

## **Interview mit Herrn Jantz, Ansprechpartner der Selbsthilfegruppe Verwaiste Eltern Wesel**

### **Wie sind Sie zur Selbsthilfe gekommen?**

Durch eigene Betroffenheit.

### **Wie hat Selbsthilfe beim ersten Mal auf Sie gewirkt?**

Erleichtert, dass viele meiner Gefühle "normal" sind. Und das ich von Jemandem verstanden werde.

### **Was macht Ihre Gruppe aus?**

Authentizität, Offenheit.

Die Gespräche zeigen immer wieder, wie sehr Betroffene von ihrem Umfeld nicht verstanden werden und mit Erwartungen und sogar Forderungen konfrontiert werden, die sie in der Trauer überfordern.

Verständnis, gegenseitige Unterstützung, sich an den Erfahrungen anderer orientieren, aber auch Erfahrungsaustausch und einfach nur da sein in schwierigen Situationen, sowie auch Einzel- oder Gruppenarbeiten die als besondere Angebote zwischenzeitlich angeboten werden, helfen die Trauer zu verarbeiten und einen Weg für sich selber zu finden mit der Trauer um ein Kind umzugehen.

### **Was bedeutet Ihnen die Gruppe?**

Die Selbsthilfegruppe ist ein Ort für trauernde Eltern, denen in der heutigen Gesellschaft mit seinen vielfältigen Forderungen, ein Raum gegeben wird, zu erinnern und auch zu trauern. Aber auch zu verstehen, was da mit mir passiert. Von anderen zu erfahren, wie deren Trauerweg aussieht und auch zu erfahren, was ist in meiner Trauer normal, warum passieren welche Sachen mit mir, hilft zu verstehen, wie die eigene Trauer verläuft, was mir hilft, aber auch was mit nicht gut tut. Von anderen zu lernen, meinen eigenen Trauerweg zu finden und damit umgehen zu lernen ist das Ziel der Selbsthilfegruppe Verwaiste Eltern Wesel und Umgebung.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: <http://www.verwaiste-eltern-wesel.de/>