in Bregenz ein entsprechendes Schild angebracht.

Auf der Plakette befindet sich unter anderem ein QR-Code, der auf die Webseite des Vereins und bald auf den „SozialKompass.V“ verweisen soll. Letzteres ist ein Projekt des Vereins unicum:mensch. Die vom Land finanzierte Online-Informationenplattform soll Menschen dabei helfen, rasch eine passende soziale Unterstützung in Vorarlberg zu finden – sei es zum Thema Arbeit, Wohnen, Gewalt oder Trauer. Yasmin Jäger, Leiterin des Österreichi-

schen Hebammengremiums in Vorarlberg, ist Hebamme in Feldkirch und hat viel mit Sternenkindern zu tun. Die 39-Jährige bekommt die Sprachlosigkeit, die Liebe und den Schmerz der Betroffenen aus nächster Nähe mit: „Es sind Begegnungen, die zutiefst berühren.“ In solchen Situationen bräuchten Eltern vor allem Menschen, die für sie da sind, zuhören und das Kind anerkennen. „Die ‚Sternenbänkle‘ zeigen den Familien, dass sie nicht allein sind und Trauer einen Platz in der Gesellschaft hat.“

Neben Angehörigen und Fachkräften wie Hebammen können auch ehrenamtliche Initiativen eine wichtige Stütze für Betroffene sein. Zum Beispiel bietet Sternen-Klar ehrenamtlich Rituale an, die Trost, Erleichterung oder Klarheit bringen können. Teil davon ist Andrea Frede (50) aus Bregenz, die im Jahr 2013 ihren Sohn Jakob in der 37. Schwangerschaftswoche verloren hat. Nach außen hin hat sie zwei Kinder. Aber wer sie kennt, weiß: Sie fühlt sich als dreifache Mutter.

KATJA GRUNDNER
katja.grundner@russmedia.com
0676 88005 750



„Traut euch Kinder!“ feiert Jubiläum

27 erkenntnisreiche Folgen des Vorarlberger Kinderdorf-Podcasts sind erschienen.

BREGENZ Seit rund einem Jahr geben Christine Flatz-Posch und Tanja Schwärzler im Podcast „Traut euch Kinder!“ des Vorarlberger Kinderdorfs Themen rund um Kindheit, Erziehung und gesellschaftliches Miteinander eine Bühne. Inzwischen sind 27 Folgen erschienen, die laut dem Kinderdorf auf eine stetig wachsende Hörerschaft stoßen.

„Wir möchten Themen ins Rampenlicht holen, die mehr öffentliche Aufmerksamkeit verdienen“, sagt Christine Flatz-Posch. Ziel sei es, Denkanstöße für ein gerechteres Miteinander zu geben, Aha-Momente zu schaffen und positive Zukunftsbilder zu vermitteln.

Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Kindheit und frühe Beziehungen das spätere Leben prägen. Die Gespräche beleuchten das Thema



Bankmanager Aydin Aktas war einer der ersten Podcast-Gäste des Vorarlberger Kinderdorfs.

KINDERDORF

aus unterschiedlichen Blickwinkeln – mal wissenschaftlich, mal persönlich. Zu den Gästen zählen unter anderem die Neurobiologin Nicole Strüber, Erziehungsberater Jan-Uwe Rogge, Entwicklungspsychologin Fabienne Becker-Stoll, und Traumathologe Lutz Besser.

Persönliche Geschichten

Auch persönliche Lebensgeschichten haben ihren Platz. Carmen Simma berichtet über ihre Zeit als Pflegekind, Aydin Aktas über seinen

Weg vom ersten in Vorarlberg geborenen türkischstämmigen Kind zum Bankmanager. Anna Maria Ritter spricht über ihre Biografie als Frau und als Mann, Unternehmer Stefan Grabher über eine Kindheit mit schulischen Problemen und erfundenen Krankheiten.

„Während die eine Folge durch die Ehrlichkeit des Gastes berührt, regt die nächste dazu an, eigene Verhaltensmuster zu hinterfragen“, sagt Tanja Schwärzler. Gemeinsam hätten alle Episoden die Auseinandersetzung mit der Frage, wie Erfahrungen und Beziehungen in der Kindheit das spätere Leben beeinflussen.

