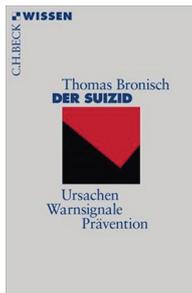


LEBEN SCHÜTZEN. MENSCHEN BEGLEITEN. SUIZIDE VERHINDERN.

Woche für das Leben - 4. bis 11. Mai 2019

Ausgewählte Literatur

Psychologische Ratgeber

**Bronisch, Thomas:**

Der Suizid : Ursachen, Warnsignale, Prävention / Thomas Bronisch. - Orig.-Ausg., 6., überarb. Aufl. - München : Beck, 2014. - 144 S. ; 18 cm (Becksche Reihe : Wissen)
ISBN 978-3-406-66857-9 kt. : 8,95

Informationen über Suizid (Selbsttötung) und Suizidversuche, deren Hintergründe, Warnsignale, Prävention, mit eigenem Kapitel zu Sterbehilfe. (Fa 1.27 <- Ps 3.2)

Der Psychiater und Psychotherapeut Thomas Bronisch informiert in diesem schmalen Band über Suizid (Selbsttötung) und Suizidversuche, deren Hintergründe, Warnsignale, Prävention und weitere Themen. Ein eigenes Kapitel widmet sich der Sterbehilfe. Bronisch fasst den Stand der medizinischen, psychologischen und psychiatrischen Wissenschaft sehr geräfft und anspruchsvoll zusammen. Sein Buch ist kein Ratgeber, sondern eher Grundlagenwerk für eine weitere Auseinandersetzung mit dem Thema, z.B. für Mitarbeiter*innen in der Telefonseelsorge.

Redaktion

**Firus, Christian:**

Wieder Land sehen : Selbsthilfe bei Depressionen / Christian Firus. - Ostfildern : Patmos-Verl., 2016. - 160 S. ; 19 cm
ISBN 978-3-8436-0742-1 kt. : 16,00

Informationen und Anregungen zur Selbsthilfe im Umgang mit einer Depression für Betroffene und ihr Umfeld. (Ps 3.2)

In einer sehr klaren, unaufgeregten Weise werden hier zunächst Basisinformationen gegeben: woran eine Depression zu erkennen ist, zu ihren Erscheinungsformen, zu den eigenen Lernfortschritten nach einer Depression sowie neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Psychologie und Hirnforschung. Daran schließen sich Handlungsvorschläge für Betroffene an, die bewusst einladend formuliert sind. Dem informativen Teil des Buches folgen viele praktische Anregungen, wie Selbstfürsorge eines Betroffenen im Alltag gestaltet werden kann. Wichtig ist dem Autor der Hinweis, dass Depressionen jeden treffen können und nicht selbst verschuldet sind. Er gibt viele Anregungen, wie die Sprachlosigkeit der Betroffenen und der Angehörigen durchbrochen werden kann. - Dieses Buch ist besonders zu empfehlen wegen seiner wohlthuenden Sachlichkeit, Prägnanz, aber auch Einfühlsamkeit für die Lage der Betroffenen. Der Autor macht den von der Krankheit Betroffenen Mut, im Rahmen ihrer Möglichkeiten aktiv zu werden, ohne sich zu überfordern. Die Informationen eignen sich auch für Angehörige und Freunde, die einen Erkrankten angemessen unterstützen möchten. Allen Beständen sehr zu empfehlen.

Lioba Speer

**Hauth, Iris:**

Keine Angst! : was wir gegen Ängste und Depressionen tun können ; eine Klinikleiterin erzählt / Iris Hauth. - Berlin : Berlin-Verl., 2018. - 284 S. ; 21 cm
ISBN 978-3-8270-1376-7 fest geb. : 20,00

Über die Hilfsmöglichkeiten bei psychischen Erkrankungen am Beispiel von Depression und Angststörung. (Ps 3.2)

