

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 „Trauer“ – was ist das?	9
1.1 Wie äußert sich Trauer?	9
1.2 Wer trauert?	12
1.3 Wie entwickelt sich der Zustand der Trauer weiter?	13
1.4 Wie wirkt Trauer auf andere?	18
2 Wie entsteht „komplizierte Trauer“ und warum geht sie nicht von alleine weg?	22
2.1 Der normale Verlauf der Trauer	22
2.2 Die Trauerarbeit erschwerende Faktoren	24
2.3 Die Entstehung der komplizierten Trauer	26
2.4 Das Aufschaukelungsmodell der komplizierten Trauer	28
2.5 Leide ich an einer komplizierten Trauerreaktion?	29
2.6 Wann sollten Sie Hilfe beanspruchen?	30
2.7 Symptome der komplizierten Trauer	31
3 Was kann man dagegen tun?	33
3.1 Die Phasen der Trauer	33
3.1.1 Die Phase des Schocks	33
3.1.2 Die Phase der aufbrechenden Gefühle	35
3.1.3 Die Phase der Neuorientierung	37
3.2 Wann ist eine Behandlung sinnvoll?	42
3.3 Wie sieht die Behandlung aus?	43
3.4 Was kann ich selbst dazu beitragen, den Trauerprozess gut zu bewältigen?	46
3.5 Eine unverarbeitete Trauer – Die Geschichte des Herrn O.	47
3.6 Ausblick – Der Verlust macht nicht immer Sinn!	50
Anhang	52
Literatur	52
Beratungsangebote und Selbsthilfegruppen	54
Arbeitsblatt	57