

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
Teil III – „Es gibt kein Zurück“	
Der Suizid eines Kindes und seine Folgen	127
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
Epilog	236

Anhang	239
Hilfreiche Adressen	239
Verzeichnis der Übungen.....	242
Literaturverzeichnis	243