

Inhalt

Worum es in diesem Buch geht	7
Grundsätzliches zu Trauer und Verlust	10
Die besondere Lebenszeit: die Jugend	15
Jugendliche trauern – aber wie?	18
Jugendliche trauern	18
Trauer vor dem Hintergrund der Pubertät	19
Mögliche Trauerreaktionen	20
Wem und wo zeigen Jugendliche ihre Trauer?	30
Feiern und trauern – wie passt das zusammen?	39
Wohin mit der Trauer? – Ausdruck und Orte der Trauer ...	44
Was wünschen sich Jugendliche in ihrer Trauer?	52
Jugendliche erzählen von ihrer Trauer	57
Meine Trauer – das ist so eine Sache! – Ines (16 Jahre)	57
Ein Leben nach dem Tod meines Bruders – sinnlos? – Mareike (23 Jahre)	58
»Sei der Autor deiner Lebensgeschichte und schreibe einen Bestseller« (Slimani, 2014) – Luisa (14 Jahre)	60
Plötzlich ist alles anders – Sebastian (21 Jahre)	62
Trauer in der Familie	65
Nach dem Tod eines Familienmitglieds – vorweg Grundsätzliches	65
Wer trauert? Und um wen wird getrauert?	70
Wichtige Trauerthemen in der Familie	75
Rituale	94
Warum zeigen wir in der Familie unsere Trauer nicht?	97

Wenn Eltern und Bezugspersonen trauern	100
Zwischen Leid und Verantwortung	100
Vom Schmerz im Schmerz	104
Nicht hilflos ausgeliefert, sondern handlungsfähig	112
Trauernde Eltern erzählen	125
Alles war gut – Andreas	125
Unsere Kinder sind nicht unsere Kinder – Romy	126
Plötzlich alleinstehend und alleinerziehend – Elke	130
Vom Weg ins Leben – Johanna Maria	131
Weiterleben – aber wie?	135
Persönliche Kraftquellen und Ressourcen	135
Jeder ist anders – vielfältige Unterstützungsangebote	139
Bestimmte Trauersituationen	140
Plötzlich alleinerziehend – nach dem Tod des Partners	140
Trauer in getrennten Familien	143
Trauer nach plötzlichem Tod	148
Trauer nach Suizid	149
Wünsche	152
Internetadressen	153
Literatur, Spielfilme und Musikstücke	154
Spielfilme	154
Musikstücke für Jugendliche	154
Literatur	154
Dank	157