

Inhalt

Vorwort ... 7

1. Einleitung

1.1. Trauernde Menschen im eigenen Umfeld – Beispiele ... 9

1.2. Trauernde begleiten – eine Einführung ... 12

2. Trauer – was ist das?

2.1. Trauer – eine Definition ... 16

2.2. Trauerreaktionen ... 21

2.3. Traueraufgaben ... 30

3. Trauer – um wen?

3.1. Trauer um den Partner ... 40

3.2. Trauer um das eigene Kind ... 43

3.3. Trauer von Kindern und Jugendlichen ... 46

3.4. Trauer im Alter ... 54

3.5. Die Trauer Sterbender ... 55

4. Todesart und Trauerprozess

4.1. Tod durch längere Krankheit ... 57

4.2. Tod durch Suizid ... 60

4.3. Plötzlicher Tod ... 64

4.4. Tod durch Verbrechen und Katastrophen ... 66

5. Trauernde – unterstützend begleiten

5.1. Eigene Motivationen und Fähigkeiten ... 67

5.2. Mit Trauernden in Kontakt kommen, in Kontakt sein ... 71

5.3. Mit Trauernden im Gespräch ... 76

5.4. Grundlegende Aspekte der Begleitung ... 80

5.5. Das „Überleben“ Trauernder stützen ... 84

5.6. Trauernde unterstützen, den Verlust zu begreifen ... 86

5.7. Trauernden die Möglichkeit lassen, den Trauerschmerz zu erfahren ... 92

5.8. Trauernden informelle Unterstützung geben ... 96

5.9. Schöpferische und Kraft gebende Tätigkeiten fördern ... 98

5.10. Glaube und Spiritualität ... 101

5.11. Die Anpassung an eine Umwelt, in der der Verstorbene fehlt, begünstigen ...	101
5.12. Trauernde ermutigen, dem Toten einen neuen Platz zuzuweisen ...	104
5.13. Rituale Trauernder unterstützen ...	109
5.14. Lebenssinn fördern – Sinnggebung respektieren ...	112
6. Eine Übersicht	
Was tut gut und was nicht? ...	114
7. Beileidsschreiben	
7.1. Orientierung und Formulierungshilfen ...	118
7.2. Leitfaden für Beileidsschreiben ...	122
7.3. Textbeispiele für Beileidsschreiben ...	129
8. Schwere Tage und Anlässe wahrnehmen und begleiten	
... 134	
9. Unterstützung und Beratung	
9.1. Trauerbegleiter ...	138
9.2. Trauergruppen ...	139
9.3. Selbsthilfegruppen ...	140
9.4. Kirchen ...	140
9.5. Hospize und Kinderhospize, Jugendhospize ...	140
9.6. Notfallseelsorge ...	141
9.7. Bestatter ...	141
10. Internetadressen – Literatur	
10.1. Für Kinder und Jugendliche ...	142
10.2. Für Eltern ...	149
10.3. Für Trauernde nach Suizid ...	152
10.4. Trauer allgemein ...	153
Literatur ...	155
Stichwortverzeichnis ...	157