

Suizid- Das Leben danach

Betroffene von Suizid und Depressionen teilen ihre Geschichten

Autorin: Elisa Roth
Titel: Suizid- Das Leben danach
Erschienen: 22.12.2023 im Waldschnecke-Verlag
ISBN: 978-3-985-958-986
Preis: € 14,90
Seitenzahl: 304
Veröffentlicht als: Softcover, E-Book



Alle 57 Minuten nimmt sich in Deutschland ein Mensch das Leben. Das sind mehr als durch Verkehrsunfälle, Drogen, Mord und Aids zusammen. Von jedem Suizid sind 6 Menschen unmittelbar betroffen. Suizid ist die zweithäufigste Todesursache bei jungen Menschen.

Im Alter von 27 Jahren hat die Autorin völlig unerwartet ihre Mutter durch Suizid verloren. 2020 rief sie den Podcast „Selbstwort“ ins Leben, in dem ihr andere von Suizid Betroffene ihre Geschichten erzählen. Auf dieser Grundlage ist nun das Buch entstanden.

Inhalt:

- 8 Geschichten von Suizid-Betroffenen, die der Autorin eingeschlossen. Verfasst von jedem/jeder Betroffenen selbst.
- 2 Geschichten von an Depressionen Erkrankten, die jeweils mehrere Suizidversuche überlebt haben
- 1 Kapitel mit Tipps für den Umgang mit Trauernden
- Interview mit der Psychologin Veronika Bamann zum Thema Suizid und Depressionen

Zielgruppen:

- Betroffene von Suizid (Familienangehörige, Partner, Freunde etc.)
- an Depressionen Erkrankte
- Interessierte ohne bisherigen Bezug zum Thema
- Fachpersonal (z.B. in Schulen/Einrichtungen, Ärzte)

Betroffene und nicht-Betroffene gleichermaßen- allen Alters. Betroffene finden sich in dem Gelesenen, den Erlebnissen und Erfahrungen der anderen Betroffenen wieder und erfahren Hilfe dadurch, zu hören/lesen, dass sie mit ihren Gefühlen, Sorgen und Gedanken nicht alleine sind. Eine Art „Selbsthilfegruppe“ in Papierform. Ein sehr niedrigschwelliges Angebot. Unbürokratisch, pragmatisch, hoch authentisch.

Nicht-Betroffene finden die Geschichte einfach „spannend“ und interessant. Auch True Crime-Publikum. Voyeurismus ist in diesem Fall OK, weil es Betroffenen hilft, wenn ihre Stories einen Empfänger/Konsumenten haben. Nicht-Betroffene lernen in vielerlei Hinsicht daraus:

- was sind Merkmale einer Depression
- wie kann ich Suizidalität bemerken/erkennen
- was kann ich für Erkrankte und Suizid-Hinterbliebene tun
- wie kann ich mit Trauernden und auch Erkrankten umgehen

Auch für an Depressionen erkrankte Menschen kann dieses Buch lebensrettend sein. Zum ersten Mal erfahren sie aus erster Hand, was ihr potentieller Suizid mit den Angehörigen macht und sie nehmen daraufhin Abstand von ihrem Vorhaben. Bis zu diesem Punkt glauben die meisten, dass sie ihrem Umfeld mit ihrer Entscheidung einen Gefallen tun.

„Ich bin so unendlich dankbar, dass du dieses Buch geschrieben hast. Mir hat es jetzt schon so viel Trost gebracht, vielleicht sogar schon ein Stück Heilung. Danke!“

„Es ist so unglaublich heilsam und hilfreich, von unbekannten Menschen verstanden zu werden, bei einem Thema, das man oft selbst nicht begreifen kann.“

Elisa Roth	Wildparkstr.20, Tel.: 0151 252 83 252	51674 Wiehl mail@selbstwort.com www.selbstwort.com
Verlag: Waldschnecke	Sermina Wallner	hallo@waldschnecke-verlag.de www.waldschnecke-verlag.de
instagram:	selbstwort_podcast	Facebook: Selbstwort