

Martina Nicolaidis

Peter Zehentner

Zurück ins Leben

Hilfe für Trauernde

i
i

Rowohlt

Taschenbuch Verlag

i

Inhalt

Einleitung 11

Zurück ins Leben - wie alles begann

Martina Nicolaidis 11

Ich wollte den Menschen helfen

Peter Zehentner 29

Was es heißt, zu trauern 33

Trauerphasen nach Verena Käst 34

So reagieren Körper und Seele 39

Körperliche Reaktionen 53

Akute Belastungsreaktion 56

Holen Sie sich Hilfe 62

Wenn die Gedanken an den eigenen Tod

übermächtig werden 63

Wenn Sie unter Depressionen leiden 67

Wenn der Verlust ein Trauma auslöst 69

Wenn Sie mit der Trauerverarbeitung

nicht weiterkommen 72

Wenn Sie Ihren Partner durch Suizid verloren haben 76

Die besonderen Probleme von

jung Verwitweten 79

Seelische Auswirkungen 79

Konflikte mit der Familie, Freunden und im Beruf 82

Finanzielle Sorgen 92

Trauer bei Männern 97

Neue Partnerschaften **100**

Wenn Kinder trauern 108

Vorstellungen vom Tod **108**

Trauerreaktionen bei Kindern und Jugendlichen **116**

So unterstützen Sie Ihr Kind **118**

Konkrete Hilfen für die erste Zeit 130

Ganz persönlich Abschied nehmen 130

Die Beerdigung **135**

Was Sie vor der Beerdigung erledigen müssen 140

Was Sie nach der Beerdigung erledigen müssen 142

Erste Schritte zurück ins Leben **150**

Anhang 161

Hilfreiche Adressen 161

Literatur 169

Danksagung 183