

Ein Familienleben im Schatten des Suizids

- Ein berührender Lebensbericht über die Folgen eines Suizides
- Ein Mut machendes Buch für Betroffene
- Mit weiterführenden Hinweisen und Adressen

Zitat:

Wenn ich auf all die Jahre zurückblicke kann ich sagen, dass sie nicht immer ganz einfach waren. Es hat viel Geduld, Kraft und Mut gefordert, diesen Schock mit den verschiedenen durchlebten Phasen zu verarbeiten. Die alleinige Verantwortung für Erziehung der Kinder zu haben, die privaten sowie geschäftlichen Finanzen zu regeln, nebst der Tätigkeit als Mutter und Hausfrau der Arbeit nachzugehen – all das hat viel Aufopferung verlangt und mich oft auch an meine Grenzen gebracht. Ich habe unser Leben der neuen Gegebenheit anpassen müssen. In gewissen Dingen musste ich sehr viel lernen. Nicht zu kurz zu kommen, nicht ungerecht behandelt zu werden (als alleinerziehende Mutter wird man oft nicht ernst genommen), den Mut zu haben gewisse Dinge abzuklären, indem man direkt ist und fragt, für Sachen zu kämpfen, die einem wichtig sind und um Hilfe bitten und sie auch annehmen können. Einige Umstände sind mir auch entgegen gekommen. Das Glück, immer wieder einen Job zu finden, hat unsere finanzielle Situation aufgebessert. Die Senkung des Hypothekarzinses war ein geldlicher Lichtblick. Das Älterwerden meiner Kinder in die Selbstständigkeit hat mir eine gewisse Ruhe gegeben. Familie und Freunde, die uns durch die ganze Zeit begleiteten, gaben uns Sicherheit. Ich habe viel geweint – war untröstlich. Erfreute ich mich an einer positiven Nachricht, kam schon bald darauf eine negative. Ich verfiel in Selbstmitleid und war gerne mit mir alleine. Den sehr großen Schmerz habe ich bewusst oder unbewusst verdrängt. Meine Manuskripte haben mich aber nie vergessen lassen. Aus dunklen Löchern habe ich mich meistens selbst wieder ans Licht gegraben. Die Hoffnung auf eine Linderung der Trauer und eine Verbesserung der ganzen Situation, daran habe ich immer geglaubt.



Jolanda Just, geboren 1964 in Bern, Ausbildung zur kaufmännischen Angestellten und Pflegehelferin. Hausfrau und Mutter zweier Kinder. Im Jahre 1996 hat sie ihren Mann durch Suizid verloren. Mitgründerin im Jahr 2000 des Vereins Refugium (Verein für Hinterbliebene nach Suizid, www.verein-refugium.ch). Ihre Erfahrungen mit diesem Schicksalsschlag haben sie veranlasst, dieses Buch zu schreiben, um anderen Hinterbliebenen Mut zu machen. Sie lebt im Berner Oberland.

Das Buch erscheint im April 2017