



Città di Bolzano
Stadt Bozen



Biblioteca Civica Bolzano
Stadtbibliothek Bozen

**Accompagnare il lutto:
letture
per i giorni del dolore**

Ufficio Servizi Funerari e Cimiteriali
Blucenter - Via Maso della Pieve 4/c - III p., stanza 13 - Bolzano
Tel. 0471.997645/997661 - pompe.funebri@comune.bolzano.it
Biblioteca Civica C. Battisti - Via Museo, 47 - Bolzano
Tel. 0471.997940 - infobiblio@comune.bolzano.it

**Die Trauer:
Ratschläge zum Lesen**

Città di Bolzano
Stadt Bozen



Biblioteca Civica Bolzano
Stadtbibliothek Bozen



Amt für Friedhofs- und Bestattungsdienste
Blucenter - Pfarrhofstrasse 4/c - 3. Stock - Zimmer 13 - Bozen
Tel. 0471.997645/997661 - bestattungsdienst@gemeinde.bozen.it
Stadtbibliothek C. Battisti - Museumstrasse 47 - Bozen
Tel. 0471.997940 - infobiblio@gemeinde.bozen.it - <http://bcb.gemeinde.bozen.it>

La morte di un proprio caro costituisce sicuramente una delle esperienze più dolorose e cariche di emotività che la vita ci riserva.

Perdendo una persona amata ci sembra di smarrire noi stessi, nel naufragio dell'assenza.

La fase dell'elaborazione del lutto è un percorso faticoso, durante il quale le emozioni, le sensazioni, i dubbi affollano la mente. A questo si aggiunge spesso una profonda solitudine, perché la società tende a rimuovere la sofferenza legata al lutto e non ne facilita la condivisione.

La lettura di un libro, di un brano o di una esperienza vissuta può essere d'aiuto e di sollievo in questo percorso psichico, mentale e spirituale.

Sono moltissimi gli autori che hanno affrontato nelle loro opere la perdita di una persona amata: scrittori, filosofi, psicologi, tutti hanno cercato di dare parola a quel dolore spesso così difficile da descrivere e di suggerire un cammino per affrontarlo e andare avanti. Scopo di questa raccolta di testi è proprio quello di aiutare e consigliare in questi momenti difficili quanti vogliono o hanno bisogno di approfondire questo argomento così importante, trovando un momento di consolazione e di conforto nella lettura di alcuni passaggi che riflettono il particolare stato d'animo in cui si trovano.

Le letture sono rivolte anche a chi voglia sostenere familiari o amici in lutto o debba affrontare il difficile compito di parlare della morte ai bambini.

Alcuni libri sono a disposizione presso l'Ufficio Servizi funerari e cimiteriali e sono esposti per essere sfogliati e consultati. Per chi vuole approfondire, tutti gli altri titoli possono essere presi in prestito presso la Biblioteca Civica.

Bolzano, dicembre 2018

Il lutto: percorsi e riflessioni

Accanto a te, senza di te: un aiuto per i giorni del lutto


 Freya von Stülpnagel. Queriniana, 2014

 Servizi Funerari – 163 B 336

«Con questo libro vorrei incoraggiare tutti coloro che hanno subito un lutto in famiglia o nella cerchia delle persone che frequentano a non rimuovere il dolore e anzi a confrontarsi con esso. Non ci sono strade per evitare il lutto: c'è soltanto una via da percorrere, e ci si passa attraverso. La capacità di provare cordoglio è un dono naturale regalato a noi esseri umani per integrare nella vita le sofferenze della perdita. Se lasciamo che ciò accada, la nostra esistenza acquisterà una dimensione di maggiore vastità, anche se ha perso la spensieratezza di un tempo».

Accompagnare il lutto: parole per i giorni del dolore

 Philippe Baudassé. EDB, 2017

 Servizi Funerari – 161 B 10

L'autore offre la sua ventennale esperienza di lettura del Vangelo e di sostegno alle famiglie a coloro che hanno conosciuto un lutto e cercano di trovare in questa prova un modo per approfondire il senso dell'esistenza. Orientato a offrire suggerimenti concreti, egli dipana con delicatezza i fili della fedeltà e della separazione, della colpa e del perdono, della preghiera e della pacificazione. Non esita ad affrontare anche le peggiori tragedie: la morte di cui ci si sente responsabili, il suicidio che si sarebbe voluto impedire, la morte di un bambino, sempre scandalosamente incomprensibile.

Andarsene: brevi riflessioni sulla morte propria e altrui


 Augusto Cavadi. Diogene, 2016

 Biblioteca Civica – 109 A 77

Il dono grande che la morte non può evitare di fare è valorizzare la nostra vita, evidenziandone la preziosità.

Il cielo è sempre lo stesso: capire la morte per ritrovare la vita


 Julia Samuel. Centauria, 2017

 Biblioteca Civica – 153 C 603

L'autrice racconta le storie vere dei suoi pazienti, che sono la chiave per capire i diversi tipi di lutto, i traumi che provoca, le reazioni e gli errori più comuni nell'affrontarlo. Dalle diverse storie, l'autrice distilla i suoi consigli, semplici, chiari e alla portata di tutti, per imparare ad affrontare il nostro lutto ma anche quello di chi ci sta accanto, spiegando come accogliere, ascoltare, capire, trovare le parole e i gesti per uscirne, insieme. I passi di un percorso capace di restituirci a noi stessi e alla serenità.


Capire il dolore: perché la sofferenza lasci spazio alla gioia

 Vittorino Andreoli. Rizzoli, 2003

 Biblioteca Civica – 128 C 402

Un libro che conduce all'ascolto del dolore di vivere e del dolore esistenziale come strumento di conoscenza. L'autore, neurologo e psichiatra, porta a comprendere meglio il proprio dolore e rendersi conto della profonda condivisione della sofferenza con gli altri, a sentirsi partecipi di uno stesso destino.

Come affrontare la perdita di una persona cara: un percorso emozionale consapevole e attivo per elaborare il lutto

 Sibylle Krüll. Il punto d'incontro, 2008

 Biblioteca Civica – 136 C 266



L'elaborazione del lutto è un processo che non va subito passivamente, ma attraversato in maniera attiva e consapevole. Il percorso psichico, mentale e spirituale richiede lo svolgimento di alcuni compiti: accettare la realtà della perdita, attraversare i sentimenti del lutto, adattarsi a un nuovo contesto di vita, definire uno spazio in cui collocare il defunto e continuare a vivere mantenendo il legame affettivo. Il libro presenta un'ampia raccolta di possibili azioni concrete e numerosi esempi di esperienze vissute. Un testo di facile comprensione, un valido strumento di sostegno per scoprire il nostro percorso individuale per uscire dalla crisi del lutto.

Così è la vita: imparare a dirsi addio

 Concita De Gregorio. Einaudi, 2011
 Biblioteca Civica – 140 C 539



I bambini fanno domande. A volte imbarazzanti, stravaganti, definitive. E gli adulti sono costretti a trovare delle risposte. È un esercizio che ci obbliga a rivedere ogni volta il nostro rassicurante sistema di valori. Perché non possiamo deluderli. Né ingannarli. Dell'invecchiare, dell'essere fragili, inadeguati, perfino del morire parliamo ormai di nascosto. Ai bambini è negata l'esperienza della fine. La caducità, la sofferenza, la sconfitta sono fonte di frustrazione e di vergogna. In questa intensa inchiesta narrativa, Concita De Gregorio ci chiede di seguirla proprio in questi luoghi rimossi dal discorso contemporaneo. Funerali e malattie, insuccessi e sconfitte, se osservati e vissuti con dignità e condivisione, diventano occasioni imperdibili di crescita e di pienezza. Perché se non c'è peggior angoscia della solitudine e del silenzio, non c'è miglior sollievo che attraversare il dolore e trasformarlo in forza.

Il dolore inascoltato: elaborazione del lutto e percorsi per la rinascita del cuore

 Stephen Levine. Sensibili alle foglie, 2005
 Biblioteca Civica – 138 B 569



Il libro guida a incontrare il dolore delle tante perdite che abbiamo accumulato nell'arco della nostra vita: persone care, ma anche aspirazioni e speranze, sogni e illusioni. Ogni nuovo lutto porta con sé anche questa sofferenza più antica, a cui abbiamo sempre cercato di voltare le spalle. Ed è questa la morsa che attanaglia il cuore, spingendoci verso la disperazione. Gentilezza e compassione sono le qualità che accompagnano e che maturano lungo il percorso di guarigione che conduce verso il centro del dolore. "Solo un cuore spezzato è un cuore intero" veniva detto nella tradizione chassidica. S. Levine offre in queste pagine la sua esperienza, maturata accanto a molte forme di dolore, e suggerimenti preziosi per non essere trascinati via dai gorgi del dolore inascoltato, lontano dalla nostra vera natura.