Die beiden Hosts bringen ihre fachlichen Perspektiven aus Psychologie und Soziologie ein. Ergänzt werden die Gespräche durch Erfahrungen der rund 360 MitarbeiterInnen des Vorarlberger Kinderdorfs. Das Format versteht sich bewusst nicht als klassischer Podcast einer Sozialeinrichtung, sondern richtet sich an alle, die sich mit den Themen Familie und Entwicklung beschäftigen. Infos: www.wir-kinder-vorarlbergs.at/podcast.

VN-Mondkalender August 2026



Sa	1	☾	🐟	🍃	🍴	📅	🍵	🏠
So	2	☾	🐟	🍃	📅	🍵	🍴	🏠
Mo	3	☾	🐮	🍊	🍎	📅	🍴	🍴
Di	4	☾	🐮	🍊	📅	🍴	🍴	🍴
Mi	5	☾	🐮	🍊	🍎	📅	🍴	🍴
Do	6	☾	🐮	🍊	🏠	🍴	🍴	🍴
Fr	7	☾	👤	🍊	🍴	🍴	🏠	🏠
Sa	8	☾	👤	🍊	🏠	📅	🍴	🍴
So	9	☾☾	🐛	🌸	📅	🍴	🍴	🏠
Mo	10	☾	🐛	📅	🍵	📅	🍃	🍴
Di	11	☾	🐮	🍃	🦷	📅	🍵	🍴
Mi	12	☾	🐮	🍊	🍵	👤	📅	🍴
Do	13	●	👤	👤	📅	🍴	🍴	🍴
Fr	14	☾	👤	🍴	👤	🍴	🍴	🍴
Sa	15	☾	⚖️	👤	🍴	🍴	🍴	🍴
So	16	☾	⚖️	🌸	🍴	🍴	🍴	🍴
Mo	17	☾	🐛	🍴	🌸	🍴	🍴	🍴
Di	18	☾	🐛	🍃	🍵	🍴	🍴	🍴
Mi	19	☾	🐛	🍵	🍴	🍴	🍴	🍴
Do	20	☾	🏹	🍃	🍵	🍴	🍴	🍴
Fr	21	☾	🏹	📅	🍴	🍴	🍴	🍴
Sa	22	☾☾	🐮	🍊	🍎	📅	🍴	🍴
So	23	☾	🐮	🍊	🍴	🍴	🍴	🍴
Mo	24	☾	🐮	🍊	🍴	🍴	📅	🍴
Di	25	☾	🏹	🍊	🍴	🍴	🍴	🍴
Mi	26	☾	🏹	🍊	🌸	🍴	🍴	🍴
Do	27	○	🐟	🌸	🍴	🍴	🍴	🍴
Fr	28	☾	🐟	🍃	🍵	📅	🍴	🍴
Sa	29	☾	🐟	🍴	🍵	📅	🍃	🍴
So	30	☾	🐮	🍊	🍃	📅	🍴	🍴
Mo	31	☾	🐮	🍊	📅	🍴	🍴	🍴

Mondphasen

- Vollmond
- Neumond
- ☾ Mond nimmt ab
- ☾ Mond nimmt zu
- ☾ Mond geht über sich
- ☾ Mond geht unter sich

Alle Symbole auf einen Blick

- 🍊 Holz einlagern
- 🍴 Düngen
- 🏠 Arbeiten am Haus
- 🍴 Pflanzen schneiden
- ✂️ Haare schneiden
- 📅 Wäsche waschen
- 🍴 Pflanzen gießen
- 🍴 Nagelpflege
- 📅 Fenster putzen
- 🍴 Einsetzen/Umtopfen
- 🍴 Fasten
- 📅 Einkochen/Tiefkühlen
- 🍴 Unkraut
- 🍴 Zahnarzt

Säen, Pflanzung, Pflege und Ernte von

- 🍴 Salat pflanzen
- 🍴 Wurzelpflanzen
- 🍴 Fruchtplanzen
- 🍴 Blütenpflanzen

Weitere Infos unter vol.at/mondkalender

