



® VIDU

Selbsthilfe für Verwitwete

Ohne dich

Weiterleben, wenn der
Partner stirbt.

● **Wer ist schon darauf vorbereitet?**

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.

● **Der schnelle Zugang zu uns**

Die VIDU-Homepage **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!`“

● **VIDU: auf den Punkt gebracht**

VIDU leitet sich vom lateinischen Wort für `verwitwet` ab. Man kann aber auch „wie du“ heraushören, was unsere Arbeit auf den Punkt bringt. Wir engagieren uns aus eigener Betroffenheit: Wie du – haben wir den Verlust unseres Partners erlebt. Wie du – haben wir nicht gewusst, wer uns verstehen kann. Wie du – waren wir auf Hilfe anderer angewiesen.



„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.“

● **VIDU: 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 Ehepartner durch Krankheit, Unfall oder Suizid verloren haben. Hinzu kommen die statistisch nicht erfassten Unverheirateten aus heterosexuellen oder homosexuellen Beziehungen.

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.

„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.“

● Briefaktion „Zurück ins Leben“

Positive und aufbauende Post im Briefkasten ist genau das, was in der ersten Zeit der Trauer fehlt – das wissen wir aus eigener Erfahrung und haben sechs Briefe entwickelt, die Sie für sich selber, für eine trauernde Freundin oder einen trauernden Freund anfordern können. Auch Trauerbegleiter oder Seelsorger können die Briefe anfordern, um ins Gespräch zu kommen oder dem Trauernden etwas da zu lassen. Die Briefe sind persönlich gestaltet und sollen dabei helfen, den gerade in der Anfangszeit oft sehr dunklen Alltag ein wenig aufzuhellen. Jeder Brief erhält Erfahrungsberichte, Anregungen, kleine Geschichten oder Gedanken. Die Briefaktion „Zurück ins Leben“ ist für den Empfänger unabhängig von einer Vereins-Mitgliedschaft. Weitere Informationen unter **vidu-briefaktion@verein-verwitwet.de**

*„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.“*

„Es ist, als ob dir der Boden unter den Beinen 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.“

● **Mitgliedschaft**

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. Auch Firmen- und Fördermitgliedschaften sind möglich. Sprechen Sie uns bei Interesse gerne an! Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage: **www.verein-verwitwet.de** Unter **info@verein-verwitwet.de** können Sie uns eine E-Mail senden. Gerne können Sie uns auch beiliegende Karte mit der Post schicken. Übrigens: Mitgliedsbeiträge sind steuerbegünstigt.



Herausgeber

VIDU® verein-verwitwet e. V., An der Windmühle 58, 52399 Merzenich,
vorstand@verein-verwitwet.de, www.verein-verwitwet.de

Bankverbindung

Kölner Bank eG, IBAN DE67 3716 0087 0630 9750 00, BIC GENODED1CGN
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 außer-
gerichtlich 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



Druck

Rurtec, Zweigwerkstatt der Rurtalwerkstätten,
Lebenshilfe Düren gGmbH,
Veldener Straße 7- 9, 52349 Düren,
Auflage: 2000 Stück