L'esperienza del distacco: per trasformare una perdita o un distacco in un'occasione di crescita

 Verena Kast. Red, 2005
 Biblioteca Civica – 163 B 344

Gli esseri umani sono mortali. Posta di fronte a questo dato, la nostra civiltà tende a esorcizzare la morte, mentre i singoli individui o rifiutano una realtà dura da accettare o innescano processi inconsapevoli di simbiosi con l'estinto (soprattutto se sono colpiti dalla perdita dei loro cari): in ogni caso bloccano il loro processo di maturazione e di sviluppo psichico. Dalla ricerca dell'autrice, esperta di psicologia analitica, emerge l'importanza dell'elaborazione del lutto (Freud) per evitare l'insorgere di stati depressivi e per favorire lo sviluppo e la crescita della personalità, proprio a seguito di dolorose esperienze di morte.

Figlie senza madre: alla ricerca dell'amore perduto

 Hope Edelmann. Baldini & Castoldi, 1995
 Biblioteca Civica – 114 C 693

La morte della madre, quando accade nell'infanzia, nell'adolescenza o nella prima giovinezza di una donna, è una catastrofe che dissemina macerie emotive lungo un'intera esistenza e dispiega conseguenze laceranti su tutti i rapporti che si vorranno costruire nel futuro. L'autrice affronta un tema da lei vissuto direttamente e dolorosamente quando aveva diciassette anni. E trovando le parole per descrivere il ciclone psicologico che colpisce le figlie che hanno perso la loro madre, individua la paziente opera di rielaborazione necessaria per superare una sofferenza che rischia di separare, per sempre, dalla vita.

Giorni di dolore: come si guarisce dalla sofferenza per la perdita di un persona cara

 Michele G. Sforza, Jorge L. Tizon. Mondadori, 2009
Servizi Funerari – 137 C 276


I due autori, psichiatri e psicoterapeuti, aiutano da anni le persone che hanno subito la perdita di una persona cara a percorrere il lungo e faticoso percorso che porta alla guarigione dalla sofferenza. E hanno individuato la medicina più importante per il dolore del lutto: il dialogo, il contatto umano, la possibilità di portare alla luce del sole e offrire allo sguardo di chi ci sta vicino le difficoltà psicologiche che troppo spesso, invece, vengono trattate come disturbi inconfessabili. Il libro affronta con competenza e sensibilità anche casi specifici e fornisce una grande quantità di consigli pratici.

Lutto e desiderio: teoria e clinica del lutto

 Francesco Campione. Armando, 2012
Biblioteca Civica – 163 B 346

La morte porta via le persone care, lasciandoci il desiderio che tornino e non ci lascino più. Così, dapprima le aspettiamo, poi cominciamo a vederle dove le abbiamo viste in vita, e infine ne sentiamo la mancanza più o meno continuativamente. Il lutto è quel tempo di crisi che ognuno di noi attraversa con i propri mezzi al fine di non sentire più il desiderio struggente dei morti, e poter far posto nel cuore ad altri vivi senza dimenticarli. Possiamo avere bisogno di aiuto per superare questa crisi, soprattutto se la perdita è traumatica o avviene in un momento di solitudine. L'intento del libro è quello di fornire un aiuto a contrastare il vuoto che l'assenza di chi ci era caro determina nella nostra esistenza, rafforzando ciò che la morte non può portarsi mai via: il desiderio dell'amato.


La morte e il morire

 Elizabeth Kübler-Ross. Cittadella, 2000
Biblioteca Civica – 129 B 473

Perché non siamo capaci di affrontare questo evento umano senza paure e senza difese? Quali sono i bisogni e i diritti di chi muore? Possono trovare in queste pagine un prezioso materiale per il loro lavoro medici, infermieri, operatori sociali, e anche chi voglia avvicinarsi alla morte per scoprirvi la vita.




La perdita

 Manuela Fraire e Rossana Rossanda. Bollati Boringhieri, 2008
Biblioteca Civica – 104 A 917

Dialogo tra la giornalista e la psicanalista. La perdita mutila e non si rielabora mai del tutto; bisogna portarsi dietro le assenze, le morti, le parole spezzate facendo i conti con l'assottigliarsi del senso di resistenza vitale che rende, ogni mattina di più, difficile svegliarsi: "si può imparare a vivere senza l'altro, ma non è vero che si rielabori, nel senso che si superi, la perdita, il lutto..." "...o ci si lascia trascinare dalla morte, o si comprende che tutto, e anch'essa, è messo al lavoro per la vita. Ti fa capire di più. Ti matura. Ahimé, ti concima".

Scritture per un addio

 Nicola Ferrari e Maria Angela Gelati. Il Ponte Vecchio, 2008
Servizi Funerari – 101 D 669

Un raccolta di brani poetici e testi autobiografici di autori famosi e sconosciuti. Per aiutarci a trovare le parole per esprimere il nostro lutto e sussurrarle nel cuore o condividerle ad alta voce, nel momento del commiato. Perché cercare di dare voce alle emozioni, ai pensieri, alle domande, ai vuoti e ai timidi progetti che ognuno di noi, immancabilmente, vive quando si ritrova a calpestare questa terra senza una parte dei propri affetti, è il più potente e gratuito segno d'amore verso chi ci ha lasciato.

Sono vivo, ed è solo l'inizio: riflessioni filosofiche sulla vita e sulla morte

 Laura Campanello. Mursia, 2013
Biblioteca Civica – 157 B 509

La morte è il grande tabù dell'uomo ma, come insegnano gli antichi, è anche l'unica certezza della vita. La società contemporanea prova imbarazzo e fatica a stringersi intorno a chi soffre e non ha più linguaggi per esprimere il dolore e dargli un senso, mentre la medicina vuole guarire il malato spesso senza riuscire a prendersi veramente cura di lui. Il libro propone un percorso di riflessione filosofico sul senso del vivere e del morire, sia come proposta educativa e formativa, sia come possibilità di presa in carico di sé e di chi soffre. Lo scopo è esercitarsi a pensare il limite e partire da questo per trasformare la propria vita, perché la felicità possa diventare una condizione duratura e non solo il risultato fortunato e fortuito della mancanza momentanea di dolore.


Uno sguardo al cielo: elaborare il lutto

 Paola Bastianoni. Carocci, 2013

 Biblioteca Civica – 146 C 617

Il libro si rivolge non solo a psicologi e psicoterapeuti ma a tutti coloro che di recente e/o nel passato sono stati colpiti da eventi dolorosi e drammatici come la morte di una persona significativa. Presenta un percorso teorico ed esperienziale che consenta a chi sta attraversando un lutto o semplicemente a chi vuole avvicinarsi al tema della morte di riconoscere, comprendere ed empatizzare con i vissuti più ricorrenti legati a eventi drammatici ma universali che accomunano tutti gli esseri umani. Vengono affrontati anche processi di elaborazione di lutti particolarmente difficili (la morte di un figlio, la morte di un familiare suicida, la morte improvvisa in strada, la morte di un partner nel caso di coppie omosessuali).


Superare il lutto: pensieri, preghiere e testimonianze

 Arnaldo Pangrazzi. Erickson, 2011

 Servizi Funerari – 155 C 319

Il libro ha un taglio psicologico e spirituale ed è destinato alle persone che hanno sofferto perdite dolorose, ma anche a coloro che desiderano essere loro di conforto. Attraverso la riflessione, la preghiera, il contributo di aforismi e racconti raccolti da una varietà di autori, il testo cerca di accostarsi al mistero delle ferite per comprenderle e accoglierle, ma anche per prospettare orizzonti di speranza a chi sta vivendo nel lutto. L'ultima parte è indirizzata a tutti coloro che desiderano offrire sostegno, allo scopo di frenare la facile tendenza a fare ricorso a frasi fatte, che spesso turbano e irritano chi è in lutto, e di promuovere uno stile di presenza e un linguaggio che siano di conforto a chi soffre.

