

INHALT

Vorwort 12

WENN JEMAND STIRBT

Was passiert mit uns? 16

Diese Gefühle sind möglich 18

Machtlos 22

Alles, was du nicht mehr
rechtzeitig sagen konntest 25

DER TOD

Was ist der Tod? 29

Du bist nicht dabei,
als es geschieht 31

Niemand sollte so etwas
erleben müssen 37

Wenn jemand den Tod als
Ausweg wählt 40

Was geschieht nach
dem Tod? 47

Wie kann es sein, dass
das Leben einfach aufhört? 51

Ungerecht! 53

Wer kann meine Fragen
beantworten? 56

TRAUER

Warum trauern wir?	58
Die Phasen der Trauer	62
Wie erträgt man die Trauer?	79
Die ganze Familie trauert	85

LANGSAM WIEDER BESSER

Sich erinnern und weiterleben	94
Wann ist die Trauer vorbei?	98
Die Reaktionen der anderen	101
Wenn dein Vater oder deine Mutter einen neuen Partner findet	105
Was kann man von der Trauer lernen?	108

WENN ES NICHT BESSER WIRD

Wie lange kann man traurig sein?	112
So sollte es nicht für dich sein	115
Was kann die Trauer verschlimmern?	120
Hier bekommst du Hilfe	123
Nachwort	125