

## **Erfahrungsbericht: Trauer um Partnerinnen und Partner**

Nach dem Tod meines Lebenspartners war ich auf der Suche nach einer Möglichkeit, mich mit Gleichbetroffenen auszutauschen und so wieder Halt zu finden. Ich habe im Internet die Adresse von Selbsthilfe Zürich gefunden. Als ich dort anrief, hat mich eine Beraterin sehr verständnisvoll und einfühlsam beraten. Sie hat mir erzählt, dass es eine Gruppe gibt, in welcher sich verwitwete Menschen, welche ebenfalls früh in ihrem Leben ihren Partner verloren haben, treffen und austauschen. Die Beraterin hat sich Zeit für mich genommen, und ich fühlte mich verstanden in meiner sehr traurigen Lebenslage.

Als ich dann in die Gruppe kam, fühlte ich mich sofort gut aufgenommen; mit sehr viel Mitgefühl wurde mir Trost gespendet von Menschen, welche auch vor kurzem ihre Liebsten verloren hatten. Ich habe gefühlt, dass sie mich wirklich verstehen. Wir haben uns alle 14 Tage getroffen und haben über unsere Gefühle geredet, wie wir mit der Trauer umgehen, was wir machen, wenn uns der Verlustschmerz überkommt und wir haben uns gegenseitig Hoffnung gegeben, dass das Leben auch wieder einmal schöner sein wird.

Es hat mir in meiner schlimmsten Trauerphase sehr geholfen mit Gleichgesinnten sprechen zu können. Wir sind verständnis- und liebevoll miteinander umgegangen, und es haben sich auch ausserhalb der Trauergruppe Freundschaften entwickelt, was ich sehr zu schätzen weiss. Ohne Selbsthilfe Zürich hätte ich diese Menschen wohl nie kennengelernt.

Martina, Selbsthilfegruppe Trauer um Partnerinnen und Partner