

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	17

TEIL I: VERLUST UND TRAUER VOM SÄUGLINGESALTER BIS ZUR VOLLENDUNG DER PUBERTÄT.....

	25
1. Was ist Trauer und was macht sie mit Kindern?	27
Wie die Kultur die Reaktion des Kindes auf einen Verlust beeinflusst	32
Wie die Persönlichkeit die Verlusterfahrung beeinflusst und umgekehrt.....	35
Die Einsamkeit der Verlusterfahrung.....	40
2. Wie Kinder verschiedener Alters- und Entwicklungsstufen trauern.....	45
Bis vier Monate.....	45
Vier Monate bis ein Jahr	52
Ein bis zwei Jahre	54
Zwei bis drei Jahre.....	55
Drei bis vier Jahre	59
Vier bis fünf Jahre.....	61
Sechs bis elf Jahre	63
Elf bis zwölf Jahre.....	67
Dreizehn bis zwanzig Jahre	68
3. Der Verlust eines geliebten Wesens	73
Der Verlust eines Elternteils	73
<i>In Verbindung bleiben</i>	86
Der Verlust von Geschwistern	88
<i>In Verbindung bleiben</i>	91
Der Verlust von Großeltern	92
<i>In Verbindung bleiben</i>	94
Der Verlust von Freund:innen und Haustieren.....	95
<i>In Verbindung bleiben</i>	96

4. Verschiedene Arten, einen Verlust zu erleiden	97
Scheidung.....	97
Krankheit.....	100
Gewalt	103
Krieg	107
Selbstmord	111
5. Uneindeutiger Verlust	115

TEIL II: TRAUERNDEN KINDERN HELFEN..... 123

6. Die eigene Trauer verstehen	125
Wie trauern Erwachsene?	127
Mit Kindern kommunizieren.....	130
Vorbild für Trauer sein.....	134
7. Wie man trauernden Kindern und Jugendlichen helfen kann.....	137
Schritt 1: Sagen Sie dem Kind, dass Sie gern wissen möchten, was es fühlt...	138
Schritt 2: Reden Sie über sich selbst	139
Schritt 3: Hören Sie mehr zu, als dass Sie reden.....	140
Wie man Kindern verschiedener Altersgruppen und Entwicklungsstufen helfen kann.....	140
Bis vier Monate.....	143
Vier bis acht Monate.....	145
Acht Monate bis zu einem Jahr.....	147
Ein bis drei Jahre	148
Drei bis vier Jahre	150
Vier bis fünf Jahre.....	153
Sechs bis elf Jahre.....	155
Elf bis zwölf Jahre.....	159
Dreizehn bis zwanzig Jahre	161
8. Wie man Kindern bei ihrem jeweiligen Verlust helfen kann	165
Wie man einem Kind helfen kann, dessen Vater oder Mutter gestorben ist	165
<i>Kommunizieren Sie mit dem Kind</i>	<i>166</i>
<i>Stellen Sie sich auf Phasen ein, in denen das Kind nicht traurig wirkt..</i>	<i>167</i>
<i>Halten Sie Augen und Ohren offen</i>	<i>167</i>

<i>Seien Sie einfach da</i>	168
<i>Bereiten Sie Ihr Kind auf die Rückkehr in die Schule vor</i>	168
<i>Greifen Sie bei Bedarf auf weitere Ressourcen zu</i>	169
<i>Überlegen Sie sich Möglichkeiten, der verstorbenen Person zu gedenken</i>	169
Wie man einem Kind helfen kann, dessen Bruder oder Schwester gestorben ist	170
<i>Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst</i>	170
<i>Erkennen Sie den Verlust des Kindes an</i>	170
<i>Fragen Sie das Kind, wie es ihm ergeht</i>	171
<i>Beschäftigen Sie sich mit dem Kind, wenn es nichts mit sich anzufangen weiß</i>	172
<i>Versichern Sie dem Kind, dass seine Eltern es liebhaben</i>	172
Wie man einem Kind helfen kann, dessen Großvater oder Großmutter gestorben ist	173
<i>Bitten Sie um Hilfe</i>	173
<i>Seien Sie für das Kind da</i>	173
<i>Überlegen Sie sich, wie das Kind helfen kann</i>	174
Wie man einem Kind helfen kann, dessen Verlust mit Gewalt zu tun hat ...	174
Wie man Kindern helfen kann, die einen lieben Menschen aufgrund von Suizid verloren haben	179
<i>Seien Sie ehrlich</i>	179
<i>Beantworten Sie Fragen</i>	180
<i>Gehen Sie beruhigend auf das Kind ein</i>	181
<i>Widersprechen Sie Selbstvorwürfen</i>	181
9. Professionelle Behandlungsoptionen	183
Was bewirkt Therapie?	185
Verschiedene Möglichkeiten psychotherapeutischer Behandlung	187
<i>Option 1: Einzelpsychotherapie für Eltern</i>	187
<i>Option 2: Eltern- und Erziehungsberatung</i>	187
<i>Option 3: Gemeinsame Psychotherapie für Eltern und Kinder</i>	190
<i>Option 4: Einzelpsychotherapie für Kinder</i>	191
<i>Option 5: Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)</i>	194
<i>Option 6: Familientherapie</i>	195
<i>Option 7: Gruppentherapie</i>	196
<i>Option 8: Begleitung in einem Trauerzentrum</i>	197
<i>Option 9: Angebote an Schulen</i>	198

10. Der Trauerprozess: Komplikationen im Blick haben	201
Anhaltende Trauerstörung.....	201
Unabgeschlossener Trauerprozess.....	206
Traumatischer Schock.....	207
Traumatischer Verlust.....	209
Verlustbedingte Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS)	211
Ausbleibende Trauer.....	213
Verzögerte Trauer	215
Im Lauf der Entwicklung wiederaufflammende Trauer	216
11. Langfristige Unterstützung.....	221
Sekundäre Verluste	222
Träume, Alpträume und Erscheinungen.....	224
Allmähliches Vergessen	224
Der Mythos des Abschließens.....	226
Am Verlust wachsen	229
Fazit	231
Anhang 1: Ressourcen.....	233
Bücher für Erwachsene	233
Bücher für Mitarbeiter:innen an Schulen	233
Bücher für Eltern.....	233
Bücher für Kinder.....	234
Bücher für Teenager	234
Anhang 2: Hilfsangebote	235
Allgemeine Hilfsangebote	235
Spezifische Hilfsangebote zum Thema Trauer, Selbsthilfe- und Trauergruppen	235
<i>Therapie</i>	236
<i>Apps und Spiele</i>	236
<i>Camps und Seminare</i>	236
Anhang 3: Checkliste „Wie man trauernden Kindern helfen kann“	237
Danksagung.....	239
Literatur.....	241
Lobende Worte über dieses Buch	246
Index	248
Anmerkungen.....	251