**Literaturhinweise**

**Thema Hinterblibene**

**Darüber reden – Perspektiven nach Suizid**

Jörg Weisshaupt - ISBN 978-3-03784-036-8

"Nach dem Tod kommt die Ohnmacht, weil ich Dir nicht helfen konnte." Einen geliebten Menschen durch Suizid zu verlieren, ist eine schreckliche Erfahrung, die Angehörige nach dem Schock in tiefste Verzweiflung stürzt und zu Schuldgefühlen und Isolation führt. Die sehr persönlichen Texte wollen Menschen in gleicher Situation in ihrer Trauerarbeit unterstützen, aber auch Nichtbetroffene für das Thema sensibilisieren, um sie aus einer blockierenden Sprachlosigkeit im Umgang mit Hinterbliebenen zu führen.

**Papa hat sich erschossen**

Saskia Jungnikl – ISBN 978-3-596-03072-9

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.

**Schuld | Macht | Sinn**

Chris Paul – ISBN 978-3-579-06833-6

Schuld und Vergebung im Trauerprozess  
- Über Schuldgefühle im Trauerprozess, ihre Entstehung und Bewältigung  
- Ein Arbeitsbuch voller innovativer Ideen für alle, die Trauernde begleiten und beraten  
Ein Mensch stirbt – und zurück bleiben trauernde Angehörige.

**Warum nur?**

Freya v. Stülpnagel – ISBN 978-3-466-37067-2

Die Nachricht vom Suizid ist ein Schock. Schon kurze Zeit danach muss die Beerdigung organisiert werden: eine fast nicht zu bewältigende Situation. Dann kommen Trauer, Schuld- und Versagensgefühle. Die Autorin hat dies selbst erlebt.

**Wir wollen leben**

Petra Endres – ISBN 978-3-86739-042-2

Die großen Themen des Buches sind zum einen die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen (Selbstvorwürfe, Schuld, Gefühle, Trauer und Wut), zum anderen das Bemühen, die Kinder vor seelischem Schaden zu schützen.

**Warum konnten wir dich nicht halten?**

Tina Gomez / Karin Diodà - ISBN 978-3783126938

Wenn ein Mensch, den man liebt, Suizid begangen hat

**Nicht einmal ein Abschiedswort**

Janice Harris Lord - ISBN

Trauer nach einem unerwarteten Todesfall

**Suizid Das Trauma der Hinterbliebenen**

Manfred Otzelberger – ISBN 978-3-423-36258-0

Anhand zahlreicher Beispiele wird beschrieben, mit welchen Problemen die Hinterbliebenen zwangsweise konfrontiert sind und auf welch unterschiedliche Weise sie sich bewältigen lassen.

**Warum hast du uns das angetan?**

Chris Paul – ISBN 978-3-442-17325-9

Mit diesem Standardwerk begleitet und unterstützt die Trauerexpertin einfühlsam und lebensnah alle, die den Suizid eines geliebten Menschen verarbeiten müssen oder Betroffenen helfen möchten.

**Im Schatten deines Todes**

Johannes Thomas – ISBN 978-3-579-06801-5

Dieses Buch weist in Form authentischer Texte Betroffener einen Weg durch die Trauer nach einem Suizid. Neben den drängendsten Gefühlen, die auf die Hinterbliebenen einstürzen, geht das Buch auch auf Fragen ein und erlaubt Ausblicke auf eine spätere, positive Zukunft.

**Einen geliebten Menschen verlieren**

Doris Wolf – ISBN 978-3-923614-48-6

Ich möchte Sie begleiten, wenn Sie von all den schönen Erlebnissen und den gemeinsam geschmiedeten Plänen, die Sie mit dem verstorbenen Menschen verbinden, Abschied nehmen müssen.

**Suizid, wie weiter?**

Peter Gill – ISBN 978-3-033784-059-7

Das Buch soll helfen, das Schweigen über den Suizid zu brechen. Denn Schweigen belastet noch mehr und ermöglicht keine Trauer. Schweigen macht körperlich und seelisch krank und kann den Betroffenen selbst suizidal werden lassen.

**Dann mach ich eben Schluss**

Christine Feher – ISBN 978-3-570-30951-3

Selbstmord oder tragischer Unfall?  
Der 18-jährige Maximilian fährt nach einer Party mit seiner Schwester und Freunden im Auto auf der Landstrasse frontal gegen einen Baum. Er selbst ist sofort tot, die anderen sind schwer verletzt. Wie konnte es nur dazu kommen?

