

# Inhalt

Einleitung .....	11
------------------	----

## Teil I – „Frühlingskind“

Eine betroffene Mutter berichtet .....	17
Im Frühling eines Menschenlebens .....	18
Biografie meiner Tochter Hanna.....	22
Geburt und Hannas erste Lebensjahre.....	23
Gymnasialzeit.....	28
Hanna platzt aus allen Nähten.....	30
Es spitzt sich zu .....	37
Die letzten Stunden vor Hannas Tod.....	39
Die Zeit nach dem Suizid .....	41
Die Todesnachricht .....	41
Ein Testament .....	44
Die Tage danach.....	46
Der Pfarrer und die Beerdigung.....	49
Geschwister trauern nach Tod durch Suizid.....	53
Reaktionen der Angehörigen (Freunde, Familie, Bekannte).....	58

## Teil II – „Zwischen Leben und Tod“

Suizidalität im Kindes- und Jugendalter .....	63
Der Begriff Suizidalität .....	64
Suizidversuche.....	68
Selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität.....	73
Schutzfaktoren gegen Suizidalität .....	76
Präsuizidales Syndrom .....	78
Alarmzeichen und Warnhinweise.....	82
Pubertät – eine vulnerable Phase .....	84
Was kann ich tun, wenn mein Kind suizidal ist .....	97

Familiensysteme und die Rolle des suizidalen Kindes .....	107
Die Frage nach dem Sinn des Lebens.....	113
Gefahr durch Internet und Medien .....	118
Anlaufstellen und therapeutische Möglichkeiten.....	121
 <b>Teil III – „Es gibt kein Zurück“</b>	
<b>Der Suizid eines Kindes und seine Folgen .....</b>	<b>127</b>
Suche nach Faktenwissen.....	128
Kurzer Rückblick auf die Historie des Suizides .....	129
Etwas Statistik über Suizide im Kindes- und Jugendalter .....	136
Suizid – ein Tabuthema .....	139
Suizid trifft Angehörige mit voller Wucht .....	144
Über Trauma und Traumafolgestörungen .....	154
Definitionen für ein psychisches Trauma und Posttraumatische Belastungsstörung .....	157
Erklärungsmodelle für die Entstehung einer PTBS.....	159
Symptomatik der PTBS .....	160
Wann ist professionelle Hilfe erforderlich .....	165
Trauer, komplizierte Trauer, traumatische Trauer .....	168
Phasenmodelle des Trauerns .....	177
Die Spirale der Schuld.....	181
Schmerz und Resilienz .....	189
Lebendige Friedhöfe.....	198
Hilfreiche Rituale.....	202
Übungen zum Thema „Belastungen tragen“ .....	207
Fotoalben oder die Familiengeschichte vor dem Suizid .....	216
Versöhnung mit dem Unfassbaren .....	219
Was hilft Hinterbliebenen nach einem Suizid .....	223
Neue Lebensaufgaben und Zukunftspläne.....	234
 <b>Epilog .....</b>	 <b>236</b>

<b>Anhang .....</b>	<b>239</b>
Hilfreiche Adressen .....	239
Verzeichnis der Übungen.....	242
Literaturverzeichnis .....	243