

Literatur Suizid

Suizid. Das Trauma der Hinterbliebenen, Erfahrungen und Auswege

Manfred Otzelberger; Christoph Links Verlag 2013



Jedes Jahr bringen sich in Deutschland mehr Menschen um als es Verkehrstote gibt. Alle halbe Stunde geschieht ein Suizid, alle zweieinhalb Minuten wird einer versucht. Manfred Otzelberger, zweifacher Journalistenpreisträger für soziale Themen, setzt sich mit den Begriffen "Selbstmord", Freitod und Suizid auseinander. Klärt zugleich über die historischen und kulturellen Aspekte des Suizids auf und beleuchtet die Problematik Sünde - Scham - Schuld. Er beschreibt anhand zahlreicher Beispiele, mit welchen Problemen die Hinterbliebenen zwangsweise konfrontiert sind und auf welche unterschiedliche Weise sie sich bewältigen lassen. Ein Serviceteil bietet dazu Hinweise für den Umgang mit Behörden und Medien sowie Adressen von Beratungsstellen.

E-Book

Suizid und Todessehnsucht Erklärungsmodelle, Begleitung und Prävention

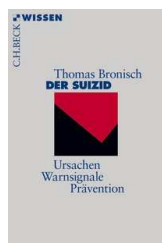
Ebo Aebischer-Crettol; Hoffmans Verlag 2002



Menschlich, wissenschaftlich fundiert, ein wie mir scheint, begnadeter Seelsorger hat sich intensiv mit dem Thema Suizid beschäftigt. Ein Seelsorger, der auch die modernen technischen Hilfsmittel nicht ablehnt, ja, sie anwendet (e-Mail, SMS), wenn es, um zu helfen, geboten erscheint. Umfassend nähert er sich diesem Thema und kommt zu dem erstaunlichen Ergebnis, dass z.B. in der Bibel der Suizid öfter angesprochen wird und vorkommt als erwartet. Ursachenforschung, Erklärungsversuche, Folgen für die Angehörigen, für die Geschwister, Bewältigungsangebote werden aufgezeigt. Mit den vielen persönlichen Berichten und Erfahrungen ist es sogar teilweise spannend zu lesen. Es verliert aber nie an Tiefe, und der Leser spürt die Ernsthaftigkeit, mit der das Thema so umfassend angeschaut und beschrieben wird. Nach dem dornenreichen, tränen-nassen Weg durch die Trauer kann die zunächst im Mittelpunkt stehende Frage des WARUM für die Angehörigen zu einer neuen Identitäts- und Sinnfindung werden. "Sein/ihr Leben und Sterben, WARUM uns in Erinnerung an ihn/sie zu entfalten."

Der Suizid. Ursachen, Warnsignale, Prävention

Thomas Bronisch; c.H. Beck 2014



Bis zum heutigen Tag ist der Suizid ein Tabu geblieben. Zum Beispiel ist wenig bekannt, dass in der Bundesrepublik schon seit Jahren die Zahl der Suizidtoten die der Verkehrstoten übersteigt. Dieses Buch gibt einen Überblick über die Hintergründe von Suizid und Suizidversuch, und es informiert über Erscheinungsformen, Ursachen, Warnsignale, Prävention und Therapie. Es geht dabei darum, Legenden zu korrigieren und ein sowohl wissenschaftlich haltbares wie auch in der konkreten Krisenintervention hilfreiches Bild von Suizid und Suizidgefährdung zu vermitteln.

