



® VIDU

Selbsthilfe für Verwitwete

# Ohne dich

Weiterleben, wenn der  
Partner stirbt.



[www.verein-verwitwet.de](http://www.verein-verwitwet.de)

## ● **Füreinander da sein**

Der Verlust des Partners kommt meist überraschend und immer zu früh. Er lässt uns erstarren, macht einsam, traurig, wütend und leer. Es ist wichtig zu erfahren, dass es andere Menschen gibt, denen Ähnliches passiert ist. Sie verstehen ohne Worte, weil sie dieselbe Erfahrung gemacht haben. Was geschehen ist, lässt sich nicht umkehren. Aber es kann hilfreich sein, ins Gespräch zu kommen. Gemeinsam zu trauern, füreinander da zu sein, sich gegenseitig emotional und in praktischen Dingen zu unterstützen, ist das Ziel unseres Selbsthilfevereins.

## ● **Kontakt zu Gleichbetroffenen**

Die VIDU-Homepage [www.verein-verwitwet.de](http://www.verein-verwitwet.de) ermöglicht unkompliziert und rund um die Uhr ersten Kontakt und Erfahrungsaustausch mit Anderen. Hier gibt es themenbezogene aktuelle Termine und viele nützliche Informationen. Wir wissen, dass beim Verlust des Partners der persönliche Kontakt zu Gleichbetroffenen überlebensnotwendig sein kann. Darum unterstützen wir bundesweit den Ausbau von Selbsthilfegruppen und die Vernetzung lokaler Hilfsangebote.

*„Es tut gut, jemanden zu haben, mit dem man reden kann.“*

„Ich fand es unerträglich am Wochenende alleine zu sein. Bei anderen gab es diese heile Welt und augenscheinlich fehlte bei mir jemand. Ich fühlte mich wie ausgeknipst und funktionierte nur noch. Der erste Schritt raus war unglaublich schwer. Aber dann traf ich andere und verstand: `Ich bin nicht allein!‘“





## ● Unsere Gruppen vor Ort

VIDU leitet sich vom lateinischen Wort für ‚verwitwet‘ ab. Man kann aber auch „wie du“ heraushören, was unsere Arbeit auf den Punkt bringt: Wir sind „wie du“ und haben unsere Lebenspartner früh verloren, viele von uns haben minderjährige Kinder. Durch den Aufbau neuer Selbsthilfegruppen und die Unterstützung bestehender Gruppen in verschiedenen Städten wollen wir die Idee der Selbsthilfe für früh Verwitwete weiter verbreiten. Wenn du eine Selbsthilfegruppe suchst, besuche uns auf unserer Webseite und sprich uns gerne an. Wir unterstützen aber auch die Neugründung von Selbsthilfegruppen, begleiten das erste Treffen und haben Ideen für die Gestaltung der Gruppenstunden. Um die Gründung einer eigenen VIDU-Gruppe noch einfacher zu machen, haben wir ein ‚Selbsthilfegruppen-Starterkit‘ entwickelt, das angefordert werden kann: [starterkit@verein-verwitwet.de](mailto:starterkit@verein-verwitwet.de)

## ● Zurück ins Leben

Positive und aufbauende Post im Briefkasten ist das, was im ersten Jahr der Trauer manchmal fehlt – das wissen wir aus eigener Erfahrung und haben sechs Briefe entwickelt, die man für sich selber, für eine trauernde Freundin oder einen trauernden Freund anfordern kann. Auch Trauerbegleiter oder Seelsorger können sich die Briefe schicken lassen, um ins Gespräch zu kommen oder dem Trauernden etwas da zu lassen. Die Briefe sind persönlich gestaltet und sollen dabei helfen, den dunklen Alltag ein wenig aufzuhellen. Jeder Brief enthält Erfahrungsberichte, Anregungen, kleine Geschichten oder Gedanken. Unsere Briefaktion „Zurück ins Leben“ ist für den Empfänger unabhängig von einer Vereins-Mitgliedschaft:

**vidu-briefaktion@verein-verwitwet.de**



*„Nach dem Tod meiner Frau gab es erst mal so Vieles zu erledigen, dass ich keine Zeit fand, richtig zu trauern. Und dann, auf einmal, fühlte ich mich verlassen. Die Gespräche mit anderen waren für mich dann manchmal wichtiger, als das Gespräch mit einem Seelsorger oder Psychologen.“*

## ● Ein Licht für dich

Im Herbst 2017 haben wir erstmalig einen Gedenktag für alle früh verstorbenen Partner initiiert, der zukünftig immer am letzten Sonntag im Oktober stattfindet. An diesem Tag wollen wir mit anderen Betroffenen und einer interessierten Öffentlichkeit ins Gespräch kommen. Wir wollen mit unterschiedlichen Aktionen auf ein Schicksal aufmerksam machen, das wir mit vielen anderen Menschen teilen. Wir fangen klein an und hoffen auf Mitstreiterinnen und Mitstreiter, so dass unsere Idee langsam aber stetig wächst und eigene Flügel bekommt.

