

Inhalt

- 9 Wenn Kinder dem Tod begegnen –
Ein paar Worte vorab**
- 10 Ludwig und die Trauer um Marie
- 13 Wer wir sind und warum wir dieses Buch
geschrieben haben
- 17 Was ist Trauer?**
- 19 Warum uns die Trauer solche Angst macht
- 22 Trauer ist gesund
- 25 Wann brauchen Trauernde Hilfe?
- 27 *Hinweise auf Traumata und
Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS)*
- 29 *Auf einen Blick*
- 31 Wie Kinder Trauer erleben**
- 32 Kindertrauer ist anders
- 34 Altersabhängige Vorstellungen vom Tod
- 49 Traueraufgaben für Kinder
- 51 *Traueraufgabe: Den Verlust als Realität akzeptieren*
- 53 *Traueraufgabe: Gefühle zulassen und aushalten*

- 56 *Traueraufgabe: Mit dem Verlust umgehen*
- 58 *Traueraufgabe: Eine neue Verbindung leben*
- 61 Wie sich Trauer für Kinder anfühlen kann und wie sie sich zeigt
- 65 Wie die Großen die Kleinen unterstützen können
- 66 Wie Sie erkennen, ob ein Kind professionelle Hilfe braucht
- 69 *Auf einen Blick*

71 **Die Zeit des Sterbens – Wie Sie Kinder einbeziehen**

- 72 Sich gedanklich auf Situationen und Gespräche vorbereiten
- 74 Wann mit Kindern sprechen?
- 76 Wie mit Kindern sprechen?
- 79 Die richtigen Worte finden
- 82 Kontakt zwischen Kindern und Sterbenden – was ist möglich, was ist gut?
- 87 Die Grenzen des Verkraftbaren erkennen
- 88 *Auf einen Blick*

89 **Die Zeit des Abschieds**

- 94 Das letzte Fest braucht junge Gäste
- 98 Wie Sie Kinder in die Rituale der Trauer einbeziehen
- 101 Was Kinder über den Tod wissen wollen
- 102 Die richtigen Worte finden
- 104 Ungünstige Formulierungen vermeiden
- 106 *Auf einen Blick*

107 Die Zeit der Trauer

- 108 Abschied und Trauer in den Alltag integrieren
- 112 Rituale finden, die beim Trauern helfen
- 115 Besondere Tage begehen, schöne Erinnerungen weiterleben lassen
- 117 *Auf einen Blick*

119 Selbst trauern und gleichzeitig Halt bieten

- 120 Auch Große dürfen trauern – sie sollten es sogar
- 123 Die Farben der Trauer erleben
- 128 Was Große brauchen, um für ihr Kind stark zu sein
- 134 Wie professionelle Bezugspersonen helfen können
- 137 *Auf einen Blick*

139 Wenn der Tod ganz plötzlich kommt

- 142 Warum der Abschied nach einem plötzlichen Tod besonders wichtig ist
- 143 Suizid – ein Tod, der viele Fragen offenlässt
- 147 Die richtigen Worte finden
- 151 Ungünstige Formulierungen
- 152 *Auf einen Blick*

153 Zusätzliche Herausforderungen für Groß und Klein

- 153 Wenn Eltern sterben – Ängste und Sorgen
- 156 Verheimlichen – keine gute Idee
- 159 Die richtigen Worte finden
- 163 *Auf einen Blick*

**165 Rituale und stärkende Hilfen für die Zeit
vor und nach dem Tod**

- 165 Umgehen lernen und Kraft sammeln – Das Ruderboot
- 168 Rituale für die Zeit des Sterbens
- 168 *Ein Handabdruck voller Liebe*
- 171 *Tröster und Erinnerer finden*
- 172 *Erinnerungsbrief oder -buch*
- 174 Rituale für die Zeit der Trauer
- 174 *Wichtige Tage gestalten*
- 174 *Jahresabschlussritual*
- 176 *Gute Orte finden*
- 179 *Erinnerungen aufbewahren und pflegen*
- 180 *Eine Hand voll Erinnerungen*
- 182 *Ein buntes Erinnerungsglas*
- 184 *Wunschsteine und Wunschbaum*
- 185 *Wander-Erinnerungsbuch*
- 186 *Das SMS- und E-Mail-Buch*

187 Anhang

- 187 Literaturempfehlungen rund um Tod,
Sterben und Trauer
- 188 Literaturempfehlungen zum Lesen mit Kindern
- 189 Filme
- 189 Hilfreiche Adressen und Kontakte
- 191 Quellenverzeichnis