nur mehr als E-Book erhältlich

Das Jahr ohne Pit

Maja Gerber-Hess; Aravaipa 2018



Ist es ein Tagebuch oder einfach eine Geschichte, von Niki geschrieben, um mit all dem, was in diesem Jahr mit ihr passiert, fertig zu werden? All die schönen Dinge, die sie erlebt, all die feinen Momente und die Freude an den vielen neuen Entdeckungen im Zusammensein mit Pit, machen es ihr jedoch nicht leicht, ihren eigenen Weg zu finden. Es sind keine gefährlichen Abenteuer, die Niki durchstehen muss, keine atemberaubenden Ereignisse, über die sie zu erzählen hat, und doch merkt sie, wie alles, was sie erlebt, für ihr Dasein entscheidend ist. Mit dem Tod von Pit ändern sich ihre Gegenwart und ihre Zukunft. Die Trauer um Pit bringt sie dazu, über ihre Vergangenheit nachzudenken und mit dem Schicksal zu hadern. Trägt sie eine Mitschuld an Pit's Suizid? Was hätte sie tun können, um ihn von diesem letzten Schritt abzuhalten? Ist es ihr nicht gelungen, ihm genug Wärme und Kraft zu geben? Die Selbstzweifel will sie so nicht hinnehmen. Sie kämpft in ihrer eigenen Art um alles, was ihr wertvoll ist, ihre Familie, die Schule, ihre Mitschüler und ihre Freundschaft mit Elfi und Thomi, auch wenn Pit immer und immer wieder wie aus dem Nichts kommand in ihr Leben eindringt.

Ab 12 Jahren

nur mehr als E-Book erhältlich

Wenn sich jemand selbst getötet hat Arbeitsheft für Kinder von 5 – 13 Jahren

Trauerland, Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche (Hrsg.), Bremer Medien-Verlag 2009



„Wenn sich jemand selbst getötet hat“ ist ein persönliches Arbeitsheft für jedes Kind, in deren Familien sich jemand selbst getötet hat. Die Kinder können sich auf unterschiedliche Weise mit verschiedenen Aspekten des Themas beschäftigen. Die Kinder erfahren zunächst, dass sie nicht allein sind. Andere Kinder, deren Mutter, Vater, Bruder oder Schwester sich getötet haben, kommen zu Wort. Das spendet Trost und ermuntert, das eigene Erleben auszudrücken. Daneben werden Informationen und Tipps gegeben. Der Umgang mit Tabuisierungen und die Rückkehr in die Schule werden angesprochen. Rätsel und Übungen eröffnen spielerische Zugänge für die Bearbeitung des Themas. Erinnerungen an den Verstorbenen werden festgehalten und schließlich die eigene Geschichte aufgezeichnet. Den Kindern werden die Reihenfolge und die Wahl der Mittel freigestellt, denn jedes Kind trauert anders. Malen, schreiben, lesen – Trauer, Schuldgefühle, Wut, Angst, Träume ... alles findet einen Platz. So kann das Heft für Kinder ein Begleiter in der Trauer sein.

Anregung von RAINBOWS: wir empfehlen die Begleitung durch einen Erwachsenen.

ab 5 – 13 Jahren

Dann geh' ich zu Mama ins Bett. Arbeitsbuch zum Thema Tod und Suizid

Barbara Juen, Manuela Werth; Berenkamp 2. überarbeitete Auflage 2016



Die Autorinnen sind Mitglieder des Kriseninterventionsteams an der Universität Innsbruck und bieten psychologische Hilfeleistung für Angehörige und Opfer nach traumatischen Ereignissen. Oft sind auch Kinder involviert, und so entstand die Idee zu diesem Buch aus dem Bedürfnis heraus, geeignete Unterlagen für die Arbeit mit Kindern nach Suiziderlebnissen zur Verfügung zu haben. Es ist wichtig, dass Kinder lernen, was gegen "schlechte" Gefühle getan werden kann und an wen sie sich wenden können. Das Buch richtet sich an Eltern, Psychologen, Therapeuten, Kindergärtnerinnen, Lehrer - an alle, die sich mit diesem Thema aufgrund eines aktuellen Ereignisses oder auch nur aus Interesse auseinandersetzen müssen oder wollen.

