



# Gemeinsam den Weg zurück ins Leben finden

- Tipps und Hilfe für die Gründung einer VIDU-Selbsthilfegruppe

## Inhalt

- Dein Engagement hilft dir – und anderen Seite 3
- Nicht nur die Anderen sollen sich wohl fühlen, sondern auch du! Seite 4
- Alles von der Seele reden Seite 6
- Welche Bücher gibt es zum Thema? Seite 8
- Wie werbe ich in der Presse für unsere Gruppe? Seite 9
- Deine Notizen: hilfreiche Kontakte, sinnvolle Tipps, wichtige Adressen Seite 11

*“Lange saßen sie dort und hatten es schwer. Aber sie hatten es gemeinsam schwer und das war ihr Trost.”*

Astrid Lindgren „Ronja Räubertochter“



® VIDU

Selbsthilfe für Verwitwete

# Dein Engagement hilft dir – und anderen

Du möchtest eine Selbsthilfegruppe für früh Verwitwete ins Leben rufen. Dafür werden dir andere Betroffene in deiner Nähe dankbar sein. Menschen, die, genau wie du, ihre Partnerin oder ihren Partner viel zu früh verloren haben. Menschen, die auf der Suche nach Hilfe feststellen mussten, dass sich die meisten Angebote an Trauerkreisen oder Trauercafés an ältere Menschen richten. Menschen, die sich mit ihren Fragen und Sorgen dort nicht richtig aufgehoben fühlen.

Aus unserer eigenen Erfahrung können wir dir sagen: der Bedarf ist groß und du wirst schnell auf Leute treffen, die an einem regelmäßigen Austausch interessiert sind. Zunächst seid ihr vielleicht nur zwei oder drei Interessierte. Das wird sich bei steigender Bekanntheit der Selbsthilfegruppe ändern.

Nachstehend haben wir einige Möglichkeiten zusammengestellt, wie „VIDU“ dich beim Aufbau einer Selbsthilfegruppe unterstützen kann. Bitte schick uns eine E-Mail an **starterkit@verein-verwitwet.de**, wenn du weitere Fragen oder Vorschläge hast.

- Kontaktvermittlung zu einer Selbsthilfekontaktstelle, sofern vor Ort vorhanden
- Bewerbung der Gruppe auf der VIDU-Homepage
- Druck von Flyern zur Bewerbung der Gruppe in der Region
- finanzielle Unterstützung z. B. für Weihnachtsfeiern, Ausflüge oder Kinderbetreuung
- bei Interesse: Organisation überregionaler Treffen mit Fortbildung/ Supervision



## Nicht nur die Anderen sollen sich wohl fühlen, sondern auch du!

Folgende Tipps erleichtern dir die Organisation.  
Generell gilt: halte deinen Arbeitsaufwand so gering wie möglich.


- **Wie kann man Kontakt aufnehmen?** Wenn es in deiner Nähe eine Selbsthilfekontaktstelle gibt, kann der Kontakt zu dir über diese laufen. Wenn du deine private E-Mail-Adresse nicht angeben möchtest, gibt es aber auch die Möglichkeit, über uns eine E-Mail-Adresse zu bekommen, die auf @verein-verwitwet.de endet.
- **Wie erreiche ich die Interessierten?** Leg einen Verteiler an. Nimm jene, die dir die schriftliche Erlaubnis dazu geben, dort auf und schreib einige Tage vor dem nächsten Treffen die Gruppe an.
- **Wann und wie oft sollen wir uns treffen?** Die Gruppentreffen finden am besten in einem regelmäßigen Rhythmus statt, also z. B. immer am ersten Sonntag im Monat von 15 bis 17 Uhr.
- **Was kann ich vorbereiten?** Sei so lange vor dem Treffen da, dass genügend Zeit bleibt, um Tee oder Kaffee zu kochen, Kekse hinzustellen usw. Wenn du Papier und Stifte mitnimmst, könnt ihr Namensschilder anfertigen. Manche Gruppen finden das praktisch.
- **Ich würde gerne etwas Kleines zu essen oder trinken anbieten. Wie kann ich das organisieren?** Sofern die Kosten für den kleinen Snack nicht übernommen werden (z. B. von der Einrichtung, in der ihr euch trefft), kannst du die



Teilnehmenden um eine kleine Spende bitten. Lass einfach ein Sparschwein herumgehen. Wenn eure Gruppentreffen als gemeinsames Frühstück, Kaffeetrinken o.ä. stattfinden, ist es ratsam, in der Einladungsrundmail darum zu bitten, dass jede/r sein Geschirr und Besteck selber mitbringt.