Die Psychiatrie wird in Deutschland immer noch tabuisiert. Psychisch Erkrankte haben Angst, sich Hilfe zu holen, oder glauben, dass ihnen nicht zu helfen sei. Diesem Vorurteil stellt sich die Autorin entgegen, sie leitet die größte psychiatrische Klinik in Berlin. Wer sachliche Informationen sucht zu psychischen Erkrankungen wie Depression und Angststörungen, zu der Frage, was noch gesund oder was schon als krank gelten kann und welche Hilfen es für Betroffene gibt, der sollte dieses Buch zur Hand nehmen. Die Autorin gibt Informationen aus ihrer Praxis, aber auch präventiv für alle, die einer psychischen Erkrankung vorbeugen möchten. Wie entsteht eine Depression, wie äußert sie sich und was kann man tun? Was sind Angststörungen und wie lassen sie sich behandeln? Wie ist der Alltag auf der Station einer psychiatrischen Klinik organisiert und wie geht es in einer Tagesklinik zu? Wie hängen gesellschaftliche Entwicklungen, Lebensstil und psychische Erkrankungen zusammen und wie kann der Einzelne entgegensteuern? Ein Buch, das Informationen bietet, aber auch Mut machen will, Hilfe zu suchen. Breit zu empfehlen.

Die Psychiatrie wird in Deutschland immer noch tabuisiert. Psychisch Erkrankte haben Angst, sich Hilfe zu holen, oder glauben, dass ihnen nicht zu helfen sei. Diesem Vorurteil stellt sich die Autorin entgegen, sie leitet die größte psychiatrische Klinik in Berlin. Wer sachliche Informationen sucht zu psychischen Erkrankungen wie Depression und Angststörungen, zu der Frage, was noch gesund oder was schon als krank gelten kann und welche Hilfen es für Betroffene gibt, der sollte dieses Buch zur Hand nehmen. Die Autorin gibt Informationen aus ihrer Praxis, aber auch präventiv für alle, die einer psychischen Erkrankung vorbeugen möchten. Wie entsteht eine Depression, wie äußert sie sich und was kann man tun? Was sind Angststörungen und wie lassen sie sich behandeln? Wie ist der Alltag auf der Station einer psychiatrischen Klinik organisiert und wie geht es in einer Tagesklinik zu? Wie hängen gesellschaftliche Entwicklungen, Lebensstil und psychische Erkrankungen zusammen und wie kann der Einzelne entgegensteuern? Ein Buch, das Informationen bietet, aber auch Mut machen will, Hilfe zu suchen. Breit zu empfehlen.

Lioba Speer

Erfahrungsberichte

**Haig, Matt:**

Ziemlich gute Gründe, am Leben zu bleiben / Matt Haig. - 2. Aufl. - München : Dt. Taschenbuch-Verl., 2016. - 303 S. ; 18 cm. - Aus dem Engl. übers.
ISBN 978-3-423-28071-6 fest geb. : 18,90

Der Schriftsteller Matt Haig berichtet von seiner zurückliegenden Depression und Angststörung. (Bi 2-Haig, Matt)

Panikattacken und Depression trieben den 24-jährigen Matt Haig buchstäblich an den Abgrund. Es folgten die drei schmerzhaftesten Jahre seines Lebens, in denen destruktive Gedanken und extreme körperliche Reaktionen die Überhand hatten. 15 Jahre brauchte Haig, um den Mut zu finden, über seine damaligen Erfahrungen zu schreiben. Das tut er nun in lockerem Stil, sehr persönlich und eindringlich in kurzen Kapiteln, ergänzt mit allgemeinen Informationen und Tipps. Das Buch ist jedoch kein Ratgeber, eher ein Appell an Betroffene, dass sie mit der Erkrankung nicht allein sind und Hoffnung besteht. Seine wichtigste Botschaft: Es geht vorüber, es WIRD besser. „Dieses Buch ist der Beweis, dass die Depression lügt. [Sie] spiegelt dir falsche Tatsachen vor. Aber die Depression selbst ist keine Lüge ... auch wenn