Ab 5 Jahren

Kill, der schwarze Gedanke

Vera Wimmer, Cornelia Neuschmied; Eigenverlag 2012



Wenn Kinder einen nahen Angehörigen durch Suizid verlieren, tauchen viele Fragen auf. Warum nimmt sich jemand selber das Leben? Kinder können sich kaum eine Antwort auf diese Frage vorstellen. Aber wenn sie nachvollziehen können, dass ein verzweifelter Gedanke alle Gegenargumente verdrängen kann, wissen sie, dass es nicht an ihnen liegt. Sie sind nicht schuld am Suizid. Diese wichtige Botschaft vermittelt dieses Buch, das auch Raum zum Mitgestalten lässt. Personen, die trauernde Kinder begleiten, können es gemeinsam mit ihnen lesen.

ab 6 Jahren

Bestellmöglichkeiten: (Kosten: € 9,50 plus Versand)
für Deutschland: digitaldruck-reisinger@t-online.de
für Österreich: salzburg@rainbows.at

„Da spricht man nicht drüber.“ Wie Jakob den Suizid seines Vaters erlebt.

Mechthild Hüsch, Heinrich Hüsch, Hüsch & Hüsch 2013



Suizid – Thema für ein Kinderbuch? Das AutorInnenteam ist davon überzeugt. Sie möchten den Suizid für jung und alt zum Thema machen. Jährlich töten sich in der BRD etwa 12000 Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Von diesen Selbsttötungen betroffen sind wiederum deren Kinder, Geschwisterkinder, Schulklassen, Eltern. Mehr noch als der "normale" Tod ist der Suizid tabuisiert. Daraus resultieren häufig Scham- und Schuldgefühle. Alles zusammen führt manchmal, wenn nicht zu einer sozialen, dann aber zu einer innerlichen Einsamkeit. Rückzug statt reden. Nicht so Jakob. Er erzählt vom Suizid seines Vaters und wie er alles das erlebt, was um ihn herum passiert. An vielen kleinen Situationen wird erzählt, wie der 12jährige Junge die Reaktionen seiner Familie, Freunde, Nachbarn und Schulkollegen erfährt, nachdem sein Vater sich getötet hat. Manches verletzt, anderes ist tröstlich. Eine Geschichte, die gelesen und gefühlt, verändern kann. Die Menschen, um die es geht, sind es wert. Die Geschichte wird ergänzt durch zwei Fachkommentare.

Hinter dem Blau:

Ein kleines Mädchen verliert seinen Vater. Eine junge Frau findet zu sich

Alexa von Heyden; Eden Books 2015



Die fröhliche Studentin Sunny schreibt ihre Abschlussarbeit zum Thema »Lebenslust und Lebensmüdigkeit – der Selbstmord als Kulturphänomen«. Was niemand weiß: Sunnys Kindheit wurde von einer Tragödie überschattet. Als sie fünf Jahre alt war, beging der manisch-depressive Vater Selbstmord. Zwanzig Jahre nach seiner Tat sichtet sie den Nachlass des Vaters und beschäftigt sich erstmals intensiv mit seiner Geschichte und den Motiven für seine Tat. Was sie dabei entdeckt, schockiert Sunny, hilft ihr aber auch, ihm zu vergeben. Energisch packt sie ihre Zukunft an. Alle 40 Sekunden nimmt sich ein Mensch das Leben. Der Selbstmord gehört damit zu den häufigsten Todesursachen weltweit, bleibt aber eines der großen Tabus der Menschheit. In Deutschland begeben sich immer mehr Menschen wegen Depressionen in Behandlung. Viele entscheiden sich dennoch für den Freitod, vor allem Männer wählen diesen Weg. Familien und Freunde bleiben zurück.

Alexa von Heydens einfühlsam erzähltes Memoir bietet einen berührenden Einblick in ein Thema, über das in unserer Gesellschaft häufig geschwiegen wird, und schildert hautnah das Schicksal einer Betroffenen. Die Berliner Autorin Alexa von Heyden hat einen bewegenden autobiografischen Roman über einen großen Verlust geschrieben – und über den langen Weg zurück ins Leben.