Uscire dal lutto: superare la propria tristezza e imparare di nuovo a vivere

 Anne Ancelin Schützenberger, Evelyne Bissone Jعفroy. Di Renzo, 2011

 Biblioteca Civica – Opusc A 7967

La vita è fatta di cambiamenti e di perdite di ogni tipo, per i quali dobbiamo elaborare il lutto. Spesso non abbiamo né l'energia, né la libertà di spirito, né la capacità di prendere decisioni positive e passiamo il nostro tempo a "ruminare". Superare la propria tristezza e imparare a vivere di nuovo, ritrovare la pace interiore, la serenità, dare un altro senso alla propria vita: questa è la ragion d'essere di questo libro, scritto da due psicoterapeute che hanno dovuto affrontare personalmente perdite dolorose. Per uscire dal lutto, è necessario – vitale – ridarsi la carica, lasciare la presa, perdonare, accettare la perdita.

Vivere il lutto significa amare: vivere le nostre relazioni al di là della morte


 Anselm Grün. Queriniana, 2015


 Servizi Funerari – 162 B 87

Quando muore una persona cara, occorre dirle addio. Il lutto è innanzitutto il dolore per l'addio: è un addio che fa male. Debitamente accompagnati, quanti vivono il lutto potranno attraversare le varie fasi della ribellione, della disperazione e della solitudine e trovare infine dei percorsi spirituali per reagire alla perdita della persona cara. Scopriranno in sé nuove potenzialità e potranno instaurare una nuova relazione con il defunto, così che egli divenga un compagno di strada interiore, da integrare nella loro esistenza. Perché l'amore non viene distrutto dalla morte, resiste oltre la morte.

Da quando non ci sei: il racconto della perdita

L'anno del pensiero magico

 Joan Didion. Il saggiaatore, 2006

 Biblioteca Civica – 135 B 498

Qualche giorno prima di Natale, rientrato da una visita alla figlia gravemente ammalata in ospedale, John Gregory Dunne all'improvviso cade a terra e, in pochi minuti, muore d'infarto. "La vita cambia in fretta", scriverà la moglie, la scrittrice Joan Didion, qualche giorno dopo. Per oltre un anno la vita di Joan Didion è stata schiacciata dalla portata di questi due eventi, e questo libro è il resoconto di quell'anno, del tentativo di venire a patti con il modo repentino in cui la sua vita è stata stravolta.

Breve come un sospiro

 Anne Philips. Garzanti,

 Biblioteca Civica – Coll 124/481

L'autrice, moglie del noto attore francese Gerard Philips, racconta come lo ha accompagnato durante la malattia e la morte. Un monologo delicato e intriso di pudore, attento alla sofferenza, non solo la propria, ma quella dell'essere umano nella sua interezza.

Come ho svuotato la casa dei miei genitori

 Lydia Flem. Archinto, 2005

 Biblioteca Civica – 103 A 918

Un libro di una semplicità sconcertante, eppure capace di parlarci con estrema proprietà e sensibilità della difficoltà di vivere un lutto. Che cosa succede quando, dopo la morte di una persona cara, dobbiamo svuotare la sua casa? Un racconto autobiografico che, al di là della storia personale dell'autrice, ci riconduce a qualcosa di universale, che riguarda ciascuno di noi. Difficile non riconoscersi in alcune pagine, non rimanere colpiti dalla precisione con cui vengono descritti sentimenti complessi in cui si mescolano rabbia, pena, ribellione, rimorsi e uno strano senso di liberazione.

Diario di un dolore

 C. S. Lewis. Adelphi, 1990

 Biblioteca Civica – Opusc A 4114

Pubblicato nel 1961, sotto lo pseudonimo di N.W. Clerk, questo breve libro racconta la reazione di C.S. Lewis alla morte della moglie. Illustre medioevalista e amatissimo romanziere, C.S. Lewis si è sempre dichiarato innanzitutto uno scrittore cristiano. Ma un cristiano duro, nemico di ogni facile consolazione, come appare in questo libro perfetto, dove l'urto della morte è subito in tutta la sua violenza, fino a scuotere ogni fede. Non c'è traccia di compiacimento o di compatimento per se stessi. Un lucido racconto del dolore puro, fatto con una precisione e un'onestà che ci lasciano ammirati e arricchiti.

Dove lei non è: diario di lutto

26 ottobre 1977-15 settembre 1979


 Roland Barthes ; a cura di Nathalie Léger . Einaudi, 2010

 Biblioteca Civica – 138 C 449

All'indomani della morte della madre, Roland Barthes inizia un diario. Racconta, vuole raccontare, prova a dire il suo dolore. Gli psicoanalisti dicono che per elaborare il lutto della perdita di un padre o di una madre occorrono all'incirca diciotto mesi, Barthes tiene il suo diario per quasi due anni. È il 1977. Queste pagine rimangono inedite, ma il suo autore le aveva preparate, forse per la pubblicazione. Esse arrivano al lettore come un gioiello inatteso. Una narrazione poetica che procede per illuminazioni, fulminea ed esatta. Sono pagine intense, di grande forza emotiva e di spiccata purezza letteraria.


Lo specchio coperto: diario di un lutto


 Elena Loewenthal. Bompiani, 2015

 Biblioteca Civica – 155 B 785

Quando una malattia incurabile si porta via il compagno di una vita, si vive il tempo del lutto. Ma anche questo passa, e resta l'assenza, la solitudine che attraversa il corpo e le emozioni, con il suo peso quasi intollerabile. Nella certezza che a perdersi è anche quella parte di sé che era l'oggetto dei pensieri dell'altro. Una certezza che sgomenta e che fa capire quanto sia difficile dire veramente addio. Elena Loewenthal racconta questa sua esperienza personale, con la misura e l'appassionata esattezza della sua scrittura. Indaga i legami, le fratture, scopre la grammatica di un'eternità che sono i rimasti a dover imparare, cambiando anche, a poco a poco, se stessi, rieducandosi in un nuovo modo di esistere, teso in una incessante dialettica fra il passato e il presente. Forse è questo cambiamento l'unico ed estremo atto d'amore, che la scrittura sa restituire nella sua purezza liberatoria.

Storia di una vedova: memoir

 Joyce Carol Oates. Bompiani, 2013

 Biblioteca Civica – 150 B 480

Nel febbraio del 2008 Raymond Smith, marito di J. C. Oates, dopo un ricovero per una polmonite muore inaspettatamente lasciando sola sua moglie. Il libro esplora la lotta di una donna che si trova ad affrontare la vita senza il compagno che l'ha sostenuta, amata, persino formata, per cinquant'anni. La grande scrittrice racconta con lucidità, rigore, nitidezza, persino ironia, il tempo del dolore, del vuoto, del disorientamento, del caos di incombenze generate dal decesso; ma racconta anche il tempo dell'amicizia vera che conforta, del coraggio e della forza d'animo.

Quando muore un figlio

Metamorfosi del dolore: tornare a vivere dopo la perdita di un figlio

 Maria Cristina Cozzi. Armando, 2017

 Servizi Funerari – 160 B 835

Il libro descrive il percorso di rielaborazione del lutto dell'Autrice e vuole essere una testimonianza diretta rivolta principalmente alle persone che stanno vivendo la medesima esperienza. Attraverso richiami al proprio diario personale, l'autrice rende accessibile al lettore il mondo celato dietro ad una vita stravolta dalla sofferenza e rivela i pensieri e le convinzioni che hanno guidato i suoi passi coraggiosi verso la lenta ripresa, fino alla scoperta di un nuovo progetto di vita, che le ha consentito di tornare a vivere.

La tua culla è il mio cuore : il cammino del lutto perinatale verso la ri-nascita interiore, raccontato dalle mamme di CiaoLapo.

 Iperresto, 2013

 Biblioteca Civica – 156 C 398

I genitori narrati in questo libro devono confrontarsi con il dolore e con l'assenza di un figlio vissuto un soffio e tuttavia indimenticabile, come indimenticabile è chiunque riceva il nostro amore. La morte perinatale, e il lutto che ne deriva, è un viaggio tortuoso e impegnativo, che riguarda ogni anno due milioni e seicentomila famiglie nel mondo. I genitori raccontano il loro viaggio nella fatica del lutto e della rinascita, fatto di dolore, ricerca di significato, incertezza, speranza ma, soprattutto, di amore incondizionato per i loro bambini. Un progetto dell'Associazione CiaoLapo Onlus, che offre sostegno ai genitori che perdono i figli in gravidanza o dopo il parto.