- **Soll ich die Teilnehmenden bitten, sich zu unseren Treffen anzumelden?** Manche Gruppen möchten, dass sich Interessierte vorher anmelden. Für „Neue“ bieten sie ein Vorgespräch an. Andere Gruppen verzichten auf eine Anmeldung. Wie du das handhabst, ist deine Entscheidung. Mach es so, wie du dich am besten fühlst.
- **Die Themen, die wir in der Gruppe besprechen, sind doch privat, oder?** Na klar: was in der Gruppe besprochen wird, dringt nicht nach außen. Und: jede/r kann etwas zum Gespräch beitragen, muss es aber nicht tun. Es sollen sich ja alle wohl fühlen.

- **Kann ich die anderen bitten, mir zu helfen?** Sobald ihr euch einige Male getroffen habt, such dir eine „Mitreiterin“ oder einen „Mitreiter“. Dann hast du jemanden, der dich vertritt, wenn du verhindert bist und ihr könnt euch über eure Gruppenaktivitäten austauschen. Das kann sehr entlastend sein!



Meistens ergeben sich die Themen im Gespräch miteinander. Manche Gruppen mögen es lieber, wenn das Thema im Vorfeld (z. B. am Ende eines Treffens für das nächste Treffen) festgelegt wird.

Wenn ihr mögt, könnt ihr auch mal eine Referentin/einen Referenten einladen.

Im Folgenden haben wir mögliche Themen aufgelistet:

### *„Mein Alltag hat sich total verändert!“*

- Wie kann der Alltag im Spagat zwischen den Bedürfnissen der Kinder, den täglichen Notwendigkeiten und unseren eigenen Bedürfnissen gelingen?
- Finden wir die Zeit, im Alltag nach uns selber zu sehen?
- Wo bekommen wir Unterstützung?

### *„Beim Gedanken an die Sonn- und Feiertage bekomme ich Angst!“*

- Welche Befürchtungen haben wir?
- Wie verbringen wir Feiertage?
- Lassen sich neue Rituale finden?
- Gibt es Alternativen zu der gewohnten Feiertagsgestaltung?
- Wie gehen wir mit den Erwartungen an uns (z. B. von der Familie) um?

### *„Am liebsten hätte ich gar keinen Urlaub!“*

- Welche Alternativen gibt es zum Urlaub mit Partner/ in?
- Wie ist das Gefühl, alleine in den Urlaub zu fahren?

## Alles von der Seele reden

### *„Plötzlich fühle ich mich überall unwohl“*

- Wie ist mein neues Leben als Alleinlebende/r bzw. Alleinerziehendem/Alleinerziehender?
- Was bedeuten mir alte Freundschaften?
- Wann ist es Zeit, sich aus „alten Beziehungen“ zu lösen?
- Wie und wo finde ich neue Freunde?
- Wie gestalte ich das Ausgehen?

### *„Das kann ich nur anderen Betroffenen erzählen!“*

- Übersinnliche Erlebnisse.
- Die Wut darauf, verlassen worden zu sein.
- Die Wut auf Andere.
- Die Lebensmüdigkeit.
- Der Wunsch nach Fröhlichkeit.
- Ich kann nicht traurig sein.





### *„Ich hätte so gerne wieder jemanden!“*

- Das Vermissen der Zärtlichkeit.
- Der Wunsch nach einem neuen Partner/eine neue Partnerin.
- Gibt es den „richtigen“ Zeitpunkt?
- Wie kann ich wieder jemanden kennenlernen?
- Kann es je wieder so schön werden wie früher?

### *„Die Kinder machen mich noch verrückt!“*

- Wie kann ich Mama bzw. Papa ersetzen?
- Der Umgang mit der Kindertrauer.
- Familienrituale.
- Erziehungstipps.
- Hilfen zur Erziehung (Kinder- und Jugendhilfegesetz).

### *„Das hat mir wirklich sehr geholfen“*

- Angebote speziell für Trauernde.
- Angebote zur Erholung.
- Therapiemöglichkeiten.
- Was können wir selber tun?
- Schöne Texte, Gedanken, Bilder.

### *„Das ist eine wertvolle Information für mich!“*

- Wo bekomme ich was preiswert?
- Wo bekomme ich Hilfe?
- Wo kann ich mich informieren?
- Freizeitangebote, die kein/wenig Geld kosten.