Papa hat sich erschossen

Saskia Jungnikl; Fischer 2014



SEIN TOD TEILT MEIN LEBEN IN EIN VORHER UND NACHHER

»Am 6. Juli 2008 kritzelt mein Vater etwas auf einen mintgrünen Post-it-Zettel. Er steigt die Wendeltreppe hinunter in die Bibliothek und holt seinen Revolver. Dann geht er durch den schmalen Gang hinaus aus unserem Haus in den Hof. Dort legt er sich unter unseren alten großen Nussbaum. Ich weiß nicht, ob er dabei irgendwann gezögert hat. Ich glaube, er wird noch einmal tief eingeatmet haben, als er da lag. Vielleicht hat er sich noch kurz die Sterne angesehen und der Stille gelauscht. Dann schießt er sich in den Hinterkopf. Sein Tod teilt mein Leben in ein Vorher und Nachher.«

Hautnah und unsentimental erzählt Saskia Jungnikl über den Freitod ihres Vaters. Sie schreibt über die Ohnmacht, die ein solch gewaltvoller Tod hinterlässt und wie ihre Familie es schafft, damit umzugehen, über Schuldgefühle, Wut und das Entsetzen, das nachlässt, aber nie verschwindet.

Suizid, Suizidalität und Trauer Gewaltsamer Tod und Nachsterbewunsch in der Begleitung

Marion Schenk; Vandenhoeck & Ruprecht 2014



Wenn sich ein naher Angehöriger das Leben nimmt, sind die Zurückgebliebenen von der Intensität der eigenen Emotionen und ihren Gedanken zu Schuld und Verantwortung überwältigt. Darüber hinaus werden diese Trauernde mit Vorwürfen, Ablehnung, Verurteilung oder Schuldzuweisungen durch das Umfeld konfrontiert. Diese Umstände belasten den Trauerverlauf zusätzlich. Häufig spüren sie in sich einen Nachsterbewunsch. Die Systemische Beraterin und Sozialtherapeutin Marion Schenk klärt über suizidale Entwicklungen und die Vielfältigkeit möglicher Ursachen für eine Selbsttötung auf und zeigt Wege der Begleitung. Dabei richtet sie den Blick auf die Hinterbliebenen und ihre Ressourcen. Durch die Verknüpfung von theoretischen Informationen mit praktischen Beispielen können Unsicherheit und Angst bei Begleitern verringert werden und ihre Handlungskompetenz wird gestärkt.

Damit aus Trauma Trauer wird Weiterleben nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen

Nicole Rinder, Florian Rauch; Gütersloher Verlagshaus 2016



In Deutschland begeht etwa alle 53 Minuten ein Mensch Suizid, das sind etwa 10.000 Menschen pro Jahr. Hinter jedem Tod, jeder Entscheidung, sich das Leben zu nehmen, steckt eine Leidensgeschichte. Die Opfer sind nicht nur die, die aus dem Leben gehen, sondern auch diejenigen, die zurückbleiben. Das neue Buch von Nicole Rinder und Florian Rauch richtet sich an Betroffene, die einen suizidalen Verlust betrauern. Sie zeigen, wie wichtig es ist, sich der Trauer zu stellen und diese als Teil der eigenen Lebenserfahrung anzunehmen. Viele Fallbeispiele aus der täglichen Praxis belegen die Besonderheit und Schwere eines Suizides für die Angehörigen und Nahestehenden. Zusätzlich bietet das Buch einen Übungsteil für Angehörige und Trauerbegleiter. Ein besonderer Schwerpunkt liegt hier auf der Arbeit mit Kindern.

Hört das denn nie auf? Trauer nach Suizid und Zeit

Chris Paul; AGUS-Schriftenreihen 2018



"Wie lange dauert das denn?" fragen Hinterbliebene oft. Wird es irgendwann wieder ein lebenswertes Leben geben? Welchen Stellenwert hat die Zeit?

- Wie lange dauert Trauer? Was ist Zeit?
- Kann ich jemals wieder lachen?
- Das ganze Leben hat sich verändert.

...und viele weitere Lebens-Zeit-Themen Suizidbetroffener

Broschüren-Bestellung: agus-selbsthilfe.de

Download: https://agus-selbsthilfe.de/fileadmin/common/broschueren/downloads/18-03_hoert_das_denn_nie_auf.pdf

Ich konnte nichts für dich tun Trauern und weiterleben nach einem Verlust durch einen Suizid

Eva Terhorst, Herder 2017



Der Tod eines geliebten Menschen ist besonders schwer zu verarbeiten, wenn dieser den Weg des Suizids gegangen ist. War es eine Tat aus akuter Verzweiflung oder die Folge einer langjährigen Depression? Gab es Anzeichen? Hätte ich etwas tun können? Erschwerend kommt hinzu, dass der Suizid in unserer Gesellschaft weitgehend tabuisiert ist.