Davvero per sempre? La morte spiegata ai bambini e agli adolescenti

Aiutare i bambini... a superare lutti e perdite: attività psicoeducative con il supporto di una favola

 Margot Sunderland, Nicky Armstrong. Erickson, 2006

 Biblioteca Civica, Sala Kids – Lutto/Trauer 2

Ci sono dei bambini che, quando subiscono il dramma di un lutto o di una perdita, non riescono a reagire: questa favola è nata per aiutarli a superare questi momenti difficili e a riacquistare fiducia nel futuro. La guida psicologica alla favola e alle attività educative aiuterà i genitori o gli insegnanti a capire come stare loro vicini e come imparare ad accettare e superare anche le tragedie più grandi.

Ai papaveri non piace appassire

 Francesco Campione. Taita Press, 2017

 Serv. Funerari – 161 B 818

Come conciliare il dovere di non traumatizzare i bambini (dai tre anni e mezzo ai nove anni e mezzo) e il loro diritto a sapere la verità sulla morte e sul lutto? Di fronte al trauma della morte dobbiamo educare i bambini a imparare ad accettare la realtà e ad affrontarla anche emotivamente, oppure a rifiutarla e a sottrarsi in qualche modo anche distraendosi, oppure ancora a sospendere il giudizio? Dobbiamo comunicare al bambino dei "fatti" o raccontare "favole"? Questo libro insegna in quale ordine pronunciare parole di realismo e parole di desiderio.


Come parlare ai bambini della morte e del lutto

 Maria Varano. Claudiana, 2012

 Servizi Funerari – 163 B 339

Quando un genitore si trova ad aiutare un bambino per un lutto, è colpito dalla morte della persona cara in modo diretto. Oltre a doversi occupare del dolore del figlio deve affrontare il proprio, questo può far pensare di non riuscire ad affrontare insieme i due dolori. Il libro offre riflessioni ed esempi su come darsi il tempo e lo spazio per farlo insieme. E' anche un'utile lettura da fare prima che un evento tragico colpisca una famiglia, nel senso di una educazione alla morte che si opponga alla soppressione del lutto in atto nella nostra società.

Dimmi, un giorno morirò anch'io?

 Jacques Arenes. Edizioni scientifiche Magi, 2000

 Biblioteca Civica – 163 B 342

Le domande più sconcertanti che i bambini, prima o poi, rivolgono ai genitori e le risposte che i genitori, prima o poi, dovrebbero dare. Il volume analizza la pedagogia della rinuncia e del lutto, fenomeni inseparabili dalla vita. Il problema della sofferenza, il dolore psicologico legato alla perdita, la metamorfosi dell'adolescenza e il lutto dell'infanzia, l'elaborazione del lutto in psicoanalisi sono i temi centrali dell'opera.


La domanda che vola: educare i bambini alla morte e al lutto

 Francesco Campione. EDB, 2018

 Biblioteca Civica – 163 B 343

Un bambino deve elaborare il lutto per la perdita di una persona cara si trova di fronte a un compito più o meno arduo, che può essere portato avanti con successo o interferire con i processi di sviluppo determinando disturbi affettivi, cognitivi e/o comportamentali. In una cultura che tende a rimuovere il tema della morte, gli adulti hanno spesso timore di affrontarlo con i piccoli, con l'esito di non aiutare i bimbi a elaborare il trauma in maniera sana. L'autore accompagna i genitori a parlare coi propri figli, ad affrontare le loro domande e le loro angosce. E a divenire consapevoli che, per poter tentare con loro una qualche risposta, dovranno porre, anzitutto a se stessi, molte domande.

Il lutto infantile: la perdita di un genitore nei primi anni di vita


 Alicia F. Lieberman ... [et al.]. Il mulino, 2011

 Biblioteca Civica – 135 B 947

Prematura per essenza, la morte del genitore assume per un bambino dimensioni catastrofiche e può avere conseguenze destabilizzanti sul piano evolutivo. Il libro espone in modo chiaro e diretto un insieme di linee guida per il trattamento di bambini vittime di un lutto traumatico precoce. Attraverso alcuni casi sono esemplificate le risposte dei piccoli alla morte del genitore e le strategie che psicologi e familiari possono mettere in atto per assicurare ai bambini uno sviluppo adeguato, pur nel contesto di una situazione così problematica.


Mai più come prima: come superare la morte di un genitore

 Donna Schuurman. Armando, 2007

 Biblioteca Civica – 163 B 347

Il libro si rivolge alle persone che hanno perso un genitore nell'infanzia o nell'adolescenza oppure a chi vuole sapere come aiutare bambini ed adolescenti ad affrontare il lutto per la morte di un genitore.

La nonna è ancora morta? Genitori e bambini davanti ai lutti della vita

 Alba Marcoli. Mondadori, 2014

 Servizi Funerari – Lutto/Trauer 3

I bambini fanno spesso domande sulla morte, mettendo in imbarazzo noi adulti, affannati a trovare risposte che quasi sempre non abbiamo. Tanto più che la morte è oggi relegata nel terreno dell'impensabile, lontana, distante. Invece le perdite fanno parte della vita di tutti e crescere implica un continuo, quotidiano confronto con il dolore e il lutto. Ogni passaggio di crescita è infatti caratterizzato da una conquista, ma anche da una perdita: bisogna perdere il nostro ieri per far spazio al nostro domani. In questo senso, il lutto è evolutivo. Quando però un lutto colpisce la nostra famiglia, se c'è un bambino preferiamo quasi sempre tacere con lui, pensando così di proteggerlo. Ma sono proprio l'incertezza e la confusione prodotte dal nostro silenzio che più lo disorientano e che rischiano di lasciarlo solo davanti a qualcosa più grande di lui.

Le parole per dirlo: gli adolescenti e la morte

 Enza Corrente Sutera. La meridiana, 2006

 Biblioteca Civica – Opusc A 6568

Il dolore cupo, le urla, i pianti e dopo il silenzio, il vuoto ma anche la rabbia o al contrario l'abbandono. E poi il filo tenue con chi resta, con la parola che aiuta a rialzarsi e a ritrovare il senso, la forza di riprovare. Storie di giovani che raccontano il loro incontro con la morte di una persona cara: un amico, il proprio ragazzo, un genitore. sette racconti che provano a tirar fuori dagli adolescenti le paure e le emozioni forti che l'esperienza del dolore comporta. Età di lettura: da 12 anni.

Perchè non ci sei più? Accompagnare i bambini nell'esperienza del lutto



Alberto Pellai e Barbara Tamborini. Rai-Eri/ Erickson, 2011 + DVD
Biblioteca Civica – 155 D 317

Prendendo spunto da una puntata della Melevisione (nel DVD allegato), il libro propone un percorso con filastrocche, attività, giochi, suggerimenti bibliografici e cinematografici per aiutare i bambini ad affrontare il lutto. Nella prima parte si risponde, con l'aiuto della ricerca psicologica, alle dieci domande più frequenti su come i bambini vivono il lutto. Segue una raccolta di materiali operativi immediatamente utilizzabili da genitori e familiari o da insegnanti ed educatori, per organizzare delle attività che aiutino i bambini a capire e elaborare le proprie emozioni davanti alla morte di una persona cara.

Perché si muore? Come trovare le parole giuste: un dialogo tra genitori e figli



Earl A. Grollman. Edizioni Red!, 2005
Biblioteca Civica 105 B 860

L'autore accompagna il lettore adulto nel difficile compito di parlare al bambino della morte con onestà e precisione, senza nascondere i propri sentimenti ma anzi, proprio attraverso questi, cercando di essere ancora più vicino alla sua sensibilità. Il libro è diviso in due parti. La prima parte è un racconto illustrato da leggere insieme al bambino: una storia sul significato della morte, scritta in un linguaggio semplice e accompagnata da delicate illustrazioni. La seconda parte si rivolge all'adulto per aiutarlo a trovare il modo giusto di rispondere a tutte le domande che via via emergono durante la lettura del racconto.

