

| | |
|---|-----------|
| Einleitung | 7 |
| 1 Pubertät und Trauer – eine explosive Mischung | 9 |
| Plötzlich mit dem Tod konfrontiert | 10 |
| Was ist Trauer, was ist Pubertät? | 16 |
| 2 Wie trauern Jugendliche? | 21 |
| Trauer macht orientierungslos | 22 |
| Körperliche Symptome | 24 |
| Gefühle in der Trauerphase | 25 |
| Weitere mögliche Trauerreaktionen | 32 |
| 3 Rituale als Hilfe beim Trauern | 37 |
| Veränderung der Trauerkultur | 38 |
| Trostpendende Abschiedsrituale | 40 |
| 4 Grundsätze und Methoden für die Trauerbegleitung | 43 |
| Trauernde Jugendliche haben Rechte | 44 |
| Grundhaltungen gegenüber trauernden Jugendlichen | 55 |
| Wie wende ich mich trauernden Jugendlichen zu? | 56 |
| Hilfen für das Gespräch | 59 |
| Resilienz fördern – Ressourcen aktivieren | 70 |

| | |
|--|------------|
| 5 Trauerarbeit mit Jugendlichen | 79 |
| Umgang mit Tod und Trauer in der Schule | 80 |
| Übungen zur Trauerbewältigung | 85 |
| Trauerarbeit online – Chancen und Voraussetzungen | 101 |
| 6 Besondere Trauersituationen | 109 |
| Trauer oder Trauma? | 110 |
| Trauerarbeit bei Suizid | 115 |
| Trauerbegleitung bei Katastrophen und Unglücksfällen | 119 |
| Ausblick | 122 |
| Literatur & Quellen | 124 |
| Anlaufstellen für trauernde Jugendliche und Trauerbegleiter | 133 |
| Die Autoren | 138 |