Die Trauerbegleiterin Eva Terhorst bietet konkrete Informationen und Hilfestellungen, um diese schwere Zeit besser zu bewältigen. Sie zeigt betroffenen Angehörigen auf, wie sie jenseits von Schock, Entsetzen und Schuldgefühlen ihren heilsamen Weg der Trauer finden können. Mit zahlreichen Tipps, Übungen und Audio-Links zu geführten Imaginationen.

Molly und das große NICHTS

Anna Sophia Backhaus, Rosa Linke; BALANCE buch und medien verlag 2018



Molly erzählt in wenigen Worten ihre Geschichte, die Geschichte einer behüteten Kindheit – bis in der Pubertät die Dinge einfach verblässen: »Der blaue Himmel wurde grau, der Duft nach frisch gemähten Gras ging verloren, Omas Bratkartoffeln schmecken nicht mehr.« Doch es kommt noch schlimmer. Auch Mama, Papa und die Schwester verlieren ihre Bedeutung. Molly fühlt gar nichts mehr. Alles ist egal geworden. Selbst die Erinnerung an die Gefühle hat sie verloren. So will sie nicht leben.

Der Verlust der Sinnesempfindungen, von Empfindungen überhaupt, wie er für eine Depression typisch ist, wird in diesem Bilderbuch kongenial in ein Verblässen der Farben übersetzt – die dann bei der Genesung mit fast körperlicher Intensität zurückkommen.

Mögliche Ursachen werden nicht thematisiert, sodass der Identifikationsraum für depressive und suizidale Kinder und Jugendliche groß und weit wird. Die starke Emotionalität von Bildern und Text kann im besten Fall die Sprachlosigkeit der Betroffenen überwinden helfen. Sie kann eine Brücke für Therapeuten, Erzieher und Eltern sein, um mit ihnen in Kontakt zu kommen. Information zu Krankheitsbild und Therapieangeboten sind im Anhang zusammengefasst.

Das hier ist kein Tagebuch

Erna Sassen; Freies Geistesleben 2017



Er tut es widerwillig, aber doch. Tag für Tag zeichnet Boudewijn auf, was mit ihm los (bzw. nicht los) ist, was er fühlt (oder nicht fühlen kann), weil das passiert ist: Seine Mutter hat sich umgebracht. Schreibend, denkend und erinnernd löst er sich allmählich aus der Starre einer tiefen Depression. Und die Wut auf diese 'dumme egoistische Kuh!' weicht echter Trauer.

Suizidtrauer bei Kindern und Jugendlichen angstfrei unterstützen

Chris Paul; AGUS Schriftenreihe 2019



Die Unfassbarkeit eines Suizids lässt uns Erwachsene oft sprachlos und hilflos werden, auch im Umgang mit Kindern und Jugendlichen. Es stellen sich Fragen z.B. nach der Wahl der Worte, des Zeitpunktes oder den möglichen Reaktion von Kindern. Die Erfahrungen Suizidbetroffener, vor allem von überlebenden Elternteilen, Informationen aus Gesprächen mit Erwachsenen, die als Kind einen Suizid erleben mussten und das Wissen aus der Trauerbegleitung von Kindern wird praxisorientiert zusammengefasst. Bei der 5. überarbeiteten Auflage wurden die Kapitel „Altersgemäßes Verstehen“ und „Trauer bei Jugendlichen“ erweitert.

Die Broschüre soll Anregungen geben für Erwachsene, sowohl für Eltern als auch fachliche Begleiter, um mit Kindern und Jugendlichen den Suizid-Tod eines nahe stehenden Menschen zu erfassen, altersgerecht in das kindlich-jugendliche Weltbild einzufügen und darüber zu sprechen.