**Wir wollen leben – Suizid in der Familie bewältigen**

Petra Endres – ISBN 978-3-86739-042-2

Der Suizid des Partners und Vaters hinterlässt quälende Fragen und Schuldgefühle. Dieser bewegende Erfahrungsbericht einer Witwe schildert, wie sie selbst und ihre Kinder den Schock und die Trauer verarbeitet und neue Lebenskraft gewonnen haben.

**Thema Suizid**

**Suizid und Todessehnsucht**

Ebo Aebischer-Crettol – ISBN 978-3-03440-089-3

Erklärungsmodelle, Prävention und Begleitung

**Der Suizid**

Thomas Bronisch – ISBN 978-3-406-66857-9

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 fast um das Doppelte übersteigt. Dieses Buch gibt einen Überblick über die Hintergründe von Suizid und Suizidversuch, und es informiert über Erscheinungsformen, Ursachen, Warnsignale, Prävention und Therapie.

**Keine Seele geht verloren**

Bernard Jakoby – ISBN 978-3-485-01222-5

Hilfe und Hoffnung bei plötzlichen Todesfällen und Suizid.

**Wenn es dunkel wird**

Kay Redfield Jamison – ISBN -78-3-833-30232-9

Jamison untersucht das Phänomen des Selbstmordes unter vielfältigen Blickwinkeln: Neben statistischem und wissenschaftlichem Material, das den Stand der medizinischen, neurologischen, genetischen und psychologischen Forschung.

**Suizid …?**

Jacqueline Rutgers-Cardis – ISBN 978-3-290-17352-4

Beziehung und die Suche nach Sinn.

**Es war kein Abschied**

Michael Jaffke – ISBN 978-3-8311-4299-6

Die Zeit nach dem Selbstmord der Eltern.

**Sorge dich nicht!**

Samira Zingaro – ISBN 978-3-907625-65-1

Vom Verlust eines Bruders oder einer Schwester durch Suizid.

**Suizid**

Wolfram Dorrmann – ISBN 978-3-608-89027-3

Das Buch vermittelt diagnostische Hilfestellungen, Strategien und Techniken im Umgang mit akut suizidgefährdeten Klienten.

**Suizidalität**

Tobias Teismann – ISBN 978-3-8409-2436-1

Im Hauptteil des Buches werden diagnostische und therapeutische Strategien zum Umgang mit akuter Suizidalität praxisbezogen beschrieben. Der Leser bekommt konkrete Hinweise zur Risikoabschätzung, zur Beziehungsgestaltung, zu Strategien der motivationalen und kognitiven Arbeit mit suizidalen Intentionen wie auch zur Förderung von Selbstkontrolle.

**Thema Depression**

**Der Hund mit dem Fresbee**

Daniel Göring – ISBN 978-3-905769-34-0

Der Weg in eine Depression und zurück ins Leben.

**Welchen Sinn macht Depression?**

Daniel Hell - 978-3-499-62016-4

Ein integrativer Ansatz

**Meine ruhelose Seele**

Kay Redfield Jamison – ISBN 978-3-86882-504-6

Die Geschichte einer bipolaren Störung.

**Depressionen und Burn-out überwinden**

Sabine Gapp-Bauss – ISBN 978-3-86731-172-4

Ihr roter Faden aus der Krise: Die wirksamsten Selbsthilfestrategien.

**Depressionen verstehen und bewältigen**

Manfred Wolfersdorf – ISBN 978-3-642-13511-8

Die Depression ist keine ausweglose Erkrankung – Hilfe und Heilung sind möglich. Der Autor macht das depressive Erleben anhand von Beispielen nachfühlbar und erklärt die Ursachen.

**Mit dem schwarzen Hund leben**

Matthew Johnstone – ISBN 978-3-88897-594-3

Wie Angehörige und Freunde depressiven Menschen helfen können, ohne sich dabei selbst zu verlieren.

**Thema Trauer allgemein**

**Ich begleite dich durch deine Trauer**

Jorgos Canacakis – ISBN 978-3-451-61210-7

Förderliche Wege aus dem Trauerlabyrinth.

**Der eigenen Trauer begegnen**

Peter Godzik – ISBN 978-3-927043-45-9

Ein Lebens- und Lernweg.

**Meine Trauer wird dich finden**

Roland Kachler – ISBN 978-3-7831-2585-6

Der Autor, Psychotherapeut mit Erfahrung in Trauerbegleitung, spürt nach dem Unfalltod seines 16-jährigen Sohnes, dass die Trauermodelle, zu denen er selbst seinen Patienten geraten hatte, ihm nicht helfen konnten, seinen Schmerz zu überwinden. Deshalb hat er einen neuen Weg der Trauerbewältigung gesucht und gefunden.

