

## **Erfahrungsbericht: Junge Frauen in Trauer**

Ich habe Selbsthilfe Zürich vor gut einem Jahr das erste Mal kontaktiert. Grund dafür war der plötzliche Tod meines Lebenspartners. Ich hatte keine Gelegenheit, mich auf diesen Verlust vorzubereiten. Von einem Tag auf den anderen war nichts mehr wie zuvor. Ich wurde mit Gefühlen konfrontiert, welche mich völlig überforderten. Ich stand unter Schock und wusste manchmal nicht, wie mir geschah.

Meine Mutter hat mich auf das Angebot von Selbsthilfe Zürich aufmerksam gemacht. Ich habe den Schritt gewagt, mir dort Hilfe zu holen. Die Beraterin hat mich auf eine Trauergruppe für junge Frauen hingewiesen, deren Mitglied ich dann auch geworden bin. Heute bin ich froh darüber, diesen Entscheid gefällt zu haben. Der Austausch mit Menschen in ähnlichen Lebenslagen war für mich damals, und ist mir auch heute noch, sehr wichtig.

Durch die Teilnahme an den Gruppentreffen hat sich mein Umgang mit der Trauer verändert. Ich kann mich mit Menschen austauschen, die ähnliche Lebenskrisen durchmachen. Ich kann sehen, dass sie die gleichen Gefühle im Trauerprozess durchleben wie ich, und das gibt mir Unterstützung. Menschen, die ein solches Schicksal nicht selbst erlebt haben, können diese Dimension der Trauer schwer nachempfinden. Auch das gegenseitige Verständnis zu spüren, tut mir gut. Ich habe mehr Akzeptanz gegenüber mir selber entwickelt, ich weiss, dass der Verarbeitungsprozess unglaublich viel Zeit braucht und kann dies seit der regelmässigen Teilnahme an den Gruppentreffen auch besser annehmen. Durch die verschiedenen Trauer- und Bewältigungsphasen, in denen sich die Gruppenmitglieder befinden, verstehe ich besser, was mich möglicherweise noch erwartet, sehe aber auch, was ich bereits hinter mir gelassen habe. Vor einem Jahr hatte ich das Gefühl, die anderen Gruppenmitglieder nicht unterstützen zu können. Heute spüre ich mich mehr und kann auch wieder anderen Menschen aktiv bei der Auseinandersetzung und Bewältigung ihrer Trauer helfen.

In unserer Gruppe ist eine grosse Vertrautheit spürbar. Stimmungen und Gefühle müssen nicht erklärt werden, da alle ähnliches erlebt haben und fühlen. Es kann jedoch auch sein, dass sich die Themen der anderen Gruppenmitglieder nicht mit den eigenen decken oder die Ansichten stark auseinandergehen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass manchmal genau diese Unterschiede Grosses bewirken können. Sie ermöglichen neue Sichtweisen für die Bewältigung des eigenen Problems.