

Literatur Suizid

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: € 18,- plus Versand)
für Österreich: salzburg@rainbows.at

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

über <https://berenkamp-shop.at> zu bestellen

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

Mechthild Hüsich, Heinrich Hüsich, Hüsich & Hüsich 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.

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 eingatmet 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.

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.

***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.

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 kommend in ihr Leben eindringt.

Ab 12 Jahren

nur mehr als E-Book erhältlich

***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.

nur mehr als E-Book erhältlich

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 verblassen: »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 Verblassen 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.

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.

Nicht weg und nicht da

Anne Freytag; Heyne 2018



Den Anfang kannst du nicht ändern, das Ende schon
Nach dem Tod ihres Bruders macht Luise einen radikalen Schnitt: Sie trennt sich von ihrem mausgrauen Ich und ihren Haaren. Übrig bleiben drei Millimeter und eine Mauer, hinter die niemand zu blicken vermag. Als Jacob und sie sich begegnen, ist er sofort fasziniert von ihr. Doch Luise hält Abstand. Bis sie an ihrem sechzehnten Geburtstag aus heiterem Himmel eine E-Mail von ihrem toten Bruder bekommt – es ist die erste von vielen. Mit diesen Nachrichten aus der Zwischenwelt und dem verschlossenen Jacob an ihrer Seite gelingt es Luise, inmitten dieser so aufwühlenden wie traurigen Zeit das Glitzern ihres Lebens zu entdecken ...

Ab 14 Jahren

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, alters-gerecht in das kindlich-jugendliche Weltbild einzufügen und darüber zu sprechen.

Bestellung oder kostenloses Download:

<https://bestellungen.agus-selbsthilfe.de/broschueren/>

Hier finden Sie noch weitere interessante Broschüren rund um das Thema Suizid von AGUS (Angehörige um Suizid)

Wolle, Paul und Papas Stern

Marianne Loibl, Gabi van der Straeten, AGUS 2020



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://bestellungen.agus-selbsthilfe.de/broschueren/>

Passend zum Buch gibt es Wolle als Plüschhund zu kaufen:

<https://bestellungen.agus-selbsthilfe.de/plueschhund/>

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

Wenn sich jemand selbst getötet hat Arbeitshandbuch für Kinder

Trauerland, Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche (Hrsg.), 3. Auflage 2021



**WENN SICH JEMAND
SELBST GETÖTET HAT**

Arbeitshandbuch für Kinder
in Anlehnung an „After a Suicide“ des Dougy Center, Portland, Oregon

„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

zu bestellen unter: info@trauerland-bildung.de

Warum?

Der Begleiter für Trauernde nach dem Suizid eines geliebten Menschen

Natalie Katia Greve; Patmos 2021



Trauernde nach einem Suizid sind oft besonders durch Ohnmacht, Scham und Schuldgefühle sowie die immer wiederkehrende Frage nach dem Warum belastet. Natalie Katia Greve, die diese Gefühle aus eigener Erfahrung kennt, begleitet mit diesem Buch Trauernde nach Suizid einfühlsam und leicht lesbar. Sie ermutigt dazu, die offenen Fragen auszuhalten, den Weg zurück ins Leben zu wagen und neuen Lebensmut zu finden, auch wenn es zunächst unvorstellbar erscheint.

Leicht lesbare und kompakte Orientierung für Menschen in einer besonders belasteten Trauersituation, - führt aus der Ohnmacht wieder in die Selbstwirksamkeit, - ansprechend illustriert.

