

Trauerbegleitung

Inhaltsverzeichnis aller Lernhefte

Lernheft 1:

Trauer und ihre Begleiterscheinungen

1. 1 Einleitung
1. 2 Das Beispiel Lina Schulte
1. 3 Welche Gefühle sind bei Menschen zu beobachten, die einen geliebten Menschen verloren haben?
1. 4 Körperliche Symptome
1. 5 Was ist Trauer?
1. 6 Wozu trauern wir?
1. 7 Was soll Trauerbegleitung leisten?
1. 8 Woran ist der Abschluss eines Trauerprozesses zu erkennen?
1. 9 Lerntipp
- 1.10 Selbstlernaufgaben
- 1.11 Zusammenfassung
- 1.12 Hausaufgaben
- 1.13 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 1.14 Anhang

Lernheft 2:

Die Betroffenheit der Personen im Umfeld

2. 1 Einleitung
2. 2 Die Gefühle der Personen im Umfeld eines Trauernden
2. 3 Die Familienangehörigen
2. 4 Die Nachbarn
2. 5 Wo stehen Trauerbegleiter?
2. 6 Nähe und Distanz
2. 7 Selbstlernaufgaben
2. 8 Zusammenfassung
2. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 2.10 Anhang

Lernheft 3:

Trauerrituale in Mitteleuropa

3. 1 Einleitung
3. 2 Das Beispiel Lina Schulte
3. 3 Trauerreaktionen
3. 4 Rituale religiöser Konfessionen in Mitteleuropa
3. 5 Keine Konfession
3. 6 Selbstlernaufgaben
3. 7 Zusammenfassung

3. 8 Hausaufgaben

3. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

3.10 Anhang

Lernheft 4:

Trauerrituale in anderen Kulturen

4. 1 Einleitung
4. 2 Das Beispiel Lina Schulte
4. 3 Buddhistische Betrachtungsweisen von Leben und Tod
4. 4 Weitere Gründe für eine geringere Tabuisierung von Tod und Trauer in anderen Kulturen
4. 5 Hinduismus – etwas von allem
4. 6 Trauer im Islam
4. 7 Zusammenfassung
4. 8 Hausaufgaben
4. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 4.10 Anhang

Lernheft 5:

Trauer - nur bei dem Verlust von Menschen?

5. 1 Einleitung
5. 2 Das Phänomen „Leiden“
5. 3 Trauerobjekte
5. 4 Eine dem jeweiligen Anlass entsprechende Trauerbegleitung
5. 5 Wie können Außenstehende vorgehen?
5. 6 Setzen eines Ziels und die Erreichung desselben
5. 7 Selbstlernaufgaben
5. 8 Zusammenfassung
5. 9 Hausaufgaben
- 5.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 5.11 Anhang

Lernheft 6:

Trauerbegleitung – was bedeutet das?

6. 1 Einleitung
6. 2 Lina und Elvira – Dreamteam mit Folgen
6. 3 Was hat Elvira?
6. 4 Wie lässt sich Linas Verhalten erklären?
6. 5 Trauerbegleitung – eine Gratwanderung?
6. 6 Selbstlernaufgaben

-
- 6. 7 Zusammenfassung
 - 6. 8 Hausaufgaben
 - 6. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
 - 6.10 Anhang

Lernheft 7:

Trauerarbeit – die Arbeit des Betroffenen an der Trauer

- 7. 1 Einleitung
- 7. 2 Zum Begriff „Trauerarbeit“
- 7. 3 Die Traueraufgaben nach Worden
- 7. 4 Nichtbewältigung der Traueraufgaben
- 7. 5 Besonderheiten bei Trauer nach einem Suizid
- 7. 6 Besonderheiten bei dem Verlust eines Kindes
- 7. 7 Selbstlernaufgaben
- 7. 8 Zusammenfassung
- 7. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 7.10 Anhang

Lernheft 8:

Die Darstellung von Trauer in Phasen

- 8. 1 Einleitung
- 8. 2 Die Bedeutung von Phasenmodellen
- 8. 3 Die Phasen der Trauer nach Verena Kast
- 8. 4 Die Phasen der Trauer nach John Bowlby
- 8. 5 Zuordnung der Trauerphasen zur weiteren Bearbeitung
- 8. 6 Die Phase des Schocks
- 8. 7 Selbstlernaufgaben
- 8. 8 Zusammenfassung
- 8. 9 Hausaufgaben
- 8.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 8.11 Anhang

