

Inhalt

- Vorwort zur Neuauflage 2018** 10
- Vorwort zur Überarbeitung 2006** 12
- Vorwort zur Erstauflage 1998** 13

Einführung

- Zahlen, Fakten, Meinungen** 22
- Das Kaleidoskop des Trauerns** 24

Das Kaleidoskop des Trauerns

- Überleben** 30
- Wirklichkeit** 32
- Gefühle** 36
- Sich anpassen** 41
- Verbunden bleiben** 43
- Einordnen** 45

Unterstützung

- Unterstützung auf dem Weg
durch das Trauerkaleidoskop** 49

Vorgeschichte: Selbsttötung in einer Krise 53

Die ersten Stunden: Begegnung mit dem Tod

- Schock und Zusammenbruch** 64
- Stabile Personen und praktische Unterstützung** 67

Die Ruhe des Todes spüren 67

Hilfe und Unterstützung 70

Sich selber helfen 72

Die ersten Tage und Wochen

Überleben 77

Wirklichkeit 80

Gefühle 81

Sich anpassen 84

Bestattung 87

Verbunden bleiben 88

Einordnen 89

Praktische Unterstützung und Toleranz 90

Das erste Jahr

Überleben 94

Wirklichkeit 100

Traumbild und Trauma 100

Alles zum ersten Mal 102

Wirklichkeit und Zeit 103

Wirklichkeit und Spiritualität 104

Gefühle 105

Den Gefühlen einen Ausdruck geben 106

Körperlichkeit 107

Sich anpassen 108

Verbunden bleiben 110

Eigene Selbsttötungsgedanken 111

Trauerjahre / Lebensjahre

Der Faktor Zeit 118

Jahrestage 120

Überleben 122

Überlebensstrategie: Rückzug 123

Überlebensstrategie: Ablenkung 124

Überlebensstrategie: Krankheit 126

Überlebensstrategie: Radikaler Neubeginn 126

Überlebensstrategie: Festhalten am Alten 128

(Über-)Lebensstrategien 129

Wirklichkeit 130

Gefühle 131

Wut 132

Traurigkeit 135

Angst 137

Selbstwertgefühl 141

Schulduweisungen in alle Richtungen 143

Vagabundierende Schuld 144

Schuld und Ausgleich 146

Schuldvorwürfe als Platzhalter 147

Schuld und das Bedürfnis nach Verstehen 149

*Schuld und das Bedürfnis,
das eigene Leben zu bestimmen* 151

*Schuld und das Bedürfnis
nach Verbundenheit* 153

Versäumnisse 154
Strafe und Buße 157
Vergebung 159
Traumatisierung 162
Hilfe und Unterstützung 167

Sich anpassen 168

Soziale Ausgrenzung 168
Einsamkeit 170

Verbunden bleiben 174

Erinnerungen zulassen 175
Erinnerungen strukturieren 177
Vom Bild zur Bedeutung 178
Ein neuer Platz 181
Erinnerungen teilen 183
Sinnstiftende Erinnerungen 185
Verbunden bleiben durch Präsenzerlebnisse 187
Bedrohliche, unerwünschte Präsenz 188

Einordnen 189

Altes Leid 190
Frühere Todeserfahrungen 191
Gewalt 192
Trennungen 193
Trauer als Lebensersatz 194
Vermächtnis 195
Alte und neue Ziele 198
Hilfe und Unterstützung 199

Trauerbegleitung 202

Kinder und Jugendliche als Trauernde nach einem Suizid

Grundlagen 208

Darüber sprechen oder nicht? 209

Trauerfacette Überleben bei Kindern 210

Trauerfacette Wirklichkeit bei Kindern 211

Trauerfacette Gefühle bei Kindern 215

Trauerfacette Anpassen bei Kindern 217

Trauerfacette Verbunden bleiben bei Kindern 219

Trauerfacette Einordnen bei Kindern 221

Wie lange trauern Kinder und Jugendliche? 223

Trauer und Pubertät 224

Hilfe und Unterstützung 227

Schlusswort: Warum hast du uns das angetan? 230

Anhang

Menschenrechte für trauernde Kinder 233

**Sachinformationen zu Rechtslage
und Theologie 236**

Kontaktadressen 243

Literatur 249