

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>11</b>
<b>Einleitung</b>	<b>13</b>
Selbstmord oder Freitod: Führen die Begriffe in die Irre?	17
Mythen über den Suizid	19
<b>Historische und kulturelle Aspekte des Suizids</b>	<b>22</b>
Sünde – Scham – Schuld	23
Diskriminierung und Heroisierung	28
Exkurs: Selbsttötung als Staatsgeheimnis in der DDR	30
<b>Wer nimmt sich das Leben?</b>	<b>36</b>
Suizid im Spiegel der Statistik	37
Gibt es eine Typologie der Opfer?	38
Die Risikogruppen	41
Analyse der Suizidarten	44
Die hilflosen Helfer: Sind Ärzte besonders gefährdet?	47
<b>Der Suizid eines Kindes: »Wenn Du Deine Kinder verlierst, verlierst Du Deine Zukunft!«</b>	<b>50</b>
In der Familie trauern alle anders	53
Schuld und Zorn	57
Hilfe durch Selbsthilfe	60
Zwei Familien – zwei Arten der Trauer	62
Wenn man sich nicht verabschieden kann	65
Lernen, die Entscheidung zu akzeptieren	67
<b>Der Suizid eines Partners:</b>	
<b>»Warum hast Du mir das angetan?«</b>	<b>70</b>
Aus Schock wurde Engagement	72
Den Suizid niemals leugnen	75
Das eigene Tempo in der Trauer	77

<b>Verständnis für Menschen, die beruflich mit Suizid zu tun haben</b>	197
Die schwere Aufgabe der Polizisten:	
»Wie sage ich es den Angehörigen?«	197
Der Kampf auf den Intensivstationen:	
»Manchmal sind wir auf verlorenem Posten.«	201
Das Trauma der Lokführer:	
»Ich habe nur einen dunklen Schatten gesehen.«	202
Die Bestatter und der Suizid:	
»Viele sind noch sehr gut anzuschauen.«	204
<b>Wie komme ich wieder auf die Beine?</b>	208
Wo kann ich hingehen?	208
Was bieten psychosomatische Kliniken?	212
<i>Survivor Groups</i> in den USA	214
Die Selbsthilfegruppe <i>Angehörige um Suizid (Agus)</i>	215
Der <i>Arbeitskreis Leben</i>	220
Freiburger <i>Trauerseminare</i>	224
Die <i>Verwaisten Eltern</i>	225
Hilfen durch die Münchener <i>Arche</i>	227
<b>Schlußwort</b>	233
<b>Praxishinweise</b>	235
Vom Umgang mit Polizei, Kirche, Presse ...	235
Beratungs- und Informationsstellen	240
Ausgewählte Literatur	245
<b>Anhang</b>	248
Anmerkungen	248
Sachregister	253