Per mano di fronte all'oltre: come parlare ai bambini della morte



Francesca Ronchetti. La meridiana, 2012
Biblioteca Civica, Sala Kids – Lutto/Trauer 1

In un clima culturale come il nostro, che nasconde sofferenza e morte, risulta difficile immaginare di parlare di morte ai bambini. La stessa pedagogia è molto attrezzata a dire tutto su come arriva il fratellino o la sorellina che nasce, ma tace su dove va il nonno che muore. Parlare della morte significa anzitutto parlare dei lutti. I bambini non vivono in un mondo protetto: ricevono le stesse informazioni degli adulti e ne sono turbati, la morte tocca anche le loro famiglie e il loro ambiente. In questo libro, insolito e coraggioso, s'illustrano i modi con cui aiutare un bambino ad affrontare una perdita. Con delicatezza di linguaggio e attraverso l'uso dei racconti, si accompagnano i genitori a parlarne con i bambini, anche nel caso in cui i piccoli non ne siano stati ancora toccati direttamente, perché dire della morte significa preparare a capire la vita.

Quando i bambini fanno domande sulla morte: una guida per bambini, genitori ed educatori



Daniela Tausch, Lis Bickel. Koinè, 2016
Biblioteca Civica, Sala Kids – Lutto/Trauer 4

Parlare-ascoltare-confortare. I bambini fanno fatica ad accettare quello che non si può spiegare e a farlo entrare nel proprio mondo. Due autrici di grande esperienza aiutano bambini, genitori ed educatori, con delicatezza e partecipazione emotiva, a comprendere e ad accettare che la morte e il morire sono parte integrante della vita. Genitori ed educatori potranno capire come accompagnare, confortare e incoraggiare i bambini nelle loro esperienze di dolore e di lutto. Contiene una parte interattiva dedicata ai bambini.

Tu non sei più qui.

Ho paura che il dolore resti sempre con me

 Sofia Gallo. Paoline, 2009

 Biblioteca Civica, Sala Kids – R/K GAL tu


Stefania ha una storia d'amore contesa e difficoltà a scuola. Tutto si complica quando la malattia del padre e la sua perdita irrompono prepotenti nella sua vita. Stefania si ritrova a non riconoscere più chi siano i veri amici, la vera solidarietà, il vero amore. E come fare a spartire il suo dolore con gli altri? Come essere diversi, ma sempre uguali, come stare con i compagni senza sentirli banali soltanto perché sembrano più spensierati e felici? La sofferenza farà maturare Stefania; la capacità di comunicare e conoscersi in modo più profondo e consapevole la rafforzerà e le restituirà l'allegria di sempre?

La parte finale del libro è redatta in collaborazione con l'Associazione Maria Bianchi che si propone di fornire ad adulti e adolescenti strumenti per l'elaborazione del dolore.

Storie da leggere con i bambini

L'anatra, la morte e il tulipano


 Wolf Erlbruch. Stampa alternativa, 2007

 Biblioteca Civica, Sala Kids – Lilliput SR 197

“Già da molto tempo l'anatra aveva come un presentimento. ‘Chi sei? E perché mi strisci alle spalle di soppiatto?’ ‘Bene, finalmente ti accorgi di me’ disse la morte. ‘Sono la morte.’ L'anatra si spaventò. Non la si può certo rimproverare per questo. ‘E adesso vieni a prendermi?’”. L'autore Wolf Erlbruch ha vinto il premio Hans Christian Andersen nel 2006, da molti considerato il Nobel alla letteratura per ragazzi. Età di lettura: da 4 anni.

...e dopo mille?

 scritto e illustrato da Anette Bley. Motta, 2005


 Biblioteca Civica, Sala Kids – R/K BLE edo

Lisa può chiedere tutto ciò che vuole al suo amico Ettore, perché lui ha una grande esperienza e conosce benissimo il principio la fine di ogni cosa. Per esempio, Ettore sa che dai semi più piccoli nascono piante alte e forti, che l'erba della composta si trasforma in terra fertile e in che modo le api producono il miele. Ma un giorno Ettore non esce più in giardino, è ammalato e Lisa dovrà dirgli addio. Un poetico racconto illustrato sull'affetto profondo che lega due amici e che darà conforto a tutti coloro che hanno perduto una persona cara. Età di lettura: da 7 anni.

Io dopo di te:

una storia per aiutare i bambini ad affrontare la perdita di una persona cara

 Alberto Pellai. Erickson 2017. Con audiolibro.

 Biblioteca Civica , Sala Kids – Lutto/Trauer 6

Il bisnonno Nicola è davvero speciale: le sue avventure incantano il nipote Pietro, che lo adora come fosse un supereroe. Ma purtroppo il bisnonno non sta bene e Pietro si ritrova a dover affrontare un dolore che attanaglia il cuore e toglie la speranza. Grazie alla storia di una goccia, l'ultimo dono che il bisnonno fa a Pietro, prima di lasciarlo, il piccolo protagonista impara ad accettare ciò che è inevitabile e a continuare ad amare il suo bisnonno, che non è più accanto a lui, ma è dentro al suo cuore. Una storia delicata e toccante per affrontare con i bambini il tema della morte e per elaborare il lutto grazie al potere terapeutico di una favola. Età di lettura: da 5 anni.

Il giardino


 Georg Maag. Lapis, 2004

 Biblioteca Civica – 99 D 99

Valentina passa moltissimo tempo in giardino assieme a suo papà, che le racconta da dove vengono le nuvole, cosa sono le stelle, come fare che un desiderio si avveri... E lei lo ascolta rapita. Un giorno, però, il padre di Valentina non torna più a casa e la bambina si trova proiettata all'interno di una girandola di emozioni: stupore, incredulità, disperazione e, infine, rabbia e ira; chiusa nel suo giardino circondato dallo steccato bianco che lo chiude, soffre disperatamente isolata da tutto e da tutti. Fino a quando qualcosa succede allo steccato che, come per magia, si trasforma in metafora del tempo che passa, che guarisce le ferite, che dona speranza a chi ha sofferto troppo. Età di lettura: da 6 anni.


Mi nascondete qualcosa


 Mélanie Florian. Gribaudou, 2011

 Biblioteca Civica, Sala Kids – Lilliput SR 502

Perché sono tutti così tristi? Qual è il segreto che nascondono alla piccola Susi? Davvero un bambino non riesce ad affrontare un dolore? A volte proprio i più piccoli sanno consolarci nel modo giusto. Età di lettura: da 5 anni.

Mio nonno era un ciliegio


 Angela Nanetti. Einaudi Ragazzi, 2009

 Biblioteca Civica, Sala Kids – R/K NAN mio

I valori “seminati” dai nonni di campagna, dopo la loro morte, mettono radici nella scelta dei genitori e del nipotino di continuare a vivere nella loro casa nel verde. Il libro dà risalto alle “stranezze” della natura, rispettandola e accogliendone anche il lutto. Età di lettura: da 8 anni.

Non la vedrò più la nonna?


 Melanie Walsh . Motta junior, 2015.

 Biblioteca Civica, Sala Kids – Lilliput Ps 279

“Quando la mamma mi ha detto che la nonna era morta, non sapevo cosa volesse dire. Ma poi mi ha spiegato e ora so come portare sempre con me il ricordo della mia nonnina” dice la piccola protagonista di questo albo illustrato. Senza ricorrere ad alcuna visione religiosa della morte e dell’aldilà e grazie a un linguaggio semplice, caldo e familiare, alle illustrazioni e alle grandi finestrelle che introducono l’elemento ludico nel flusso narrativo, a un sapiente uso del dialogo figlio-genitore, la morte di una persona cara viene trattata in modo naturale e il meno traumatico possibile per il bambino. Età di lettura: da 3 anni.

La nonna in cielo


 testi di Anna Lavatelli ; illustrato da David Pintor. Lapis, 2014

 Biblioteca Civica, Sala Kids – Lilliput PS 262

Dal suo giardino, Emma può vedere tutto quanto il cielo. Lassù ora c’è anche la sua nonna, che fa capolino tra le nuvole. Insieme giocano, si divertono, ridono... ed Emma sa che una nonna in cielo non ti perde mai di vista. Un libro dedicato al legame che nulla può spezzare tra una nonna e la sua nipotina. Età di lettura: da 4 anni.


Piccole cose così importanti


 Peter Carnavas. Francesco Brioschi, 2016

 Biblioteca Civica, Sal Kids – Lilliput R 962

Una tazza rotta, un cappello sgualcito e un vecchio spartito sono piccole cose... A volte però, se ci fanno pensare a una persona importante che non c’è più, possono essere tutto! Non bisogna dimenticare... il ricordo ci rende persone migliori. Età di lettura: da 4 anni.

Lo stralisco. Mattia e il nonno

 Roberto Piumini. Einaudi ragazzi, 2007

 Bib. Civica, Sala Kids – R/K PIU str

Per parlare ai bambini di come può finire la vita e una persona defunta può rimanere presente nella memoria e nel ricordo dei suoi cari. Età di lettura: dai 5 ai 10 anni. Utile la lettura preventiva di un adulto.