Leben ohne Mama Maus

Ein Kinderfachbuch über Suizid in der Familie

Verena Gärtner, Melanie Gräßer, Annika Botved, Mabuse-Verlag 2022



Mama Maus ist endlich aus der Dunkle-Wolken-Spezialabteilung des Mäusekrankenhauses zurück! Doch bald geht es ihr wieder schlecht, denn sie hat eine schwere Depression. So schlecht, dass Mama Maus nur noch den Hieb der Katze als Ausweg sieht, um ihren düsteren Gedanken zu entfliehen. Die Mäusekinder sind schrecklich traurig, weil sie jetzt ohne ihre Mama weiterleben müssen. Jeden Tag sprechen sie mit Papa Maus über Mama, gehen zusammen zum Mäusefriedhof und lernen, was ihnen in dieser Situation guttut. Und Stück für Stück verblasst die Traurigkeit ein klein wenig mehr. Aber die Liebe bleibt. Dieses Kinderfachbuch widmet sich ohne Tabuisierung dem Thema Suizid in der Familie. Im Fachteil für Kinder berichtet eines der Mäusekinder, wie es den Verlust erlebt hat und wie die Familie ihren Weg zurück ins Leben gefunden hat. Melanie Gräßer, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin, wendet sich abschließend an die Bezugspersonen betroffener Kinder und beleuchtet alle wichtigen Aspekte, die mit dieser Todesursache zusammenhängen: Schuldgefühle der Angehörigen, den Abschiedsbrief, fehlendes Abschiednehmen. Außerdem gibt sie Beispiele für kindgerechte Antwortmöglichkeiten auf Fragen zu den Todesumständen.

+ Arbeitsmaterial im Download!

Ab 4 Jahren

<https://www.mabuse-verlag.de/>

Eule Milly und ein Koffer voller Fragen Was Pippa über Suizid lernte

Katharina Hohmann, Carolin Gallacher, Homann & Gallacher 2023



Das Buch erklärt auf kindgerechte Weise, was es mit Suizid auf sich hat und spricht viele Fragen, Gefühle und Erlebnisse rund um dieses schwere Thema an. Es bietet somit die Möglichkeit in ein immer noch weit verbreitetes Tabu-Thema in der Arbeit mit (trauernden) Kindern einzusteigen.

Zu bestellen direkt über die Autorin: katharina.hohmann@gmx.net

Suizid – Reden wir darüber

Céline Humm; Mabuse-Verlag 2024



Suizid – ein Tabuthema, über das wir sprechen müssen

Der Verlust eines geliebten Menschen gehört zu den schwersten Erfahrungen, die man machen kann. Geschieht dieser Verlust durch Selbsttötung, sind die Hinterbliebenen oft nicht nur mit tiefer Trauer, sondern auch mit Gefühlen wie Schuld, Scham und Verständnislosigkeit konfrontiert. Was bleibt, ist die schlichte Frage der Betroffenen nach dem „Warum“.

Céline Humm sucht nach Antworten und beleuchtet in ihrem Buch „Suizid – Reden wir darüber“, warum der Umgang mit Suizid immer noch von Stigmatisierung geprägt ist. Sie spricht offen über ihre eigene Trauer und die Herausforderung, den Tod geliebter Menschen zu akzeptieren und loszulassen.

- Tabuthema Selbstmord: Warum die Verarbeitung von Trauer für Suizid-Angehörige besonders schwer ist
- Wie geht es weiter? Das Buch zur Trauerbewältigung
- Von Betroffenen für Betroffene: Mit Beiträgen von Fachleuten, Lokführern und Hinterbliebenen

Von der Trauer zum Frieden: Geschichten, die Trost spenden und Mut machen

Die fünffache Mutter erlebte selbst im Alter von 34 Jahren einen tragischen Todesfall in der Familie, als sich ihre Mutter das Leben nahm. In „Suizid – Reden wir darüber“ teilt Céline Humm ihre persönliche Geschichte. Doch ihr Buch ist viel mehr als ein Ratgeber zur Trauerbewältigung: eine Sammlung von Erfahrungsberichten Betroffener, die Trauer und Scham überwunden haben. Céline Humm hat ihre Antworten gefunden und gelernt, loszulassen – und Frieden zu finden.

<https://www.mabuse-verlag.de/>