## ● Das VIDU-Forum



Im Forum auf unserer Webseite gibt es Tipps, Informationen, Erfahrungsberichte und zuversichtliche Gedanken. Hier ist aber auch Platz für Trauer, Austausch und Kennenlernen.

„Es ist, als ob dir der Boden unter den Füßen weggezogen wird – die totale Katastrophe. Und dann kommt die Zeit der Ungewissheit, wie es weitergeht – auch finanziell. Die Selbsthilfegruppe war für mich wie eine Befreiung – einfach zu sehen, es gibt andere in der gleichen Situation, die das auch geschafft haben.“



„Als mein Partner starb, war es für mich wichtig, mit anderen etwas zu unternehmen, die die Situation kannten. Sie hatten Verständnis dafür, dass ich nicht nach einem halben Jahr `wieder die Alte` sein konnte.“

## ● **Wir sind viele**

Früh verwitwet zu sein, ist kein Einzelfall. Laut aktuellen Aussagen des statistischen Bundesamtes leben derzeit mehr als 600.000 Frauen und Männer in Deutschland, die jünger als 60 Jahre sind und ihren Partner durch Krankheit, Unfall oder Suizid verloren haben. Hinzu kommen die statistisch nicht erfassten Unverheirateten.





Unser Verein wurde 2001 als Interessensgemeinschaft früh verwitweter Menschen gegründet. Seitdem bieten wir früh verwitweten Menschen und ihren



Kindern, vollkommen unabhängig von einer Mitgliedschaft Unterstützung an. Wir agieren bundesweit und ehrenamtlich über ein Netzwerk regionaler Selbsthilfegruppen und Trauerbegleiter. VIDU ist nicht konfessionell oder parteilich gebunden und finanziert sich rein aus Mitgliederbeiträgen und Spendenzuwendungen, die primär den Vereinszwecken und somit der Hilfe Betroffener zu Gute kommen.

Wir setzen uns dafür ein, dass das Thema „früh verwitwet“ enttabuisiert und über den Kreis der direkt Betroffenen hinaus bekannt und anerkannt wird. Wir kooperieren mit Trauerbegleitern und sind vernetzt mit anderen Vereinen, Verbänden und Institutionen, die sich mit Sterben, Tod und Trauer auseinandersetzen. Außerdem suchen wir Menschen in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, die sich unserem Thema öffnen.

Früh Verwitwete kämpfen nicht nur mit der emotionalen Seite der Trauer, sondern vielfach auch mit finanziellen Problemen. Wir setzen uns für die Verbesserung der Lebensbedingungen von Verwitweten und deren Kindern ein, fordern eine stärkere Berücksichtigung in der Gesetzgebung und schnelle, unbürokratische Hilfe im Ernstfall.

## ● Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit!

Wir freuen uns über die Förderung und Anerkennung unserer Arbeit durch Ihre Mitgliedschaft. Mitglied werden kann jede Person, die das, was wir tun unterstützungswürdig findet. Als Mitglied erhalten Sie die Newsletter des Vereins, die über Neuigkeiten informieren und werden zu unserer jährlichen Mitgliederversammlung eingeladen. Wir freuen uns auch über Firmen- und Fördermitgliedschaften oder Spenden. Sprechen Sie uns an! Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage: **[www.verein-verwitwet.de](http://www.verein-verwitwet.de)** Unter **[info@verein-verwitwet.de](mailto:info@verein-verwitwet.de)** können Sie uns eine E-Mail senden. Gerne können Sie uns auch beiliegenden Mitgliedsantrag mit der Post schicken. Übrigens: Mitgliedsbeiträge sind steuerbegünstigt.



*„Eine Welt bricht zusammen.  
Von jetzt auf gleich ist alles auf den Kopf gestellt. In  
der ersten Zeit sieht man nur Pärchen und glückliche  
Familien. Wirklich nachvollziehen kann das nur  
jemand, der selber betroffen ist.“*



## 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: 1000 Stück

