

## Interview

## Selbsthilfe für Verwitwete

Vom Kontaktforum bis zur Wochenendfahrt

Laut aktuellen Aussagen des statistischen Bundesamtes leben derzeit mehr als 600.000 unter 60jährige verwitwete Frauen und Männer in Deutschland, die ihren Lebenspartner durch Krankheit, Unfall oder Suizid verloren haben. Der Verein „VIDU – Selbsthilfe für Verwitwete“ bietet seit nunmehr 15 Jahren gerade jung Verwitweten Hilfe an. VIDU leitet sich vom lateinischen Wort für 'verwitwet' ab. Man kann aber auch 'wie du' heraushören, was die Arbeit auf den Punkt bringt: „Wir engagieren uns aus eigener Betroffenheit“, erklärt Vereinsvorsitzende Ellen Peiffer. Neben Selbsthilfegruppen, die die Trauernden im Alltag begleiten, hat der Verein auch bereits Erfahrungen mit Wochenend- oder Ferienfreizeiten gesammelt. Ellen Peiffer beantwortete dazu die Fragen der *bestattungskultur*.

**bestattungskultur:** *Welche Erfahrungen haben Sie mit den Reisen für Verwitwete gemacht?*

**Ellen Peiffer:** Das gemeinsame Schicksal führt recht schnell zu vertrauensvollen Gesprächen unter sich bis dato fremden Menschen und einem freundschaftlichen Umgang



*„Es ist, als ob dir der Boden unter den Beinen weggezogen wird – die totale Katastrophe ... Der Verein hat mir sehr geholfen ... Es gibt ganz viele, denen es genauso geht wie mir. Wir sind keine Minderheit – wir sind gleich nebenan!“*

*Ellen Peiffer ist Vorstandsvorsitzende von VIDU. Als ihr Mann starb, waren ihre beiden Kinder dreieinhalb Jahre und elf Monate alt.*

miteinander. Die Kinder haben – ganz oder zeitweilig – ein eigenes betreutes Programm, was den Müttern und Vätern eine „Verschnaufpause“ von ihrer Doppelbelastung als Berufstätige/r und Alleinerziehende/r gönnt. Begleitet werden solche Reisen von ausgebildeten (Kinder-)Trauerbegleitern.

**bestattungskultur:** *Inwiefern können solche Fahrten bei der Verarbeitung der Trauer helfen?*

**Ellen Peiffer:** Gerade jünger Verwitwete erleben sich in ihrer Umwelt oft als isoliert, da sie scheinbar von lauter glücklichen, d. h. kompletten Familien umgeben sind, denen oft die Zeit – oder Kraft, Wille, Verständnis – fehlen, um sich um die Trauernden zu kümmern.

Niemand teilt die gleichen Sorgen und Ängste und auch da, wo die Hilfsbereitschaft groß ist und ein gutes soziales Netz existiert, fehlen einem doch die Menschen, die die Situation nachvollziehen können,

weil sie sie selber erlebt haben. Teilnehmende an unseren Freizeiten und Seminaren – sowie übriges auch an den Selbsthilfegruppen – erfahren, dass sie nicht die Einzigen sind, die ihre Partner in jungen Jahren durch Tod verloren haben. Allein schon diese Erfahrung stärkt sie für den Alltag sehr. Da oft Kontakte geknüpft werden, die auf privater Basis fortgeführt werden, stärken sich die Trauernden auch nach den Veranstaltungen gegenseitig, geben sich Tipps, teilen ihre Erfahrungen miteinander, lachen und weinen miteinander. All das hilft natürlich sehr, wieder zurück ins Leben zu finden.

**bestattungskultur:** *Wohin führen die Fahrten bevorzugt?*

**Ellen Peiffer:** Wir möchten Verwitweten eine möglichst preisgünstige Möglichkeit bieten, einmal aus ihrem Alltag herauszukommen und Kontakte zu Gleichgesinnten zu knüpfen. Unsere Veranstaltungen finden in Tagungshäusern statt, die ruhig gele-



*„Es ist so wichtig, dass die Menschen in einer solchen Situation jemanden haben, mit dem sie reden können ... Unser Forum ist eine erste Möglichkeit, behutsam Kontakt aufzunehmen.“*

*Hans-Adolf Kraft ist gemeinsam mit seiner Frau seit über zehn Jahren Sterbe- und Trauerbegleiter in einem ambulanten Hospiz und seit drei Jahren außerdem ehrenamtlicher Notfallseelsorger.*



*„Ich fand es unerträglich, am Wochenende allein zu sein. Bei anderen gab es diese heile Welt und bei mir fehlte augenscheinlich jemand ... Zurück ins Leben – der erste Schritt raus ist unglaublich schwer“*

*Anja Harbich ist seit über zehn Jahren aktives Vereinsmitglied und seit 2012 Mitglied des Vorstands.*

gen sind, z. B. im Westerwald, dem Allgäu, dem Sauerland u.s.w. und die Orte haben in der Vergangenheit selten gewechselt. Dort, wo unsere Gruppen gut aufgenommen und betreut wurden, hat der Verein gerne wieder gebucht. Generell würde ich sagen, dass es den Teilnehmenden unserer Angebote nicht in erster Linie um die Ziele geht, sondern um die Zeiten. Besonders gut wurden die Angebote zu den Zeiten im Jahr angenommen, die man klassischerweise mit den Partnern verbracht hätte: Silvester und Pfingsten. Aber natürlich waren hier auch die Ziele attraktiv: Allgäu/Schwarzwald bzw. Borkum.

**bestattungskultur:** *Wird bei einer solchen Reise das Thema Trauer in das Programm eigens eingebettet?*

**Ellen Peiffer:** Die Angebote werden immer von Trauerbegleitern begleitet, die im Bedarfsfall Gespräche führen können. Teilweise gibt es spezielle Gruppenangebote zum Thema Trauer, z. B. in Form eines Kreativ-Workshops. An den Wochenenden gibt es einen kleinen Gottesdienst mit dem Schwerpunkt „Trauer“ zum Abschluss.

**bestattungskultur:** *Wer nicht gleich zur Selbsthilfegruppe gehen oder gar wegfahren möchte: Was gibt es noch für Möglichkeiten der Kontaktaufnahme?*

**Ellen Peiffer:** In unserem Forum auf [www.verein-verwitwet.de](http://www.verein-verwitwet.de) kann man behutsam Kontakt aufnehmen. Neu ist auch die Briefaktion „Zurück ins Leben“: Positive und aufbauende Post ist genau das, was oft in der ersten Zeit der Trauer fehlt. Insgesamt sechs Texte, die die einzelnen Phasen der Trauer begleiten, sind in Planung. Wer Interesse an der Aktion hat, kann sich beim Verein melden, um mehr zu erfahren. Auch die druckfrische Informationsbroschüre kann ab sofort angefordert werden. ■

*Interview: Eva Schmidt*

**Weitere Informationen:**  
[www.verein-verwitwet.de](http://www.verein-verwitwet.de)  
 E-Mail: [vidu@verein-verwitwet.de](mailto:vidu@verein-verwitwet.de)