

Helga Käsler

*Mit
der Trauer
leben*

Kösel

Inhalt

Dank	6
Einleitung	7

Teil I: Und plötzlich ist man allein

Kommt Papi nie mehr zurück?	15
Ein Leben ohne Frau!?.	30
Tut mir leid, der Tisch ist reserviert!	46

Teil II: Aspekte zur Trauer

Die Phasen der Trauer.	63
Trauer und Gesundheit.	83
Trauern Menschen unterschiedlich?.	102
Trauerarbeit bei Suizidfällen.	109

Teil III: Was kann ich tun? - Kann ich was tun?

Entspannen bei Anspannung?.	117
Hilft mir eine Therapie?.	124
Zum Umgang mit Kindern.	129
Geteiltes Leid, halbes Leid? Gespräche in Selbsthilfegruppen.	136

Weiterhelfende Hinweise.	155
Literaturempfehlungen.	156