### *„Als ich mich das erste Mal wieder so richtig gefreut habe!“*

- Darf ich mich überhaupt freuen?
- Wann habe ich das letzte Mal herzlich gelacht?
- Worüber freue ich mich/ würde ich mich freuen?
- Freudige Momente kann man sammeln!

### *„Was mache ich mit den Sachen von ihm/ihr?“*

- Der Umgang mit Erinnerungsstücken.
- Wohin mit der Kleidung?
- Möbel behalten oder weggeben?
- Im gemeinsamen Zuhause bleiben - oder lieber etwas Neues suchen?

### *„Ich hätte nicht gedacht, dass ich das schaffe!“*

- Etwas Neues ausprobieren.
- Mutig nach vorne gehen.
- Mit der Trauer leben lernen.



## Welche Bücher gibt es zum Thema?

Möglicherweise ist ein Thema in eurer Gruppe, welche Literatur es gibt, die während der Trauer unterstützen kann. Wir haben einige Titel zusammengestellt, die hilfreich sein können.

- **Kachler, Roland: Meine Trauer wird dich finden.**

**Kreuz Verlag, 2009:**

*Der Autor ist Psychotherapeut und hat nach dem Tod seines Sohnes erfahren, wie schwierig das so oft empfohlene „Loslassen“ ist. „Deshalb hat er einen neuen Weg der Trauerbewältigung gesucht und gefunden. Statt den Verstorbenen „loszulassen“, zielt der Ansatz des Autors darauf, dass der Tote in einer anderen Weise bei den Lebenden bleiben kann. Die praktischen Übungen und Tipps am Ende jedes Kapitels helfen dem Leser, diesen neuen Weg zu gehen.“ (Klappentext)*

- **Pachl-Eberhart, Barbara: Vier minus drei. Heyne, 2012:**

*Die Autorin, die bei einem Verkehrsunfall ihren Mann sowie ihre beiden kleinen Kinder verloren hat, schildert in ihrem Buch, wie sie ihren Weg in ein neues Leben zurückgefunden hat.*

- **Witt-Loers, Stephanie: Nie wieder wir. Weiterleben von Frauen nach dem Tod ihres Partners. V&R, 2017:**

*Die Autorin greift umfassend die Themen auf, die nach dem Tod des Partners besonders bei jünger verwitweten Frauen anstehen. Zum Beispiel: Beruf und Trauer, Alleinerziehend und trauernd, Neue Beziehung. Zudem wird der Sachttext durch Erfahrungsberichte abgerundet. Der Ton ist sehr wertschätzend.*

- **Schroeder-Rupieper, Mechthild: Für immer anders. Das Hausbuch für Familien in Zeiten der Trauer und des Abschieds. Schwabenverlag, 2010:**

*Dieses Buch gibt viele Anregungen dazu, wie man als Familie mit dem Tod eines Angehörigen (es werden nicht ausschließlich der Tod eines Partners/Elternteils behandelt) umgehen kann. Welche Möglichkeiten des Abschiednehmens gibt es, welche Rituale in der Familie können helfen, die Trauer zu bewältigen? Zudem gibt es einen Überblick darüber, in welchem Alter Kinder wie die Trauer erleben.*

- **Farm, Maria: Wie lange dauert Traurigkeit? Für Alle, die verloren haben. Oetinger, 2014**

*Dieses Buch erklärt Kindern und Jugendlichen, die jemanden verloren haben, die Trauer. Wie fühlt sie sich an, wann wird sie besser? Und was ist, wenn sie nicht besser wird?  
Ein warmherzig geschriebenes Buch mit ansprechenden Illustrationen.*



# Beispiel für eine Pressemitteilung



Die örtliche Presse ist immer ein guter erster Adressat, um auf die Neugründung einer Selbsthilfegruppe aufmerksam zu machen. Überlegt einfach selber, welche Zeitungen, Wochenzeitungen, lokale Radiosender u.ä. ihr ansprechen wollt. Die Redaktionen (Zeitungen,) freuen sich, wenn sie persönlich besucht werden, um das Thema in den Fokus zu nehmen. Wichtig ist es, die Pressemitteilung auch per E-Mail an die Redaktionen zu schicken. Da unser Thema ungewöhnlich ist und auch Außenstehende betroffen macht, wird es von der Presse in der Regel besonders berücksichtigt.