Panikattacken und Depression trieben den 24-jährigen Matt Haig buchstäblich an den Abgrund. Es folgten die drei schmerzhaftesten Jahre seines Lebens, in denen destruktive Gedanken und extreme körperliche Reaktionen die Überhand hatten. 15 Jahre brauchte Haig, um den Mut zu finden, über seine damaligen Erfahrungen zu schreiben. Das tut er nun in lockerem Stil, sehr persönlich und eindringlich in kurzen Kapiteln, ergänzt mit allgemeinen Informationen und Tipps. Das Buch ist jedoch kein Ratgeber, eher ein Appell an Betroffene, dass sie mit der Erkrankung nicht allein sind und Hoffnung besteht. Seine wichtigste Botschaft: Es geht vorüber, es WIRD besser. „Dieses Buch ist der Beweis, dass die Depression lügt. [Sie] spiegelt dir falsche Tatsachen vor. Aber die Depression selbst ist keine Lüge ... auch wenn

sie unsichtbar ist.“ (S. 6) Haig hat mit viel Zeit, Liebe, Achtsamkeit und Yoga gelernt, mit der Krankheit umzugehen und ein glückliches Leben zu führen, auch wenn er weiß, dass Rückfälle möglich sind. Was er früher für selbstverständlich hielt, schätzt er mehr. Seine Empfindsamkeit hat ihn außerdem zum Schreiben gebracht. - Auch wenn Depression und Angststörungen nie genau gleich erfahren werden, so kann das Buch für andere doch tröstlich sein und Angehörigen und Freunden die so schwer zu beschreibende Innenperspektive vermitteln und mehr Verständnis bewirken. Sehr empfohlen.

Barbara Scckell



Staudt, Viktor:

Die Geschichte meines Selbstmords und wie ich das Leben wiederfand / Viktor Staudt. - 1. [Aul.]. - München : Droemer, 2014. - 253 S. ; 21 cm. - Aus dem Niederländ. übers.

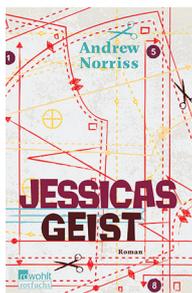
ISBN 978-3-426-27645-7 kt. : 14,99

Borderline und Depression bis hin zum Suizidversuch. (Bi 2 - Staudt, Viktor)

Der Moment des Aufwachens im Krankenhaus nach dem Suizidversuch steht am Anfang dieser Autobiographie, welche das Thema Depression aus der Tabuzone holen möchte. Dies gelingt zum einen durch die packende Erzählweise, zum anderen aber auch besonders durch die schnörkellos erzählte Lebensgeschichte des Autors. Von Kindheit an fühlt er sich in einer schwarz-weißen Welt, wie er es umschreibt. Ein erfolgreiches Berufsleben, Sport, Vergnügungen bilden die Fassade einer scheinbaren Normalität, doch Angstattacken und Verzweiflung treiben ihn zum Sprung vor den Intercity. Dass er überlebt, dass ihm dann endlich die zutreffende Diagnose gestellt und er medikamentös eingestellt wird, das sind die Themen, die die Geschichte nach dem Sprung prägen, als er ohne Beine zu sich kommt. Ein ehrliches Buch, das Betroffenheit weckt und den Leser sensibilisiert, psychische Leiden ernst(er) zu nehmen, und das dazu taugt, diese aus der gesellschaftlichen Schmutzdecke zu holen. Sehr zu empfehlen!

Susanne Elsner

Romane für Jugendliche und Erwachsene



Norriss, Andrew:

Jessicas Geist : Roman / Andrew Norriss. - Dt. Erstausg. - Reinbek bei Hamburg : Rowohlt-Taschenbuch-Verl., 2016. - 220 S. ; 22 cm. - Aus dem Engl. übers.

ISBN 978-3-499-21744-9 kt. : 14,99

Jessica soll nach ihrem Suizid als Geist anderen Jugendlichen helfen, nicht denselben Fehler zu begehen. (J)

Da setzt sich doch glatt trotz Kälte ein sommerlich gekleidetes Mädchen zu Francis auf die Bank. Punkt eins: Friert die denn nicht? Punkt zwei: Niemand setzt sich zu dem Sonderling Francis in der Pause! Schnell wird beiden klar, dass sie Außenseiter sind. Jeder in seiner Rolle: Francis als Junge, der gerne Kleider näht, und Jessica - als Mädchen, das seit ihrem Tod als Geist umherzieht. So beginnt eine schräge Freundschaft, die bald ergänzt wird von weiteren Außenseitern. Da ist Andi, die wegen ihrer Aggressivität schon von vielen Schulen geflogen ist. Und da ist Roland, der wegen seines Übergewichtes ständig gehänselt wird. Die vier erleben eine wundervolle Zeit der Freundschaft und rätseln: Wozu ist Jessica ein Geist? - Dies ist keine normale Geistergeschichte, hier geht es um tiefgreifende Probleme; hier geht es um Prävention. Ein Mädchen, das Suizid begangen hat, hilft jungen Menschen, nicht den gleichen Fehler zu begehen. Interessan-

