

VIDU ist eine eingetragene Marke des verein-verwitwet e.V. | www.verein-verwitwet.de
verein-verwitwet e.V. | Postfach 45 13 04 | 50888 Köln | Eintrag ins Vereinsregister Amtsgericht Köln VR 13878.
Wir sind Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband und "startsocial"-Stipendiat.

Gemeinsam den Weg zurück ins Leben finden

VIDU "Selbsthilfe für Verwitwete" baut Netzwerk aus –
neue Selbsthilfegruppen in Düren und Radebeul/ Dresden –
"Selbsthilfegruppen-Starterkit" kann ab sofort angefordert werden



Menschen, die früh ihren Partner verlieren, erfahren die größte Unterstützung im Austausch mit anderen Betroffenen. Der bundesweit agierende Verein "VIDU – Selbsthilfe für jung Verwitwete" will sein Netzwerk mit Hilfe eines "Selbsthilfegruppen-Starterkits" und Unterstützung durch Laien und Profis vergrößern. Fotos: (1) Monika Niemöller, (2) Jann Höfer.

Köln. "Gemeinsam den Weg zurück ins Leben finden" ist die Überschrift des neuen "Selbsthilfegruppen-Starterkits", das der bundesweit agierende Verein "VIDU – Selbsthilfe für früh Verwitwete" in den vergangenen Monaten konzipiert hat und das ab sofort von Betroffenen und Interessierten angefordert werden kann. "Unsere Erfahrung zeigt, dass Menschen, die früh ihren Partner verloren haben, die größte Unterstützung im Austausch mit anderen Betroffenen erleben", erklärt VIDU-Vorstandsvorsitzende Ellen Peiffer. Die neuen "Starterkits" sollen die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Betroffene, aber auch für Trauerbegleiter oder am Thema interessierte Familienzentren/ Mehrgenerationenhäuser vereinfachen. Getestet wird das "Starterkit" aktuell von einer neu gegründeten Gruppe in Düren, die sich seit Sommer dieses Jahres einmal pro Monat im lokalen Mehrgenerationenhaus trifft. Kurz vor der Gründung steht auch eine Gruppe im Familienzentrum/ Mehrgenerationenhaus in Radebeul bei Dresden.

Das "VIDU-Starterkit" beinhaltet eine Broschüre mit Ratschlägen für die Gründung einer lokalen "VIDU-Gruppe", Tipps für den Gruppenaufbau (z.B. "Wie erreiche ich andere Betroffene?", "Wann und wie oft sollen wir uns treffen?"), möglichen Gesprächs-Einstiegen ("Wie fühlt sich meine Trauer heute an? Leicht, wie eine Feder oder schwer wie ein Stein") und Themen, die Trauernde bei der Bewältigung ihres neuen Alltags bewegen (z.B. "Beim Gedanken an die Sonn- und Feiertage bekomme ich Angst", "Plötzlich fühle ich mich überall unwohl", "Die Kinder machen mich noch verrückt"). Außerdem gibt es Literaturempfehlungen und Textbeispiele für die Ankündigung von Gruppentreffen in der lokalen Presse. Die an einer eigenen Gruppengründung Interessierten finden Plakate, auf denen Ort und Zeit des nächsten Treffens eingetragen werden können, Info-Flyer, die die bundesweite Arbeit des Selbsthilfevereins erläutern, "Ermutigungskarten" und "Teelichtbänderchen", die die Teilnehmenden mit nach Hause nehmen können und – sehr sympathisch – Kaffee, Tee und Kekse für das erste Gruppentreffen. "Unser 'Starterkit' ist möglichst einfach aufgebaut, da es sich nicht nur an Professionelle, wie z.B. Trauerbegleiter oder pädagogisch ausgebildete Gruppenleiter eines Mehrgenerationenhauses richtet, sondern vor allem auch an Laien, die eine Gruppe aus eigener Betroffenheit gründen", so VIDU-Vorstandsmitglied Sabine Lübben.

Info: Laut Aussagen des statistischen Bundesamtes leben derzeit mehr als 600.000 unter 60jährige Frauen und Männer in Deutschland, die ihren Lebenspartner verloren haben. "VIDU – Selbsthilfegruppen" gibt es derzeit in Coesfeld, Hannover, Köln, Düren, Marburg, Stuttgart, Ulm und Würzburg. Eine Gruppe in Radebeul/ Dresden ist in der Gründungsphase. Auf der VIDU-Homepage www.verein-verwitwet.de finden Betroffene und Interessierte Informationen und Austausch zum Thema. Außerdem können Familienmitglieder und Freunde auf dem "VIDU-Sternenhimmel" (www.verein-verwitwet/sternenhimmel) einen virtuellen Stern für den Verstorbenen auswählen und mit persönlichen Daten markieren. Der vom Verein initiierte Gedenktag für früh Verstorbene "Ein Licht für dich!" findet immer am letzten Sonntag im Oktober statt: in diesem Jahr ist das der 28.10. Durch die VIDU-Briefaktion "Zurück ins Leben" erhalten Betroffene regelmäßig aufbauende Post. Das neue "VIDU-Selbsthilfegruppen-Starterkit" kann über E-Mail angefordert werden starterkit@verein-verwitwet.de; weitere Informationen vorstand@verein-verwitwet.de