**Was bei Trauer gut tut**

Roland Kachler – ISBN 978-3-451-61047-9

Hilfen für schwere Stunden

**Sucht mich in euren Herzen**

Roland Kachler – ISBN 978-3-945879-30-6

Trostbuch für Trauernde.

**Ohne dich**

Freya Stülpnagel – ISBN 978-3-466-37049-8

Trost, Verständnis und Hilfe beim Tod eines nahestehenden Menschen bietet die Autorin, die selbst ein Kind verloren hat, mit diesem Buch an. Als langjährige Trauerbegleiterin weiss sie: Besonders die Tage unmittelbar nach dem Tod sowie Weihnachten, Ostern, Geburtstag, Hochzeitstag und der Todestag selbst erfordern Rituale, damit aus der Erinnerung eine heilende Kraft werden kann.

**Erinnerungen an einen lieben Menschen**

Diverse – ISBN 978-3-86229-027-7

Das kleine Buch „Erinnerungen an einen lieben Menschen“ ist ein kleines Sammelwerk mit einfühlsamen Gedanken zu Abschied und Trauer, Trost und Erinnerungen an einen lieben Menschen.

**Trauer hat heilende Kraft**

Jörg Zink - ISBN 978-3-451-61361-6

Einfühlsame Gedanken begleiten durch Schmerz, Abschied und Einsamkeit. Sie spenden Trost und wecken die Hoffnung, wieder Kraft und Halt im Leben zu finden, denn die Liebe bleibt in uns.

**Trauer bewältigen**

Annerose Sieck – ISBN 978-3-86910-463-8

Tod und Trauer verstehen. Wieder ins Leben zurückfinden. Mit der Erinnerung leben.

**Trauer erschliessen**

Ruthmarijke Smeding – ISBN 978-3-86910-463-8

Eine Tafel der Gezeiten

**Diverses**

**Wenn guten Menschen Böses widerfährt**

Harold S. Kushner – ISBN 978-3-579-06556-4

Kann ich glauben, auch wenn mir Schlimmes widerfahren ist?  
- Trost und Hilfe von einem, der ein Tal voller Tränen durchwandert hat  
- Eine glaubwürdige Anregung, Gott auch im Leid als gütig und gerecht anzunehmen

**Selbstmord und seelische Wandlung**

James Hillman – ISBN 978-3-85630-596-3

In diesem Buch wird ein neuer Zugang zur Frage des Selbstmords diskutiert. Entgegen den juristischen, soziologischen, theologischen und medizinischen Einstellungen versucht Hillman den Selbstmordimpuls von innen her zu verstehen, als eine Suche nach grösserer Lebensfülle.

**Im Gefühlsdschungel**

Harlich H. Stavemann – ISBN 978-3-621-27630-6

Katastrophendenken, Schwarz-Weiss-Malerei oder Furcht vor Ablehnung – krank machende Denkmuster und damit einhergehende Gefühle kann man ändern. In diesem Ratgeber wird anhand zahlreicher Fallbeispiele deutlich, wie emotionale Krisen entstehen, wodurch sie aufrechterhalten werden und wie unser Denken unsere Gefühle und unser Verhalten bestimmt.

**Die goldene Schnur**

Jörg Zink – ISBN 978-3-451-61272-5

Achtsamkeit, Konzentration, Stille. Die mystische Spiritualität des Christentums erlebt eine Renaissance. In seiner Anleitung zu einem inneren Weg nimmt Jörg Zink den Suchenden an die Hand und gibt konkrete Orientierung für die eigene mystische Reise.



Der Name Refugium kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Zufluchtsort. Menschen, die einen Partner / eine Partnerin oder eine ihnen nahe stehende Person durch Suizid verloren haben, sollen bei uns einen solchen Zufluchtsort vorfinden. Hier können sie ihre Leidensgeschichte, ihre Trauer, ihre Nöte und Sorgen und alle aufkommenden Gefühle mit Gleichbetroffenen teilen. Hier entstehen auch Quellen für ein neues Leben, das zu leben wieder lebenswert ist.

Im Verein und auch in der Öffentlichkeit bemühen wir uns, das Wort „Selbstmord“ zu vermeiden, allein schon deshalb, weil ein Suizid mit einem Mord nichts, aber auch gar nichts, zu tun hat.

Der Verein bietet zudem die Möglichkeit, aktiv am Vereinsgeschehen teilzunehmen, sich ehrenamtlich für andere Hinterbliebene einzusetzen und sich auf verschiedenen Ebenen mit dem Thema Suizid zu befassen.

**Kontakt**

Verein Refugium  
Lindenbühl  
3635 Uebeschi

PC-Spendenkonto: 30-772650-3  
Telefon 0848 00 18 88  
[info@verein-refugium.ch](mailto:info@verein-refugium.ch)