Der Tod eines nahestehenden Menschen zählt zu den schmerzlichsten Erfahrungen, die das Leben für uns bereithält. Wenn wir einen geliebten Menschen verlieren, fühlen wir uns plötzlich verloren und sehr einsam. Die Bewältigung der schmerzlichen Erfahrung des Verlustes ist daher ein sehr langwieriger und oft kummervoller Prozess, in dem sich die Betroffenen auch mit sehr vielen Emotionen, Gefühlen und Zweifeln auseinandersetzen müssen. Dazu kommt häufig das Gefühl einer großen Einsamkeit, auch weil sich viele Menschen in diesen schwierigen Momenten von ihrer Umgebung nicht richtig verstanden fühlen. Tod und Verlust sind Themen, über die in der heutigen Gesellschaft selten gesprochen wird.

Bücher, Texte oder ein Gespräch können daher eine kleine Hilfe sein und die Bewältigung der Trauer in psychischer, geistiger und spiritueller Hinsicht unterstützen. Zahlreiche Schriftsteller*innen, Philosoph*innen und Psycholog*innen haben sich mit dem Thema Tod und Trauer auseinandergesetzt und versucht, diesen Schmerz in Worte zu fassen und Worte des Trostes zu finden, damit die Leser und Leserinnen wieder Mut und Zuversicht schöpfen können.

Die hier empfohlenen Bücher sollen daher helfen, diese schwierigen Momente in Worte zu fassen, das Unfassbare schrittweise zu begreifen und zu bewältigen, und sie können auch Trost spenden, wenn man erfährt, dass andere Menschen ganz ähnliche Situationen erlebt haben und wie sie damit umgegangen sind. Auch für diejenigen, die Verwandte oder Freunde auf dem Trauerweg begleiten möchten, liegen ein paar Bücher bereit. Und es gibt auch ein paar nützliche Tipps, wie man Kindern dabei helfen kann, sich mit dem Thema Tod auseinanderzusetzen, um es zu bewältigen. In der Bücherecke des Amtes für Friedhofs- und Bestattungsdienste der Stadtgemeinde Bozen gibt es eine kleine Auswahl von Büchern zur Ansicht. Wer sich eingehender mit den Themen Tod und Verlust beschäftigen möchte, findet die in der Bücherliste angegebenen Werke in der Bozner Stadtbibliothek, wo sie auch entlehnt werden können.

Trauerwege und Reflexionen

Das erste Trauerjahr

 Eva Terhorst. Herder, 2015
 Stadtbibliothek – 163 B 331



Stirbt ein geliebter Mensch, trifft dies nahe Hinterbliebene mit unvorstellbarer Wucht. Das erste Trauerjahr ist für sie eine unendlich schmerzhaft Zeit. Die erfahrene Trauerbegleiterin Eva Terhorst hat selbst den Verlust und die Trauer über den Tod zweier ihr nahestehenden Menschen erlebt. Sie weiß, was Betroffenen hilft, das erste Trauerjahr zu ver- und überstehen. Sie beschreibt, was in dem ersten Jahr auf Trauernde zukommt, was sie brauchen, was sie für sich tun und worauf sie setzen können. Mit zahlreichen Tipps, Übungen und Audio-Links zu geführten Imaginationen.

Von Witwen für Witwen

 Janette Robinson. Kösel, 2017
 Amt für Bestattung – 109 A 221

Ein Erste-Hilfe-Koffer für Frauen, die gerade ihren Partner verloren haben. Mit vielen Tipps zu so unterschiedlichen Themen wie Geldfragen, Bestattung, Briefeschreiben, Reaktionen anderer, Trauerkleidung, Tränen, Alkohol und Tabletten, Erinnerungen, Aufräumen, Wut, Schuldgefühle, allein ausgehen, Hilfe annehmen, Freundschaften.

Ich lebe mit meiner Trauer

 Chris Paul. Gütersloher Verlagshaus, 2017
 Stadtbibliothek – 154 C 554

Trauerwege sind anstrengend, unvorhersehbar und ganz individuell. Doch auf allen Trauerwegen setzen sich Menschen mit intensiven Gefühlen auseinander: Schmerz, Sehnsucht und Ohnmacht, aber auch Dankbarkeit und Liebe. Die Trauernden gestalten ihren veränderten Alltag neu, suchen Antworten auf das »Warum?« eines Todes und beschäftigen sich mit dem Sinn des eigenen Weiterlebens. Chris Paul, eine der renommiertesten Trauerbegleiterinnen Deutschlands, präsentiert einen ganz neuen Ansatz: Ihr Kaleidoskop des Trauerns bietet ein lebensnahes, leicht verständliches Bild, in dem sich Trauernde auf ihren Trauerwegen erkennen können.

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

 Roland Kachler. Freiburg, 2017
 Stadtbibliothek – 155 C 309

Der führende Trauerexperte Roland Kachler hat nach dem Unfalltod seines 16-jährigen Sohnes einen neuen Weg der Trauerbewältigung gesucht und gefunden. Statt den Verstorbenen »loszulassen«, zielt die Methode des Autors darauf, die Liebe für den Verstorbenen so zu bewahren, dass eine liebevolle innere Beziehung entstehen kann und auch wieder Glück erlebt werden darf. Die praktischen Übungen, Hinweise und Tipps am Ende jedes Kapitels helfen, diesen neuen Weg zu gehen. Aktualisierte und neu bearbeitete Ausgabe.

Ohne dich: Hilfe für Tage, an denen die Trauer besonders schmerzt

 Freya von Stülpnagel. Kösel, 2012
 Amt für Bestattung – 155 C 310


Trost, Verständnis und Hilfe beim Tod eines nahestehenden Menschen bietet die Autorin, die selbst ein Kind verloren hat, mit diesem Buch an. Als langjährige Trauerbegleiterin weiß sie: Besonders die Tage unmittelbar nach dem Tod sowie Weihnachten, Ostern, Geburtstag, Hochzeitstag und der Todestag selbst erfordern Rituale, damit aus der Erinnerung eine heilende Kraft werden kann.

Schwester Tod: Weibliche Trauerkultur – Abschiedsrituale – Gedenkbräuche – Erinnerungsfeste

 Erni Kutter. Kösel, 2014
 Stadtbibliothek – 155 C 438

Dieses Begleitbuch aktiviert den reichen Erfahrungsschatz alter Traditionen, Mythen und Märchen. Rituale und Bräuche eines nur scheinbar vergangenen weiblichen Wissens unterstützen Frauen in ihrem Umgang mit Tod und Trauer. Gekonnt verbindet die Autorin religions- und kulturgeschichtliche Informationen mit Vorschlägen für eine heute stimmige Trauerkultur. Altes Frauen-Wissen für heute - Einfühlsame Hilfe bei der Begleitung Sterbender - Abschiedsrituale und praktische Impulse zur Trauerbewältigung.

Über den Tod. Poetisches und Philosophisches von Homer, Boccaccio, Erasmus, Montaigne und anderen.


 Diogenes, 2008

 Stadtbibliothek – 109 A 98

Zwischen „memento mori“ und „carpe diem“ befassen sich diese verschiedenen Texte mit dem großen Rätsel um den Tod und mit der Einsicht, dass zur Ergründung eines Lebens auch immer der Gedanke an den Tod gehört.


Und immer wieder – zurück ins Leben: was Trost gibt und Kraft verleiht


 Freya von Stülpnagel. Kösel Verlag, 2018

 Stadtbibliothek –156 C 399

Die Autorin gewährt Einblick in eigene Krisenzeiten, wie sie immer wieder zurück ins Leben gefunden hat und wie diese Erfahrungen in ihre Arbeit als Trauerbegleiterin einfließen. Sie gibt all jenen Trost, die sich in vergleichbar schwierigen Lebenslagen befinden.

Warum gerade du? Persönliche Antworten auf die großen Fragen der Trauer

 Barbara Pacht-Eberhart. Integral, 2014


 Stadtbibliothek – 154 B 561

Warum musstest du sterben? Warum hört der Schmerz nicht auf? Werde ich jemals wieder glücklich sein? ... Die großen existenziellen Fragen der Trauer – Barbara Pacht-Eberhart musste sie sich allesamt stellen und ihre eigenen Antworten darauf finden. Nachdem sie ihren Mann und ihre beiden Kinder bei einem Unfall verloren hatte, stand auch ihr Leben plötzlich still.

