

Kennenlernen und Abschied.....	87
Bindung und Verlust	87
Kennenlernen – die Bindung vollenden.....	89
<i>Unserem toten Kind begegnen: es anschauen, berühren, halten, mit ihm sprechen</i>	89
<i>Der Anblick eines toten Babys.....</i>	92
<i>Familienmitgliedern und uns wichtigen Menschen ermöglichen, unser Kind kennenzulernen.....</i>	96
Den Abschied einleiten.....	98
Unwiederbringliche Momente	98
Das Kind »wirkliche« machen	99
<i>Namensgebung und Taufe.....</i>	99
<i>Der Umwelt ein Zeichen geben</i>	101
<i>Beweise für die Existenz des Babys gewinnen</i>	102
Was soll mit unserem toten Kind geschehen?	104
Autopsie – ja oder nein?	104
Gedanken und Informationen zur Bestattung	105
<i>Die gesetzliche Situation.....</i>	105
<i>Erfahrungen und Wünsche von Eltern</i>	107
Näheres über die Bestattung	109
<i>Bestattungsmöglichkeiten</i>	109
<i>Kosten für eine Bestattung</i>	110
<i>Wenn ein eigenes Grab nicht gewünscht oder möglich ist</i>	110
Rituale als Lebenshilfe	111
Die erste Zeit danach	121
Eine Zeit des Suchens und Sich-Sehnens	121
Starke Gefühle und Vorstellungen überwältigen uns	122
Begreifen wollen.....	123
Was uns helfen kann	125

Unsere Gefühle wahrnehmen – damit umgehen	126
Mit Schmerz und Trauer umgehen	128
<i>Ausdruck für Schmerz und Trauer finden</i>	128
<i>Trost und Linderung finden</i>	129
<i>Wenn wir unser Kind nicht gesehen haben</i>	131
Mit Wut und Aggression umgehen	132
Mit Schuld und Groll umgehen	135
Weitere Hilfen im Trauerprozess	138
Den richtigen Zeitpunkt wählen	138
Uns Unterstützung holen	139
Uns Erholungspausen in unserer Trauer gönnen	140
Antworten auf Fragen finden	141
Trost finden	141
Die Erfahrung neuer Dimensionen des Seins	143
Eine Selbsthilfegruppe besuchen	145
Die vergessene Trauer des Vaters	147
Trauernde Paare	150
Beziehungen verändern sich	153
Sexualität nach dem Verlust eines Kindes	156
Anregungen für Paare im Umgang miteinander	158
Kinder und Tod	160
Die Trauer von Geschwistern	161
Unterschiedliche Altersstufen	165
Praktische Hilfen für den Umgang mit Geschwisterkindern	168
<i>Nahebringen, was geschehen ist</i>	168
<i>Das tote Baby kennenlernen – Hilfen zum Be-greifen</i>	169
<i>Abschied nehmen</i>	171
Unser Alltag mit Kindern in der Trauerzeit	172
Kindgemäßes Verarbeiten	174
Interaktion mit unserem sozialen Umfeld	177
Die Trauer der Großeltern	177
Uns umgebende Menschen	178

Die Trauer dauert an	181
Eine Zeit der Desorientierung und Verwandlung	181
Trauer als persönliche Erfahrung	182
<i>Die individuelle Situation</i>	182
<i>Aus dem Gleichgewicht geworfen sein</i>	185
Trauer: eine anhaltende Belastung für den ganzen Menschen	187
Zu immer tieferen Antworten finden – unsere Werte ändern sich ..	188
Was uns in dieser Zeit helfen kann	189
Mich meinem Körper zuwenden	190
<i>Gesunde Lebensführung</i>	190
<i>Ernährung</i>	191
<i>Bewegung</i>	193
<i>Ruhe, Entspannung und Hilfen zum Schlafen</i>	195
<i>Wärme</i>	199
<i>Massage und ganzheitliche Körperarbeit</i>	200
Unsere Gefühle brauchen immer noch unsere Aufmerksamkeit ...	201
Unsere Geschichte erzählen als Orientierungshilfe	202
Die Kraft der inneren Bilder	203
Kreativität heilt	206
Die Wiederentdeckung der Spiritualität	207
Heilung auf natürlichem Weg	211
Natürliche Heilmittel	213
<i>Aromatherapie – harmonisieren und stabilisieren durch</i> <i>ätherische Öle</i>	213
<i>Die Bach-Blütentherapie</i>	214
<i>Die Kalifornischen Blütenessenzen</i>	217
<i>Mehr über Naturheilmittel</i>	218
Wenn wir in der Trauer »stecken bleiben«	219
Unerledigte Aufgaben	219
Positive Gedanken formulieren	221
Wann ist therapeutische Hilfe notwendig?	224

Besondere Verlustsituationen	41
Wenn wir nicht wissen, ob und wie unser Kind überlebt – leben mit möglicher Behinderung	41
Wenn ein Zwillingsskind die Schwangerschaft nicht überlebt	42
Mit einem Tabu belegte Verluste	44
<i>Abbruch einer erwünschten Schwangerschaft.</i>	45
<i>Methoden vorgeburtlicher Diagnostik – Fluch oder Segen?</i>	45
<i>Eine unsagbar schwierige Entscheidung für Eltern</i>	48
<i>Die besonderen Umstände dieser Trauersituation.</i>	51
<i>Abbruch einer nicht erwünschten Schwangerschaft</i>	53
<i>Freigabe eines Neugeborenen zur Adoption.</i>	53
Alleinstehende Mütter, die ein Kind verlieren	56
Wenn es uns trifft	59
Vom Wesen der Trauer	59
Trauern als Weg	61
Eine Zeit des Schocks und der gefühlsmäßigen Betäubung	62
Was uns beim Tod unseres Kindes im Mutterleib helfen kann	63
Begleitung beim Finden eigener Antworten erhalten und uns mit wohltuenden Menschen umgeben	63
Von einem unheimlichen Gefühl zum Loslassenkönnen: um den Prozess wissen	65
Sich vortasten – sich Zeit nehmen	66
Den Schock überwinden	67
Handlungen, die die Verarbeitung einleiten	70
Wissen, was mit uns geschieht	74
Was geschieht bei einer Fehlgeburt oder »kleinen Geburt«?	74
Die Geburt eines toten Kindes – eine »richtige« Geburt	76
<i>Medikamente zur Geburtserleichterung – ja oder nein?</i>	78
Wenn unser Kind bei oder kurz nach einem Kaiserschnitt stirbt ...	81
Unser Kind wird lebend geboren, ist jedoch schwer krank	82
Der Klinikaufenthalt	83
Körperliche Nachwirkungen der Geburt	83
Unterbringung in der Klinik	85