terweise steht in der Erzählung dies nicht im Vordergrund, sondern die einfache Botschaft: Akzeptiere jeden so, wie er ist, auch dich selbst. Der lockere Schreibstil, der ganz auf überfrachtete Sätze und Plattitüden verzichtet, die einfache Zeichnung der Charaktere und die auf das Wesentliche herunter gebrochene Handlung sind einfach genial zu lesen. Man wünscht sich dieses Buch als Klassenlektüre mit vielen, vielen Unterrichtsstunden zum Thema Freundschaft, Suizid, Außenseiter, Ich-Stärke, Selbstwahrnehmung und Fremdbestimmung. Unbedingt anschaffen! (Übers.: Christiane Steen)

Gerda Harprath



Warga, Jasmine:

Mein Herz und andere schwarze Löcher / Jasmine Warga. - Frankfurt am Main : Fischer Sauerländer, 2015. - 380 S. ; 22 cm. - Aus dem Engl. übers.

ISBN 978-3-7373-5141-6 fest geb. : 16,99

Aysel und Roman wollen gemeinsam sterben - verlieben sich dann aber ineinander. (J)

Aysel ist 16 Jahre alt und zutiefst traurig. Ihr Vater hat Schuld am Tod von Timothy Jackson und sitzt dafür im Knast. Die ganze Schule weiß es. Für ihre Mutter ist Aysel nur ein lästiges Anhängsel, das Sorgen bereitet. Freunde ziehen sich zurück. Aysel beschließt, sich das Leben zu nehmen. Vielleicht ist die Traurigkeit nur die Vorstufe von Verrücktwerden? Im Internet findet sie ihren Chatpartner Frozen Robot. Endlich hat sie jemanden gefunden, der mit ihr in den Tod gehen will. Er fühlt sich schuldig am Tod seiner jüngeren Schwester und hat seine Lebensfreude verloren. Sie tasten sich heran. Meint es der andere wirklich ernst? Springt er wirklich gemeinsam mit mir von den Klippen? Macht er doch noch einen Rückzieher und ich bin wieder allein? Sie treffen sich nach mehreren Chats persönlich und finden zaghaft Gefallen aneinander. Die Liebe siegt. - Empfehlenswert. (Übers.: Adelheid Zöfel)

Annette Aignesberger



Niven, Jennifer:

All die verdammten perfekten Tage : Roman / Jennifer Niven. - München : Limes, 2015. - 400 S. ; 22 cm. - Aus dem Engl. übers.

ISBN 978-3-8090-2657-0 kt. : 14,99

Zwei Teenager brechen einen Suizidversuch ab und entdecken ihre Liebe zueinander. (SL)

Finch wird von den Lehrern missverstanden und von seinen Mitschülern drangsaliert. Als er eines Tages vom Glockenturm der Schule springen will, steht dort schon jemand auf dem Sims, um sich ebenfalls umzubringen: Violet, deren Schwester kurz zuvor bei einem Autounfall starb. Behutsam bringt Finch Violet dazu, ihren Plan aufzugeben. Auch er selbst steigt wieder vom Turm. Zunächst ist Finch mit seinen extremen Gefühlsschwankungen und spontanen Ideen Violet suspekt, doch dann entdecken die beiden ihre Liebe zueinander. Doch während Violet sich wieder fest im Leben verankern kann, denkt Finch immer wieder über die bestmögliche Art nach, sich umzubringen. - Der Roman wird abwechselnd aus der Perspektive von Finch und Violet erzählt. Er setzt sich intensiv und zugleich behutsam mit dem Thema Selbstmord bei Teenagern auseinander. Die Autorin möchte das emotionale Auf und Ab, die Schuldgefühle, Depressionen, die Verzweiflung und Trauer nachvollziehbar machen, für Verständnis werben und Schubladendenken verhindern. Im Anhang findet sich eine hilfreiche Adressliste für Ratsuchende. Eine anrührende Geschichte, sehr empfehlenswert. (Übers.: Alexandra Ernst)

Birgit Fromme