## Wenn der Partner früh stirbt

### Neue Selbsthilfegruppe für jung Verwitwete trifft sich am (Datum) im (Ort)

(Ort). Am (Datum, Uhrzeit) trifft sich erstmalig eine neue Selbsthilfegruppe für jung verwitwete Menschen im (Ort, Adresse). Eingeladen sind Frauen und Männer aus der Region, deren Lebenspartner früh gestorben sind. Kinder können selbstverständlich mitgebracht werden. „Trauer ist keine Krankheit. Aber der frühe Tod des Partners wirft einen in der Regel völlig aus der Bahn. Es ist wichtig, mit anderen ins Gespräch zu kommen, die ähnliches erlebt haben“, so Selbsthilfgruppen-Gründer (Name). Gerade jüngere Verwitwete „funktionierten“ nach dem Tod des Partners wie fremdgesteuert: die Bewältigung des Alltags, die Sorge um die Kinder und deren Trauer, das unfreiwillige Los, allein zu erziehen und für alles verantwortlich zu sein, Zukunftsängste und finanzielle Unsicherheit – all das sei in der Regel sehr belastend. Für die eigene Trauer bleibe wenig Raum. Der Besuch der Selbsthilfegruppe ist kostenlos. Die Veranstaltung erfolgt in Kooperation mit dem Selbsthilfeverein VIDU, der sich bundesweit für früh Verwitwete einsetzt ([www.verein-verwitwet.de](http://www.verein-verwitwet.de)) und dessen Dachverband „Der Paritätische“. Information zur Gruppe, die sich zukünftig einmal im Monat treffen wird, über (E-Mail oder Telefon-Nummer). Weitere Informationen: [www.verein-verwitwet.de](http://www.verein-verwitwet.de)

**Datum:** (Datum der Pressemitteilung)

**Pressekontakt:** (Vor- und Zuname, Adresse, E-Mail, Telefon)

(Beispiel für eine nachfolgende  
Pressemitteilung)

Neu gegründete Selbsthilfegruppe für früh Verwitwete trifft sich im (Ort)

## **Betroffene helfen sich gegenseitig**

(Ort). Am (Datum, Uhrzeit) trifft sich die neu gegründete Selbsthilfegruppe für jung verwitwete Menschen im (Ort, Adresse). Eingeladen sind Frauen und Männer aus der Region, deren Lebenspartner früh gestorben sind. Die Gruppe, die sich aufgrund eines Zeitungsaufrufs im letzten Monat neu gebildet hat, ist offen für weitere Betroffene. Die Teilnahme ist kostenlos. Kinder können mitgebracht werden. Die Gründung der Gruppe, in der früh Verwitwete sich gegenseitig helfen, erfolgt in Kooperation mit dem Selbsthilfeverein VIDU

([www.verein-verwitwet.de](http://www.verein-verwitwet.de)), der sich bundesweit für früh Verwitwete einsetzt und dessen Dachverband „Der Paritätische“. Weitere Informationen: (E-Mail, Telefon), [www.verein-verwitwet.de](http://www.verein-verwitwet.de)

**Datum:** (Datum der Pressemitteilung)

**Pressekontakt:** (Vor- und Zuname, Adresse, E-Mail, Telefon)



### Herausgeber

VIDU® verein-verwitwet e. V., Postfach 45 13 04, 50888 Köln  
vorstand@verein-verwitwet.de, www.verein-verwitwet.de

### Bankverbindung

Volksbank Köln-Bonn eG, IBAN: DE17 3806 0186 8102 3060 16, BIC: GENODED1BRS  
Wir freuen uns über Ihre Spenden! Bitte vermerken Sie Ihre Adresse auf dem Überweisungsträger, damit wir Ihnen eine Spendenbescheinigung zusenden können.

### Rechtlicher Hinweis

VIDU® ist eine eingetragene Marke. Der Verein wird gerichtlich und außergerichtlich durch seinen Vorstand vertreten. Dieser handelt durch die/ den Vorsitzende/n oder die/ den Stellvertreter/in, gemeinsam mit einem weiteren Vorstandsmitglied. Der Verein ist beim Amtsgericht Köln unter VR 13878 eingetragen.

### Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband



### VIDU ist startsocial-Stipendiat



### Druck

Rurtec, Zweigwerkstatt der Rurtalwerkstätten,  
Lebenshilfe Düren gGmbH, Veldener Straße 7- 9, 52349 Düren,  
Auflage: 100 Stück