Broschüren-Bestellung: agus-selbsthilfe.de

Download: https://www.agus-selbsthilfe.de/fileadmin/common/broschueren/downloads/18-03_kinder_und_jugendliche.pdf

Warum hast du uns das angetan? Ein Begleitbuch für Trauernde nach einem Suizid

Chris Paul, Gütersloher Verlagshaus 2018
(völlig überarbeitete und ergänzte Neuauflage)



Dieses Buch trifft auf ein Tabu-Thema: Nach einer Selbsttötung wagen es die wenigsten Angehörigen, ihre eigenen Gefühle der Einsamkeit, Wut und Ohnmacht in den Mittelpunkt zu stellen. Die renommierte Trauerbegleiterin Chris Paul beschäftigt sich mit der Frage des Umgangs mit der Trauer nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen. Sie beschreibt Schwierigkeiten und Chancen des Trauerns in dieser außergewöhnlichen Lebenssituation. In die Überarbeitung des bereits erfolgreich eingeführten Titels fließt auch das von ihr entwickelte »Kaleidoskop des Trauerns« ein: ein grafisches Konzept, das ein lebensnahes und nachvollziehbares Bild der Trauerprozesse bietet.

Wolle, Paul und Papas Stern

Marianne Loibl, Gabi van der Straeten



Kuschelhund Wolle ist ein Geschenk von Papa. Doch Papa ist nicht mehr da. Nie mehr wird er zusammen mit Paul spielen und lachen, denn Papa hat sich das Leben genommen. Warum wollte Papa nicht mehr mit Mama und ihm zusammen sein? Paul sucht Trost bei Papas Stern und das bringt ihn auf eine Idee

Bestellung oder Download des Buches:

https://www.agus-selbsthilfe.de/nc/wir-bieten-an/buecher/?tx_cart_product%5Bproduct%5D=72&cHash=222ffcc33982223e45707eeb1a92a6a7

[Passend zum Buch gibt es Wolle als Plüschhund zu kaufen.](#)

Gelbe Blumen für Papa

Chris Paul, Suse Schweizer; BALANCE buch und medien verlag 2021



Ehrlichkeit hilft Kindern beim Trauern

Das liebevoll illustrierte Buch nimmt die Fragen und Gefühle eines Kindes nach dem Suizid eines Elternteils auf und zeigt, wie Erwachsene mit Kindern über psychische Erkrankungen und einen Suizid in der Familie sprechen können. Ein zweiter Schwerpunkt ist die lebendig gestaltete Trauer einer Familie, ihre unterschiedlichen Wege, mit dem veränderten Leben umzugehen und gemeinsame Rituale zur Erinnerung an den Vater zu entwickeln. Kinder finden in Tomke und seiner älteren Schwester Nina positive Identifikationsfiguren. Erwachsene lernen in Tomkes Mutter ein Vorbild kennen – das nicht zu jedem Zeitpunkt alles richtig machen kann, aber immer ehrlich und liebevoll mit seinen Kindern in Kontakt bleibt.

Tomke braucht ein ganzes Jahr voller schwieriger Fragen und Antworten, bis er versteht, warum sein Papa an einer Krankheit namens Depression sterben konnte. Seine Verzweiflung über den Tod des Papas wird ein bisschen kleiner, als er das verstanden hat. Das einfühlsame Buch erleichtert Kindern ab 8 Jahren das Abschiednehmen und Erwachsenen die Auseinandersetzung mit den Fragen von Kindern zum Suizid eines Elternteils.

Erwachsene sind als Begleiter*innen und Gesprächspartner*innen bei der Lektüre erwünscht! Denn der Impuls, Kindern gegenüber die Todesart Suizid zu verschleiern, ist verständlich, aber ein offenes Gespräch hilft ihnen und schützt sie auch vor Schuldgefühlen. Ein ermutigendes, warmherziges Buch, das konsequent die Sicht eines trauernden Kindes einnimmt.

Das Buch ist als Arbeitshilfe auch für Pädagog*innen, Trauerbegleiter*innen und Familientherapeut*innen gut geeignet.

Ab 8 Jahren