Heute, sechs Jahre später, ist sie eine Frau, die aufgrund ihrer erschütternden Grenzerfahrung große Weisheit und eine heilsame Gefühlskraft weitergeben kann. Ihr Buch ist ein Schatz für alle Trauernden und ihre Begleiter. Geschrieben aus einer unermesslichen Tiefe des Erlebens, vermag es Trost und neue Zuversicht zu spenden.

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

 Chris Paul. Gütersloher Verlagshaus, 2018

 Stadtbibliothek – 155 C 311

Dieses Buch trifft auf ein Tabu-Thema: Nach einer Selbsttötung wagen es die wenigsten Angehörigen, ihre eigenen Gefühle der Einsamkeit, Wut und Ohnmacht in den Mittelpunkt zu stellen. Die renommierte Trauerbegleiterin Chris Paul beschäftigt sich mit der Frage des Umgangs mit der Trauer nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen. Sie beschreibt Schwierigkeiten und Chancen des Trauerns in dieser außergewöhnlichen Lebenssituation.


Was bei Trauer gut tut


 Roland Kachler. Kreuzt, 2015

 Amt für Bestattung – 163 B 333

Der bekannte Trauerspezialist Roland Kachler greift in kurzen Kapiteln die ganz konkreten Fragen, Nöte und Zweifel von Trauernden auf. Die Zeit zwischen Todesnachricht und Beerdigung wird dabei ebenso in den Blick genommen wie die Zeiten der großen Stimmungsschwankungen. Kachler gibt Trauernden einfache Mittel an die Hand, die den Verlustschmerz für sie lebbarer machen können.

Wenn die alten Eltern sterben: Das endgültige Ende der Kindheit



 Barbara Dobrick. Herder, 2017

 Stadtbibliothek - 163 B 334

Mit den Eltern wird die eigene Kindheit endgültig zu Grabe getragen und gleichzeitig in der Erinnerung belebt, mit allem Schönen und Schrecklichen. Noch einmal wird spürbar, wie bedeutungsvoll, wie bestimmend die Beziehungen zu ihnen waren und bleiben. Barbara Dobrick zeigt anhand zahlreicher Gespräche mit Frauen und Männern, welche Gefühle, welche Erlebnisse mit dem Tod der Eltern verbunden sein können. Die Autorin hilft Trauernden, ihr eigenes Erleben besser zu verstehen, und bereitet diejenigen, deren Eltern krank sind oder im Sterben liegen, auf das vor, was auf sie zukommen kann.

Seitdem du nicht mehr bist: Erzählungen des Verlustes

Keine Zeit zum Abschiednehmen: Weiterleben nach seinem Tod

 Beatrix Gerstberger. Marion von Schröder, 2003
 Stadtbibliothek – 108 B 355


Als 1999 ihr Freund, der ‚Stern‘-Reporter aus Mals Gabriel Grüner, im Kosovo erschossen wurde, war sie im sechsten Monat schwanger. Beatrix Gerstberger beschreibt, wie sie das Unfassbare überstand - wie es ihr gelang, die plötzliche Zerstörung ihrer Welt und ihrer Zukunftspläne zu bewältigen. Und sie erzählt von anderen jungen Frauen, die ein ähnliches Schicksal erleiden mussten.

Märzschnee: Stationen eines Abschieds

 Maria Thaler. Raetia, 2007.
 Stadtbibliothek – 136 B 655 – 136 B 656



„Den Weg eines Hurrikans“, so schreibt „Die Zeit“, „kann man inzwischen gut vorhersagen, das Problem ist, seine zukünftige Stärke zu erahnen. Dazu müsste man im Innern des Sturmes forschen.“ Dies versucht die Autorin, die den Verlust ihres Mannes wie einen Hurrikan erfahren hat. Die 1954 in Ulten geborene und heute in Bozen lebende Psychotherapeutin hat erlebt, dass die Wege der Trauer inzwischen gut erforscht und die einzelnen Schritte vorhersehbar sind. Was aber genau im einzelnen Menschen passiert, der verlassen wird, ist nicht vorhersehbar. Die Autorin lässt in dieser tatsächlich erlebten Geschichte die unterschiedlichen Facetten von Liebe, Krankheit, Tod und Trauer lebendig werden.

Meine Zeit der Trauer

 Joyce Carol Oates. Fischer Taschenbuch, 2013
 Stadtbibliothek – 164 B 534

Joyce Carol Oates und Raymond Smith waren über ein halbes Jahrhundert ein Paar. Im Moment seines Todes ist Oates nicht nur dem Schmerz des Verlustes und dem Alleinsein ausgesetzt, sondern auch der Tatsache, weiterleben zu müssen. Wie sieht ein Leben aus, wenn der Mensch nicht mehr da ist, mit dem man in Freundschaft und Liebe, in Höhen und Tiefen alles geteilt hat? Nie zuvor hat Oates so tiefen Einblick in ihr Innerstes gegeben. Hier tut sie es, bewegend, klug und überraschend.



Nie wieder wir: Weiterleben von Frauen nach dem Tod ihres Partners

 Stephanie Witt-Loers. Vandenhoeck & Ruprecht, 2017
 Stadtbibliothek – 162 B 478

Die Autorin greift nicht nur Ängste, Gefühle und Belastungen auf, denen Frauen nach dem Tod ihres Partners ausgesetzt sind, sondern auch heikle Themen, die im Zusammenhang mit dem Tod des Partners eine Rolle spielen können. Sie klärt darüber hinaus über wesentliche Aspekte von Trauerprozessen auf. Ziel ist es, sich selbst besser zu verstehen sowie Möglichkeiten aufzuzeigen, die den Weg der Trauer in der neuen Lebenssituation erleichtern können. Zudem berichten betroffene Frauen, die den Tod eines Partners erlebt und überlebt haben, von ihren ganz persönlichen Erfahrungen.



Wenn ein Kind stirbt

Die Nacht bringt dir den Tag zurück: Leben und Abschied meiner Tochter

 Isabel Schupp. Heyne, 2017
 Stadtbibliothek – 161 B 916

Lebendig, tröstlich aber auch mit viel Humor und Leichtigkeit erzählt Isabel Schupp von der Krankheit ihrer Tochter. Sie setzt sich mit unserer aller Sterblichkeit auseinander und zeigt, wie sie trotz Trauer und Leid wieder Sinn und Freude im Leben gefunden hat.

Wenn ein Kind stirbt

 Mechthild Ritter. Gütersloher Verlagshaus, 2011
 Amt für Bestattung – 155 C 312

Wenn ein Kind stirbt bedeutet das nicht nur für die Eltern, sondern auch für die Geschwister und andere Angehörige eine unvorstellbar schmerzhaft Veränderung. Die Zeit vor und nach dem Tod, die unterschiedlichen Wege der Bewältigung für jedes einzelne Familienmitglied, die verschiedenen Möglichkeiten einer nachsorgenden Begleitung sowie die gesonderte Ansprache der professionellen Begleiter sind die zentralen Themen des Buches. Die vielen Beispiele unterschiedlicher Umgangsweisen bieten Orientierung, Entlastung, Anregung oder Bestätigung.



Die gewandelte Trauer: Eine Ermutigung für verwaiste Eltern

 Annette Meier-Braun, Christiane Schlüter. Claudius, 2017
 Stadtbibliothek – 155 C 308

Ein Kind zu verlieren ist das wohl schmerzlichste Erlebnis überhaupt. Die Trauer sitzt so tief, dass sie das ganze Leben anhält. Hier setzt das alltagsnahe Praxisbuch für trauernde Eltern und ihre Angehörigen und Freunde an: dieser neue Ansatz akzeptiert die Trauer als lebenslangen Prozess. Die zwei zentralen Botschaften lauten: Alle Gefühle dürfen sein, unabhängig vom Zeitpunkt. Und: Trauernde sind der Trauer nicht ausgeliefert. Das Buch will dazu ermutigen, die eigene Kreativität als Ressource neu zu entdecken und das eigene Leben aktiv zu gestalten – nicht gegen die Trauer, sondern mit ihr. „Sei gut zu deiner Trauer“ lautet das Motto, und das Versprechen dazu: Es wird anders, es wird irgendwann leichter. Denn Trauer lässt sich wandeln. Persönliche Erfahrungen der Autorin verleihen dem Buch eine hohe Glaubwürdigkeit.



