

Bücherliste

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl von Büchern zu den Themenbereichen Trauer, Verlust und Suizid. Haben Sie den Wunsch oder das Bedürfnis nach weiteren Buchtipps? Oder haben Sie selbst Bücher gelesen, die Ihnen weiterhelfen? Dann schreiben Sie eine Mail an greta.bigler@trauernetz.ch.

Themenübersicht:

- Trauer nach einem Verlust durch Suizid
- Erfahrungsberichte
- Romane zum Thema
- Kinderbücher
- Trauer allgemein
- Podcasts zum Thema

Trauer nach einem Verlust durch Suizid



Warum hast du uns das angetan? Ein Begleitbuch für Trauernde nach einem Suizid

Chris Paul, Gütersloher Verlagshaus

Darstellung der Gefühle, die bei den Hinterbliebenen nach einem Suizid auftauchen. Schilderung des Trauerprozesses.

Weitere relevante Bücher von Chris Paul:

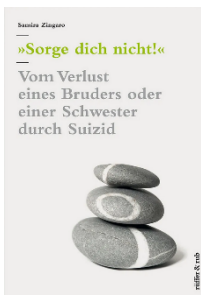
- Ich lebe mit meiner Trauer
- Wir leben mit deiner Trauer
- Schuld | Macht | Sinn



Seitdem ist alles anders – Wegweisen nach dem Suizid eines Angehörigen. Mit viel Raum für deine Gedanken

Maria Stork, Bonifatius Verlag

Dieses Buch geht die Phasen mit, die ein Trauernder erlebt und ermuntert dazu, eigene Gedanken zuzulassen und festzuhalten.



Sorge dich nicht! Vom Verlust eines Bruders oder Schwester durch Suizid

Samira Zingaro, Verlag Rüffler und Rub

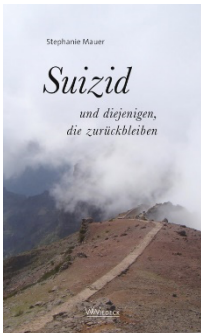
Die Autorin rückt in ihrem Buch die Geschwister der Suizidenten ins Zentrum und dokumentiert ihre Trauer, die Selbstzweifel und Schuldgefühle. Zugleich zeigt sie, wie die Zurückgebliebenen mit dem letztlich Unbegreiflichen umgehen und dass sie trotz des schmerzlichen Verlustes ihr Leben meistern.



Suizid – Reden wir darüber
Céline Humm, Mabuse Verlag

Die Autorin 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. Doch ihr Buch ist viel mehr als ein Ratgeber zur Trauerbewältigung: eine Sammlung von Erfahrungsberichten Betroffener, die Trauer und Scham überwunden haben.

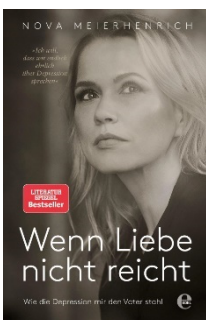
Erfahrungsberichte



Suizid – und diejenigen, die zurückbleiben.
Stephanie Maurer, Wiedeck Verlag
Erfahrungsbericht



"Darüber reden" – Perspektiven nach einem Suizid: Lyrik und Prosa von Hinterbliebenen
Jörg Weisshaupt (Hrsg.), Verlag Johannes Petri
Lyrik und Prosa von Hinterbliebenen
Direkt erhältlich bei Jörg Weisshaupt



Wenn Liebe nicht reicht – Wie die Depression mir den Vater stahl
Nova Meierheinrich, Edel Books
Erfahrungsbericht



Notizen an Tobias – Gedanken eines Vaters zum Suizid seines Sohnes
Golli Marboe, Residenz Verlag

Der Autor schreibt über das erste Jahr der Trauer und den Versuch, das Unfassbare zu begreifen. Es ist ein sehr offenes und berührendes Buch.



Ich werde immer da sein, wo du auch bist.
Nina LaCour, Fischer Taschenbuch Verlag

Buch zum Thema Suizid einer Freundin

Romane



Laufen

Isabel Bogdan, Kiepenhauer & Witsch Verlag

Eine Frau glaubt nach einem erschütternden Verlust, am Ende ihrer Kraft zu sein. Dennoch beginnt sie zu laufen. Ihre Runden werden von Woche zu Woche länger – und was als Davonlaufen beginnt, wird schliesslich ein Weg zurück ins Leben. Immer an ihrer Seite: ihre Freunde, ihre Wut, ihre Liebe zur Musik und ein Humor, der es mit ihrer Verzweiflung aufnehmen kann.

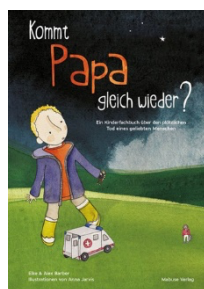
Für Kinder



Leben ohne Mama Maus

Verena Gärtner, Melanie Grässer und Annika Bodved, Mabuse Verlag

Ein Kinderfachbuch über Suizid in der Familie



Kommt Papa gleich wieder?

Elke und Alex Barber, Mabuse Verlag

Ein Kinderfachbuch über den plötzlichen Tod eines geliebten Menschen

Trauer allgemein



Meine Trauer wird dich finden. Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit

Roland Kachler, Kreuz Verlag

Nicht zum Loslassen, sondern zum Lieben will dieses Buch ermutigen und begleiten.

Weitere relevante Bücher von Roland Kachler:

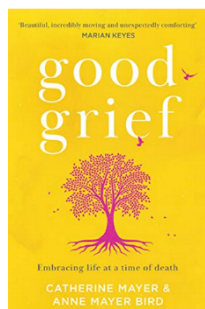
- Was bei Trauer gut tut. Hilfen für schwere Stunden
- Gemeinsam trauern – gemeinsam weiter lieben. Das Paarbuch für trauernde Eltern
- Damit aus meiner Trauer Liebe wird
- Für immer in meiner Liebe
- Meine Trauer geht – und du bleibst. Wie der Trauerweg beendet werden kann



Es ist okay, wenn du traurig bist. Warum Trauer ein wichtiges Gefühl ist und wie wir lernen, weiterzumachen.

Megan Devine, mvg Verlag

Ein Tagebuch, das dich als täglicher Ankerpunkt durch deinen Schmerz begleitet und dir den Druck nimmt, »darüber hinwegkommen« zu müssen.



Good Grief – Embracing life at a time of death

Catherine Mayer und Anna Mayer Bird

Ratgeber auf Englisch zum Thema Partnerverlust

Podcasts auf Spotify

Fadegrad: #24 Suizid: Wie weiterleben nach dem Suizid eines Angehörigen?

Tages-Anzeigerin: Tabuthema Suizid