

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.
Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband | "startsocial"-Stipendiat



Elke Maushart (links) und Carolin March leiten eine neue Selbsthilfegruppe für jung verwitwete Menschen aus Karlsruhe und Umgebung. Nach dem frühen Tod ihrer Männer wollen die beiden für sich und andere aktiv werden, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Foto: Steffen Stripf.

Wir wollen aktiv mit unserer Trauer umgehen und uns mit anderen austauschen, die Ähnliches erlebt haben

Selbsthilfegruppe für früh Verwitwete trifft sich in Karlsruhe

Karlsruhe. „Ach, euer Papa ist also auch gestorben?“ – eine Frage, die ein siebenjähriger Junge seinem fast gleichaltrigen Freund stellt. Carolin March hat diese kleine Szene beim Treffen der Gruppe für jung Verwitwete in Karlsruhe beobachtet. Sie und Elke Maushart haben das Selbsthilfeangebot vor einigen Monaten ins Leben gerufen: „Wir wollen aktiv mit unserer Trauer umgehen und uns mit anderen austauschen, die Ähnliches erlebt haben. Und auch unseren Kindern tut es gut, wenn sie andere treffen, bei denen Papa oder Mama gestorben sind. Dann begreifen alle, dass sie mit der Situation nicht alleine sind.“ Beide Frauen beschreiben die erste Zeit nach dem plötzlichen Tod ihrer Partner als „surreal“: „Zuerst habe ich wie mechanisch reagiert, es gab keinen Tag, keine Nacht, keinen Hunger, keinen Durst. Die Realität war wie mit einer Wachsschicht überzogen“, erinnert sich Carolin March. Ihre Gruppenpartnerin Elke Maushart sagt, dass sie versucht habe, „möglichst schnell wieder in den Alltag zurück zu finden“, begleitet von einem engen Netzwerk, das aus Familienmitgliedern, Freunden und Fachleuten bestand. Und doch sei es heute vor allem der Austausch mit Gleichbetroffenen, der ihr und ihren beiden Kindern wirklich helfe.

Bei den Treffen geht es vor allem darum, die eigenen Kräfte zu stärken, sich zu vernetzen, gemeinsam aktiv zu werden und den Alltag neu zu gestalten, so die Gruppengründerinnen. Außerdem werden praktische Fragestellungen und konkrete Sorgen behandelt: Wo bekomme ich Hilfe? Wie bewältige ich die mit dem Trauerfall einhergehende Bürokratie? Wie gehe ich mit der

Pressemitteilung



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.
Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband | "startsocial"-Stipendiat

Trauer meiner Kinder um? Wie mit meiner eigenen Trauer? Auf die Idee zur Gründung einer eigenen Selbsthilfegruppe kam Elke Maushart nachdem sie im Internet zum Thema recherchiert hatte. Hier stieß sie auf den bundesweiten Verein für jung verwitwete Menschen „VIDU“, der Unterstützung bei der Gruppengründung anbot. Die Gruppenmitgründerin Carolin March lernte Maushart über eine Trauerbegleiterin kennen. Über die Gruppenarbeit hinaus wollen die beiden Frauen dem Thema auch in der Öffentlichkeit „eine Stimme“ geben, da es in ihren Augen bisher „gesellschaftlich keine hohe Relevanz hat“.

Infos zur Selbsthilfegruppe in Karlsruhe: Die Karlsruher Selbsthilfegruppe trifft sich immer sonntags, in der Regel alle sechs Wochen. Eingeladen sind jüngere Menschen, die ihren Lebenspartner durch Tod verloren haben.; Kinder dürfen mitgebracht werden; eine Voranmeldung ist nicht nötig. Das nächste Treffen findet statt am Sonntag, 18.10., 15.00-18.00 Uhr, Grillplatz Oberwaldsee, Edgar Hellerstraße 15, 76227 Karlsruhe. Grillgut soll bitte mitgebracht werden. Weitere Termine voraussichtlich am 6.12., 10.1., 14.2. im EffeF Familienzentrum, Middelkerkerstraße 2, 76275 Karlsruhe-Ettlingen; Informationen über Elke Maushart elke.maushart@verein-verwitwet.de, Carolin March carolin.march@verein-verwitwet.de

Infos zum Selbsthilfeverein VIDU: Laut Aussagen des statistischen Bundesamtes leben derzeit mehr als 500.000 unter 60jährige verwitwete Frauen und Männer in Deutschland. Der bundesweite Selbsthilfeverein VIDU bietet seit 20 Jahren jung Verwitweten Hilfe an. VIDU leitet sich vom lateinischen Wort für 'verwitwet' ab. Man kann aber auch 'wie du' heraushören, was die Arbeit auf den Punkt bringt: das Engagement der Vereinsmitglieder aus eigener Betroffenheit. In den regionalen Selbsthilfegruppen steht der Austausch mit anderen im Vordergrund. Gruppen gibt es derzeit in Ansbach, Bremen, Coesfeld, Düren, Hannover, Karlsruhe, Köln, Marburg, Nordschwarzwald, Stuttgart, Ulm und Würzburg. Bei der Gruppenneugründung bietet der Verein finanzielle und tatkräftige Hilfe an. Informationen und Austausch zum Thema finden Betroffene und Interessierte auf der VIDU-Homepage 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. Der Verein hat am 23./ 24.10. einen Infostand auf der Messe „Leben und Tod“ in Freiburg. Hier wird auch die gerade veröffentlichte Fotoausstellung „Das Problem sind die Sonntage“ präsentiert. Der junge Kölner Fotograf Jann Höfer hat in den vergangenen zwei Jahren sechs jung Verwitwete und ihre Familien porträtiert. Die begleitende Zeitung zur Ausstellung kann angefordert werden über www.das-problem-sind-die-sonntage.de