

# Inhalt

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

---

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