Wirklich für immer? Kindern helfen, mit Abschied, Tod und Trauer umzugehen

Kinder und Tod

 Elizabeth Kübler-Ross. Knauer-Taschenbuch-Verlag, 2011
 Stadtbibliothek – 163 B 250



Anhand von Erlebnissen, Gesprächen und Briefen von todkranken Kindern beschreibt die Sterbeforscherin auf einfühlsame Weise, wie Kinder mit dem Tod umgehen und wie Eltern den Tod eines Kindes erleben.

Von Sterben, Tod und Trauer den Kindern erzählt

 Georg Schwikart. Butzon & Berkert, 2012
 Amt für Bestattung – R/K 236.1 SCH

Einfühlsam zeigt der Autor Kindern in diesem Buch, dass Sterben zum Leben gehört. Er erklärt, was mit einem Menschen nach dessen Tod geschieht, macht sie mit den Gefühlen der Trauer vertraut und erzählt ihnen, wie sich Christen, aber auch Gläubige anderer Religionen, das Leben nach dem Tod vorstellen. Ein Buch, das Kinder behutsam und umfassend an das Thema Tod heranführt und dabei deutlich macht, dass es auf viele unserer Fragen keine endgültige Antwort gibt.

Wenn Kinder trauern: Was sie fühlen – was sie fragen – was sie brauchen

 Christine Fleck-Bohaumilithky. Patmos Verlag, 2016
 Amt für Bestattung – 163 B 335

Kinder trauern nicht nur beim Tod eines Menschen oder ihres Haustieres, sondern ebenso beim Verlust eines Kuscheltieres oder beim Wegzug eines Freundes. Wie Eltern und Erziehende in Kita, Kindergarten und Grundschule Kindern helfen können, mit solchen Verlusten umzugehen, beschreibt die Autorin einfühlsam, kompetent und hilfreich.


Geschichten mit Kindern lesen

Der alte Elefant

 Laurence Bourguignon, Valérie D’Heur. Brunnenverlag, 2013.
 Stadtbibliothek Kids-Saal – Lilliput PS 233



Der alte Elefant und die kleine Maus sind gute Freunde. Als er müde und zitterig wird und weiß, dass er sterben wird, begleitet die kleine Maus ihren Freund zur Schlucht, von wo er das himmlische Reich der Elefanten erreichen kann.
Altersempfehlung: ab 5 Jahren.

Ente, Tod und Tulpe

 Wolf Erlbruch. Kunstmann, 2007.
 Amt für Bestattung – Opusc A 7952



Eine kleine Bilderbuchgeschichte von der Ente und dem Tod, vom Sterben und Totsein. Einfühlsam und tröstlich.
Altersempfehlung: ab 4 Jahren.

Der grosse schwarze Vogel

 Stefanie Höfler. Beltz & Gelberg, 2018
 Stadtbibliothek, Kids-Saal - R/K HOF sch

Der Tag, an dem Bens Mutter plötzlich und völlig unerwartet stirbt, ist ein strahlender Oktobertag. Ben erzählt von der ersten Zeit danach und wie er, sein Bruder Krümel und Pa damit klarkommen – oder eben nicht. Er erinnert sich an seine Ma mit den grünen Augen und den langen roten Haaren, die so gerne auf die höchsten Kastanienbäume kletterte. Mit einem Mal ist nichts mehr so, wie es war. Doch manchmal geht das Leben nicht nur irgendwie weiter, sondern es passieren neue, verwirrende und ganz wunderbare Dinge. Altersempfehlung: ab 12 Jahren.



Ein Himmel für Oma: Ein Bilderbuch über das Sterben und den Tod

 Antonie Schneider, Betina Gotzen-Beek. Copenrath, 2010
 Stadtbibliothek, Kids-Saal – Lilliput SR 568

Eines Morgens sitzt Chaja, Omas kleiner gelber Vogel, nicht mehr auf ihrer Stange. Sie ist krank. Und wenig später stirbt sie. „Musst du auch einmal sterben?“, fragen Valentin und Lena ihre Oma besorgt. Oma nickt. „Aber wisst ihr, Chaja lebt in unseren Herzen weiter, weil wir sie so lieb haben“, sagt sie. Und so wie der kleine Vogel lebt auch Oma nach ihrem Tod in Valentins und Lenas Erinnerung fort.

Wenn es um das Thema Sterben und Tod geht, ist die Verunsicherung oftmals groß. Doch Kinder können meist mehr verstehen und verarbeiten, als wir denken. Dieses Buch möchte Familien und Erzieher dabei unterstützen, ein behutsames und doch offenes Gespräch zu führen. Inhaltlich gestützt durch ausgebildete Trauerbegleiter. Altersempfehlung: ab 3 Jahren.

Hat Opa einen Anzug an?

 Amelie Fried, Jacky Gleich. Hanser, 1997
 Stadtbibliothek, Kids-Saal – Lilliput SR 565

Bruno mag seinen Opa. Doch jetzt ist Opa fort. Sein Bruder Xaver sagt, er sei auf dem Friedhof. Papa sagt, im Himmel. Beides geht ja wohl nicht. Nein, die Erwachsenen können ihm seine Fragen nicht beantworten. Wer jetzt mit ihm angeln geht oder warum der Opa ihn einfach alleine lässt? Was Bruno erst wütend macht, verwandelt sich langsam in Trauer und dann ganz allmählich in eine schöne Erinnerung, die immer weniger schmerzt. Deutscher Jugendliteraturpreis 1998. Altersempfehlung: ab 4-5 Jahren.



Leb wohl, lieber Dachs

 Susan Varley. Annette-Betz-Verlag, 2017
 Stadtbibliothek, Kids-Saal – Lilliput SR 259

Der Dachs war immer zur Stelle gewesen, wenn eines der Tiere ihn brauchte. Den Frosch hatte er Schlittschuh laufen gelehrt, den Fuchs Krawattenknoten schlingen, und Frau Kaninchen hatte von ihm sein Spezialrezept für Lebkuchen bekommen. Die Tiere reden oft von der Zeit, als Dachs noch lebte. Und mit dem letzten Schnee schmilzt auch ihre Traurigkeit dahin. Es bleibt die Erinnerung an Dachs, die sie wie einen Schatz hüten. Altersempfehlung: ab 5 Jahren.





Nie mehr Wolkengucken mit Opa?

 Martina Baumbach, Verena Körting. Gabriel, 2015
 Stadtbibliothek, Kids-Saal – Lilliput PS 154

Lilli liebt ihren Opa über alles. Mit ihm kann sie stundenlang auf der Schaukel sitzen und Wolken gucken – niemand entdeckt darin so schöne Figuren wie er. Doch jetzt ist Opa tot und niemand kann Lilli sagen, wohin er gegangen ist. Lilli ist wütend, schließlich hatten Opa und sie noch so viel zusammen vor. Erst allmählich versteht Lilli, dass Opa nie mehr zurückkommen wird. Traurig nimmt sie auf der Beerdigung Abschied. Eins weiß sie jedoch ganz sicher: Sie wird Opa niemals vergessen, auch wenn er beim Wolkengucken nicht mehr neben ihr sitzt.



Ein tröstliches Bilderbuch über den Verlust des Opas. Altersempfehlung: von 5 bis 7 Jahren.

Schaut Oma uns aus dem Himmel zu? Noemi und Benjamin fragen nach dem Tod

 Elke Voigt. Neukirchener Verlagges., 2017.
 Amt für Bestattung – 155 C 157

Noemi und Benjamin erleben den Tod ihrer Oma mit allem, was dazugehört: Vorbereitungen, Beerdigung, Trauerfeier, Abschied am Grab. Altersempfehlung: von 4 bis 10 Jahren.

Und was kommt nach tausend?

 Annette Bley. Ravensburger Buchverlag, 2005
 Stadtbibliothek, Kids-Saal - Lilliput SR 566

Für Lisa ist Otto der Größte. Er weiß auf alle ihre Fragen eine Antwort und ist für jeden Spaß zu haben. Aber eines Tages kommt Otto nicht mehr zu Lisa in den Garten. Er wird sterben. Lisa spricht ein letztes Mal mit ihm über das Leben und darüber, was danach passiert. Nach Ottos Tod ist Lisa sehr traurig und fühlt sich von ihm alleingelassen. Doch dann begreift sie, dass er immer noch da ist - in ihrem Herzen. Altersempfehlung: ab 7 Jahren.