Lernheft 9:

Das Denken und der Körper in der Trauerphase des Schocks

- 9. 1 Einleitung
- 9. 2 Schock und Denken – zwei Paar Schuhe
- 9. 3 Allgemeine Hinweise zum Umgang mit einem Trauernden in der Phase des Schocks
- 9. 4 Die körperliche Komponente des Schocks
- 9. 5 Maßnahmen bei einer Ohnmacht
- 9. 6 Selbstlernaufgaben
- 9. 7 Zusammenfassung

- 9. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 9. 9 Anhang

Lernheft 10:

Die Selbstkontrolle eines Trauernden

- 10. 1 Einleitung
- 10. 2 Selbstkontrolle – was wird eigentlich kontrolliert?
- 10. 3 Der Nutzen, sich selbst zu kontrollieren
- 10. 4 Gefahren von Selbstkontrolle
- 10. 5 Selbstkontrolle – ein wirksames Mittel gegen Angst?
- 10. 6 Zusammenfassung
- 10. 7 Hausaufgaben
- 10. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 10. 9 Anhang

Lernheft 11:

Der Umgang mit der Selbstkontrolle eines Trauernden

- 11. 1 Einleitung
- 11. 2 Angst – und was dabei im Körper vor sich geht
- 11. 3 Körper, Geist und Seele als Einheit
- 11. 4 Gefühle: Der Anfang vom Ende – oder Aufbruch zu etwas Neuem?
- 11. 5 Unterstützung durch Trauerbegleiter
- 11. 6 Selbstlernaufgaben
- 11. 7 Zusammenfassung
- 11. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 11. 9 Anhang

Lernheft 12:

Aufbrechende Emotionen von Trauernden

- 12. 1 Einleitung
- 12. 2 Die Wirkung des Weinens
- 12. 3 Wenn das Weinen nicht aufhören will
- 12. 4 Nicht weinen können
- 12. 5 Schlafstörungen
- 12. 6 Stimmungsschwankungen
- 12. 7 Selbstlernaufgaben
- 12. 8 Zusammenfassung
- 12. 9 Hausaufgaben
- 12.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 12.11 Anhang

Lernheft 13:

Unruhe, Wut und Schuldgefühle von Trauernden

13. 1 Einleitung
13. 2 Unruhe und Nervosität des Trauernden
13. 3 Schuldgefühle des Trauernden
13. 4 Wut und Aggressionen gegenüber dem Verstorbenen
13. 5 Der Umgang mit abweisenden Verhaltensweisen des Trauernden
13. 6 Selbstlernaufgaben
13. 7 Zusammenfassung
13. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
13. 9 Anhang

Lernheft 14:

Organisiert Handeln – ein Problem für manchen Trauernden

14. 1 Einleitung
14. 2 Die Aktivitäten und existenziellen Erfahrungen des Lebens
14. 3 Die Maßnahmen dem Trauernden anpassen
14. 4 Die Reihenfolge der Aufgaben – eine Herausforderung auch für Trauerbegleiter
14. 5 Individuell Prioritäten setzen
14. 6 Selbstlernaufgaben
14. 7 Zusammenfassung
14. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
14. 9 Hausaufgaben
- 14.10 Anhang

Lernheft 15:

Nichts geht mehr – zum Verzweifeln

15. 1 Einleitung
15. 2 Die Unwiderrufflichkeit des Verlustes dringt ins Bewusstsein des Trauernden
15. 3 Quälende Gedanken und ihre Auswirkungen
15. 4 Die Hilfeleistung des Trauerbegleiters
15. 5 Umgang mit der Äußerung von Suizidabsichten
15. 6 Zusammenfassung
15. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
15. 8 Hausaufgaben
15. 9 Anhang

Lernheft 16:

