

Beate Alefeld-Gerges · Stephan Sigg

Trauerarbeit mit Jugendlichen

**Junge Menschen begleiten
bei Abschied, Verlust und Tod**

**DON
BOSCO**

Inhalt

Einleitung	7
1 Pubertät und Trauer – eine explosive Mischung	9
Plötzlich mit dem Tod konfrontiert	10
Was ist Trauer, was ist Pubertät?	16
2 Wie trauern Jugendliche?	21
Trauer macht orientierungslos	22
Körperliche Symptome	24
Gefühle in der Trauerphase	25
Weitere mögliche Trauerreaktionen	32
3 Rituale als Hilfe beim Trauern	37
Veränderung der Trauerkultur	38
Trostpendende Abschiedsrituale	40
4 Grundsätze und Methoden für die Trauerbegleitung	43
Trauernde Jugendliche haben Rechte	44
Grundhaltungen gegenüber trauernden Jugendlichen	55
Wie wende ich mich trauernden Jugendlichen zu?	56
Hilfen für das Gespräch	59
Resilienz fördern – Ressourcen aktivieren	70

5 Trauerarbeit mit Jugendlichen	79
Umgang mit Tod und Trauer in der Schule	80
Übungen zur Trauerbewältigung	85
Trauerarbeit online – Chancen und Voraussetzungen	101
6 Besondere Trauersituationen	109
Trauer oder Trauma?	110
Trauerarbeit bei Suizid	115
Trauerbegleitung bei Katastrophen und Unglücksfällen	119
Ausblick	122
Literatur & Quellen	124
Anlaufstellen für trauernde Jugendliche und Trauerbegleiter	133
Die Autoren	138