

VIDU ist eine eingetragene Marke des verein-verwitwet e.V. | [www.verein-verwitwet.de](http://www.verein-verwitwet.de)  
verein-verwitwet e.V. | Postfach 45 13 04 | 50888 Köln | Eintrag ins Vereinsregister Amtsgericht Köln VR 13878.  
**Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband | "startsocial"-Stipendiat**



Nicole Krömer leitet eine neue Selbsthilfegruppe für früh verwitwete Menschen "aus Bremen und um zu". Aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen weiß sie, dass der Austausch mit anderen gut tun kann: die ausgebildete Traubegleiterin hat vor 10 Jahren ihren Mann verloren. Ihre Tochter war damals 8 Jahre alt. Foto: Teresa Krömer.

## Austausch mit Gleichbetroffenen tut gut

### Selbsthilfegruppe für früh Verwitwete trifft sich monatlich in Bremen

**Bremen.** Es war Weihnachten als Nicole Krömer vor zehn Jahren zum letzten Mal mit ihrer damals noch kleinen Tochter am Sterbebett ihres Mannes saß. An all das, was danach kam, erinnert sie sich nicht gerne. Zu "unbegreiflich und schmerzvoll" war diese erste Zeit. Die heute 46jährige engagiert sich aus eigener Betroffenheit für Menschen, die in jungen Jahren ihren Lebenspartner durch Krankheit, Unfall oder Suizid verloren haben. Nach der ersten Zeit der Trauer hat die Verwaltungsangestellte eine ehrenamtliche Ausbildung zur Trauerbegleiterin absolviert. Heute möchte sie für andere da sein, die nicht so alleine da stehen sollen wie sie selber nach dem Tod ihres Mannes. Krömer weiß, dass es gut tun kann, sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen. Aus diesem Grund hat sie eine Selbsthilfegruppe "für jung verwitwete Menschen aus Bremen und um zu" ins Leben gerufen, die sich seit vergangenem Herbst monatlich trifft. Eigentlich seien die Treffen schon an sich ausreichend und tröstlich, so Nicole Krömer. Zusätzlich zum gemeinschaftlichen Austausch, würden praktische Fragestellungen und konkrete Sorgen behandelt: Wo bekomme ich Hilfe? Wie geht es finanziell weiter? Wie bewältige ich die mit dem Trauerfall einhergehende

# Pressemitteilung



VIDU ist eine eingetragene Marke des verein-verwitwet e.V. | [www.verein-verwitwet.de](http://www.verein-verwitwet.de)  
verein-verwitwet e.V. | Postfach 45 13 04 | 50888 Köln | Eintrag ins Vereinsregister Amtsgericht Köln VR 13878.  
**Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband | "startsocial"-Stipendiat**

Bürokratie? Wie kann der neue Alltag organisiert werden? Wie können wir die Sonn- und Feiertage, wie die Ferien neu gestalten? Wie gehe ich mit der Trauer meiner Kinder um? Warum kann ich selber manchmal nicht richtig trauern?

Auf die Idee zur Gründung einer eigenen Selbsthilfegruppe kam Krömer nach dem Besuch der Messe "Leben und Tod", die jährlich im Mai in Bremen stattfindet. Hier stieß sie auf den Selbsthilfeverein für jung verwitwete Menschen "VIDU", der Unterstützung bei der Gruppengründung anbot. Die Bremer Selbsthilfegruppe trifft sich jeden dritten Montag im Monat, jeweils von 17.30-19.30 Uhr. Ort: "trauerraum", Brunnenstraße 15-16. Die Teilnahme ist kostenlos. Informationen und Anmeldung über E-Mail: [n.kroemer.delmenhorst@gmx.de](mailto:n.kroemer.delmenhorst@gmx.de). Während der Kontaktsperre aufgrund der Corona-Krise sind Gruppentreffen nicht möglich. Interessierte können sich in den E-Mailverteiler der Gruppe aufnehmen lassen, über den das erste Treffen nach der Krise bekannt gegeben wird.

**Info:** Laut Aussagen des statistischen Bundesamtes leben derzeit mehr als 500.000 unter 60jährige verwitwete Frauen und Männer in Deutschland. Der Verein "VIDU – Selbsthilfe für Verwitwete" bietet seit 20 Jahren jung Verwitweten Hilfe an. VIDU-Selbsthilfegruppen gibt es derzeit in Ansbach, Coesfeld, Düren, Hannover, Köln, Marburg, Nordschwarzwald, Stuttgart, Ulm und Würzburg. Informationen und Austausch zum Thema finden Betroffene und Interessierte auf der VIDU-Homepage [www.verein-verwitwet.de](http://www.verein-verwitwet.de). Familienmitglieder und Freunde können hier einen virtuellen Stern für den Verstorbenen auswählen und mit persönlichen Daten markieren. Darüber hinaus können Betroffene die VIDU-Briefaktion "Zurück ins Leben" anfordern und erhalten regelmäßig aufbauende Post. Ein vom Verein initiierte Gedenktag für früh Verstorbene findet immer am letzten Sonntag im Oktober statt.