Die Phase der Reorganisation – der Start in ein verändertes Leben

16. 1 Einleitung
16. 2 Hoffnung und Identität finden
16. 3 Grundsätzliche Fragen, vor die der Trauernde gestellt ist
16. 4 Der Trauernde und sein Umfeld
16. 5 Metakommunikation – die Kommunikation über die Kommunikation
16. 6 Zusammenfassung
16. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
16. 8 Hausaufgaben
16. 9 Anhang

Lernheft 17:

Die Phase der Reorganisation – Auseinandersetzung mit praktischen Fragen

17. 1 Einleitung
17. 2 Die AEdL – eine Diagnosehilfe
17. 3 Allgemeines zum Vorgehen bei der Umsetzung der Maßnahmen
17. 4 Lina Schulte und ihr Hilfebedarf
17. 5 Der Umgang mit Rückschlägen
17. 6 Zusammenfassung
17. 7 Hausaufgaben
17. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
17. 9 Anhang

Lernheft 18:

Anlaufstellen für Trauernde – Möglichkeiten, Trost und Halt zu finden

18. 1 Einleitung
18. 2 Gedenkstätten und ihre Bedeutung
18. 3 Gedenktage – verordnet oder gewünscht?
18. 4 An wen kann sich ein Trauernder wenden?
18. 5 Die Vernetzung der Hilfen
18. 6 Zusammenfassung
18. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
18. 8 Hausaufgaben
18. 9 Anhang

Lernheft 19:

Der Umgang mit dem letzten Willen des Verstorbenen

19. 1 Einleitung
19. 2 Vorsorge treffen für den Todesfall
19. 3 Verpflichtungen für die Hinterbliebenen
19. 4 Trauernde – zur Entscheidung gezwungen
19. 5 Unterstützung durch Trauerbegleiter
19. 6 Zusammenfassung
19. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
19. 8 Anhang

Lernheft 20:

Wenn der Trauerprozess nicht gelingt ...

20. 1 Einleitung
20. 2 Die Nichtbewältigung der Traueraufgaben und ihre Folgen
20. 3 Nicht bewältigte Trauer und ihre Folgen für die Seele
20. 4 Die Unfähigkeit zu trauern
20. 5 Unterstützung durch Trauerbegleiter
20. 6 Ohne professionelle Hilfe geht es nicht
20. 7 Zusammenfassung
20. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
20. 9 Hausaufgaben
- 20.10 Anhang

Lernheft 21:

Therapie – der Weg in ein verändertes Leben

21. 1 Einleitung
21. 2 Therapie – und was sich dahinter verbirgt
21. 3 Ansprechpartner für Betroffene
21. 4 Ein Besuch bei der Trauerberatungsstelle
21. 5 Das „First-Step-Program“
21. 6 Zusammenfassung
21. 7 Hausaufgaben
21. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
21. 9 Anhang

Lernheft 22:

Unterschiedliche Therapieansätze – und was sich jeweils dahinter verbirgt

22. 1 Einleitung
22. 2 Psychotherapie – ein weites Feld
22. 3 Die Klientenzentrierte Trauertherapie – Arbeit an der aktuellen Situation
22. 4 Therapie des Verhaltens – wenn nichts anderes hilft
22. 5 Kein Ende der Trauerbegleitung
22. 6 Zusammenfassung
22. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
22. 8 Hausaufgaben
22. 9 Anhang

Lernheft 23:

Kinder trauern auch – aber unter anderen Voraussetzungen

23. 1 Einleitung
23. 2 Kinder und ihre Trauer
23. 3 Eltern – nicht nur mit der eigenen Trauer überfordert
23. 4 Ziele bei der Trauerbegleitung eines Kindes und deren Umsetzung
23. 5 Hilfen für hilflose Helfer
23. 6 Zusammenfassung
23. 7 Hausaufgaben
23. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
23. 9 Anhang

Lernheft 24:

Auch Trauerbegleiter haben Grenzen

24. 1 Einleitung
24. 2 Besondere Todesumstände machen fassungslos
24. 3 Fassungslos ist auch der Trauerbegleiter
24. 4 Selbstschutz ist nicht verwerflich
24. 5 Hilfen für Trauerbegleiter
24. 6 Zusammenfassung
24. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
24. 8 Anhang
24. 9 Nachwort

Abschlussarbeit