

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**