

# Inhalt

Einführung .....	9
------------------	---

## Teil 1: **Nichts ist mehr so, wie es war** 11

<b>1</b> Krankheit in der Familie .....	13
Belastungen durch Krankheit .....	14
Unheilbare Krankheit .....	14
Behinderung eines Kindes .....	18
Psychisch kranke Eltern .....	22
Alzheimer-Demenz .....	25
Long Covid .....	30
Strukturelle Veränderungen .....	32
Die Familiendynamik: Veränderung der Rollen .....	32
Persönlichkeitsverändernde Erkrankungen .....	44
<b>2</b> Tod eines Familienmitglieds .....	49
In der Kernfamilie .....	49
Tod eines Kindes .....	50
Tod eines Elternteils .....	64
Tod eines Geschwisters .....	66
Tod der Großeltern .....	67
Familiäre Veränderungen .....	70
Emotionale Verunsicherung .....	70
Störung des Gleichgewichtes .....	71
Veränderung der Generationenfolge .....	72
Veränderung der Geschwisterkontakte .....	74
Rückzug, Tabuisierung und Scham nach Suizid .....	76
Kompensation des Verlustes .....	79

<b>3 Trauer in der Familie .....</b>	<b>81</b>
Normale Trauerreaktionen .....	82
Erstreaktionen .....	82
Trauerphasen .....	82
Individuelle Trauerwege .....	85
Leben mit dem Verlust .....	87
Erschwerete Trauer .....	89
Wenn Kinder vor den Eltern sterben .....	90
Wenn ein bewusstes Abschiednehmen nicht möglich war .....	90
Unnatürliche Todesumstände: Unfall, Suizid und Mord .....	91
Wenn Witwen ihre Existenz verlieren .....	98
Pathologische Trauer .....	100

## **Teil 2: Impulse zur Verarbeitung und Neuausrichtung 105**

<b>1 Unterstützung bei schwerer Krankheit .....</b>	<b>107</b>
Das persönliche Umfeld .....	107
Entlastung für pflegende Angehörige .....	108
Entlastung bei der Pflege Demenzkranker .....	111
Hilfen außerhalb der Familie .....	111
Angebote für pflegende Angehörige von Demenzkranken .....	115
Selbsthilfegruppen und Familienberatungsstellen .....	115
<b>2 Akute Unterstützung im Trauerfall .....</b>	<b>119</b>
Krisen- bzw. Notfalldienste und Notfallseelsorge .....	119
Trauerrituale: Hilfen beim Abschiednehmen .....	124
Das soziale Umfeld .....	125
Trauerbegleitung, Trauergruppen und Trauerseminare .....	128
Professionelle Unterstützung .....	131
Der Glaube als Kraftquelle .....	132

<b>3 Neuorientierung .....</b>	<b>135</b>
Die neue Realität annehmen .....	135
Verluste und Schicksalsschläge verarbeiten .....	138
Neubewertung des Lebens: Versöhnung mit dem Schicksal .....	139
Transformation: Verlust in positive Energie verwandeln .....	141
Neuorientierung: Die Brücke zurück ins Leben finden .....	143
<b>Ausklang .....</b>	<b>145</b>
Kontaktadressen .....	147
Quellen .....	153
Stichwortverzeichnis .....	155