



SELBSTHILFEZÜRICH

TRAUER UM PARTNER_IN

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR JUNGE BETROFFENE

Du bist noch jung und hast deine Bezugs- und Vertrauensperson verloren? Der Tod der Partnerin / des Partners ist ein einschneidendes Erlebnis und bringt eine grosse psychische Belastung mit sich. Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Überforderung und Verzweiflung sind Gefühle, die dich nun ständig begleiten.

Vielleicht fragst du dich: Wie soll ich damit weiterleben? Wie kann ich mit diesem Verlust umgehen? Wird es mir irgendwann wieder besser gehen? Wird der Schmerz weniger? Wieso ist genau meine Partnerin / mein Partner gestorben?

In dieser Gruppe treffen sich Menschen, die sich in derselben Situation befinden. Wir tauschen uns offen und in geschütztem Rahmen über unsere Gefühle aus und bieten der individuellen Trauer jedes Mitglieds Raum. Wir unterstützen einander im Umgang mit unserem Verlust, geben uns Kraft in dieser schwierigen Situation und lernen gegenseitig von unseren Strategien. Die Gruppe ist offen für alle jungen Menschen – unabhängig davon, wie lange der Verlust her ist und an welchem Punkt im Trauerprozess du stehst.

Fühlst du dich angesprochen? Dann melde dich bei Selbsthilfe Zürich: