



Kristina Jung Trauerbegleitung
41516 Grevenbroich
Tel.: +49 1636294165
kristina@online-trauerbegleiterin.de
www.kristinajung.de

Pressemitteilung

Pressebericht 1 vom 23.09.2024
Seite 1 von 2

Vom eigenen Schicksal zur Selbstständigkeit

Kristina Jung war gerade 25 Jahre alt als sie erfuhr, dass ihr Vater an unheilbarem Krebs erkrankt ist. Sie hat ihn damals gemeinsam mit ihrer Mutter ein Jahr lang intensiv auf dem schweren Weg begleitet.

“Die schwerste und zugleich intensivste und tiefste Zeit meines Lebens, in der ich lernen durfte, was tiefe Verbundenheit und Liebe bedeutet”, so Kristina Jung.

Viel externe Unterstützung hat sie in der Zeit jedoch nicht gefunden, zumindest nicht in der Form, die sie sich gewünscht hätte. Sie konnte keine Trauergruppen in der Nähe finden. Sowohl im Krankenhaus, als auch beim palliativen Pflegedienst gab es keine Trauerbegleiter/innen. Auch Onlinekurse, nach denen sie gesucht hatte, konnte sie nicht finden. Erst nach langer Suche hatte sie damals, nachdem ihr Vater bereits über ein halbes Jahr erkrankt war, eine Psychologin gefunden. Manche Psychologen haben ihren Zustand als nicht so schlimm empfunden, da es sich ja “nur um Trauer” und nicht um eine psychische Erkrankung gehandelt habe.

“Ich litt unter sehr häufig auftretenden Panikattacken und Depressionen und wurde trotzdem selten ernst genommen, weil es ja “normal” sei, dass ich mich in einer solchen Situation nicht wohl fühle. Da frage ich mich: Wenn es keine Trauerbegleiter oder Trauergruppen vor allem in den kleinen Städten gibt, und die Situation aber so richtig auch nicht passend für Psychologen ist – wer kümmert sich dann um all diejenigen, die sich mit ihrer Trauer allein gelassen fühlen?”, so Kristina Jung.

Nicht nur diejenigen, die jemanden verloren haben und trauern, sondern vor allem auch diejenigen, die bereits um jemanden trauern, den sie noch begleiten, benötigen Unterstützung. Gerade, wenn man eine so nahe Person begleitet und sich auf einen wahrscheinlichen Abschied vorbereiten muss, ist es wichtig zu versuchen, dass es einem selber trotzdem ok geht, um weiterhin Kraft für diesen Weg zu haben. Denn man selbst als Begleiter und Angehöriger muss ja auch danach mit der Erfahrung weiterleben.

Kristina hatte diese Unterstützung nicht so richtig und nach dem Tod ihres Vaters wurde ihr dann alles zu viel, weshalb sie kurzerhand ihren Job als Projekt- und Kampagnenmanagerin kündigte.

Eine Urlaubsreise später war dann für sie klar, welchen Weg sie stattdessen einschlagen würde. Sie entschied sich, genau da zu helfen, wo sie selbst fehlende Unterstützung gespürt hatte. So machte sie zunächst einen "Letzte Hilfe"-Kurs und entschied sich anschließend für eine Trauerbegleiter-Ausbildung.

"Ich möchte für junge Erwachsene Trauernde genau die Person sein, die ich mir damals an meiner Seite gewünscht hätte", so Kristina Jung.

Im Oktober 2024 macht sie sich als Trauerbegleiterin für junge Erwachsene selbstständig. Ihr Fokus liegt vor allem auf Online-Angeboten wie Online-Trauerbegleitung, Onlinekurse und Online + Offline Trauer-Kreativworkshops und Trauer-Veranstaltungen.

"Ich möchte vor allem ein Angebot für all diejenigen jungen Erwachsenen kreieren, die nicht in einer Großstadt leben und daher von einem Online-Angebot profitieren können. Ein Angebot für Trauernde, die sich eine kreative und neue Art und Weise wünschen, mit ihrer Trauer umzugehen", so Kristina Jung.

Bereits im Juli hatte sie ein kostenloses Trauer Makramee Picknick veranstaltet, welches mit 12 Anmeldungen direkt ausgebucht war. Dies zeigt, dass vor allem ein kreatives Angebot gefragt ist und ein neuer und moderner Umgang mit Trauer und alternativen Ansätzen.

Auch die nächsten Veranstaltungen sind bereits geplant. So findet am 29.10 ein Online Trauer Mandala Malen statt und am 01.11 ein Trauer Makramee Café mit Kaffee und Kuchen in Ratingen (NRW). Diese Angebote dienen vor allem dazu, andere Trauernde kennenzulernen und sich auszutauschen, sowie Gegenstände selbst zu gestalten, die einen an die Verstorbenen erinnern.

Weitere Informationen zu den Angeboten finden Sie auf www.kristinajung.com.