

Inhalt

Einführung 9

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

1 **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

2 **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

3 Trauer in der Familie	81
Normale Trauerreaktionen	82
Erstreaktionen	82
Trauerphasen	82
Individuelle Trauerwege	85
Leben mit dem Verlust	87
Erschwerte 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**

1 Unterstützung bei schwerer Krankheit	107
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
2 Akute Unterstützung im Trauerfall	119
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

3 Neuorientierung	135
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
Ausklang	145
 Kontaktadressen	 147
Quellen	153
Stichwortverzeichnis	155