



® VIDU

Selbsthilfe für Verwitwete

Ohne dich
weiterleben.



www.verein-verwitwet.de

● Füreinander da sein

Der Verlust des geliebten Menschen kommt immer zu früh, macht einsam, traurig, wütend und leer. Unser im Jahre 2001 aus eigener Betroffenheit heraus gegründeter, bundesweit tätiger Selbsthilfverein führt Menschen mit ähnlichem Schicksal zusammen. Was geschehen ist, lässt sich nicht umkehren. Aber es kann hilfreich sein, gemeinsam zu trauern, füreinander da zu sein, sich gegenseitig emotional und in praktischen Dingen zu unterstützen. Neben unseren Selbsthilfgruppen haben wir in den letzten Jahren weitere Angebote entwickelt, die das Ziel haben, Betroffenen auf ihrem Weg durch die Trauer hilfreich zur Seite zu stehen. Für Trauernde sind unsere Angebote kostenlos und unabhängig von einer Vereinsmitgliedschaft. Wir verstehen unsere Angebote als Ergänzung, nicht als Ersatz für eine professionelle Trauerbegleitung.

Erste Anlaufstelle ist unsere Homepage www.verein-verwitwet.de. Hier gibt es aktuelle Termine und viele nützliche Informationen. Außerdem kannst du am VIDU-Sternenhimmel einen virtuellen Stern für deine verstorbene Partnerin oder deinen verstorbenen Partner platzieren und unsere Angebote kennenlernen. Über die Homepage kannst du auch mit uns in Kontakt treten. Oder schreib uns eine E-Mail: info@verein-verwitwet.de

„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 Selbsthilfegruppen

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*innen früh verloren, viele von uns haben minderjährige Kinder. Wenn du eine Selbsthilfegruppe suchst, besuche uns auf unserer Webseite und sprich uns gerne an.

● Gründung einer Selbsthilfegruppe

Du würdest gerne Teil einer Selbsthilfegruppe für jünger verwitwete Menschen sein, aber es gibt keine in deiner Nähe? Dann denke doch einmal darüber nach, ob du selbst eine gründen könntest. Das klingt aufwendig, muss es aber nicht sein. Wir unterstützen die Neugründung von Selbsthilfegruppen. Unsere Broschüre „Gemeinsam den Weg zurück ins Leben finden“ gibt Tipps zur Gründung und Gestaltung der Treffen. Oder du forderst gleich unser „Selbsthilfe-Starterkit“ mit vielen „Mitgebseln“ für die Teilnehmenden an. Schreib eine Mail an: starterkit@verein-verwitwet.de

● E-Mail-Aktion „Austausch gesucht“

Diese Aktion haben wir ins Leben gerufen, um einen Austausch unter Betroffenen auch dann zu ermöglichen, wenn keine Möglichkeit zur Teilnahme an einer Trauer- oder Selbsthilfegruppe besteht. Oder für Trauernde, die zusätzlich zu örtlichen Angeboten einen weiteren Austausch mit einer anderen betroffenen Person suchen. Am Abend zum Beispiel, wenn man von der Arbeit heimkommt und die Wohnung allzu still ist. Oder wenn die Kinder im Bett sind und man gerne noch mit jemandem über den Tag sprechen möchte. Wir vermitteln einen 1:1-E-Mail-Kontakt zwischen zwei Betroffenen. Dazu haben wir einen Anmeldebogen entwickelt, in dem wir einige wenige persönliche Dinge abfragen, um einen möglichst passenden Kontakt herstellen zu können. Die Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Wir von VIDU vermitteln lediglich den Kontakt per E-Mail zwischen zwei Interessierten, die sich zu der Aktion „Austausch gesucht“ angemeldet haben. Alles Weitere entscheiden die Vermittelten selbst. Hier kann das Anmeldeformular ausgedruckt werden: www.verein-verwitwet.de/austausch-gesucht

„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 Seel-sorger oder Psychologen.“

● 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 selbst, für eine trauernde Freundin oder einen trauernden Freund anfordern kann. Auch Trauerbegleiter*innen und Seelsorger*innen können sich die Briefe schicken lassen, um ins Gespräch zu kommen oder als Geschenk für den trauernden Menschen. Die Briefe sind persönlich gestaltet und sollen dabei helfen, den dunklen Alltag ein wenig aufzuhellen. Jeder Brief enthält Erfahrungsberichte, Anregungen, kleine Geschichten oder Gedanken:
vidu-briefaktion@verein-verwitwet.de

● Ein Licht für dich

Im Herbst 2017 haben wir erstmalig einen Gedenktag für früh verstorbene Partner*innen initiiert, der seitdem 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. In jedem Jahr haben wir eine Andacht mit einem bestimmten Thema gefeiert: „Engel“, „Lücke“, „Warum?“, „Das Problem sind die Sonntage“, „Loslassen?“. Unsere Gestaltungsideen geben wir gerne weiter:

info@verein-verwitwet.de

„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.“

● Newsletter

Unser vierteljährlich erscheinender Newsletter enthält Berichte über unsere Aktivitäten, Tipps für Trauernde und endet immer mit einem zuversichtlichen Gedanken. Vereinsmitglieder erhalten den Newsletter automatisch. Alle anderen Interessierten können ihn hier abonnieren: newsletter@verein-verwitwet.de

● VIDU in den sozialen Medien

Instagram: [vidu.verein.verwitwet](https://www.instagram.com/vidu.verein.verwitwet)

Facebook: [VIDU verein-verwitwet e.V.](https://www.facebook.com/VIDU.verein-verwitwet.e.V.)

● Wir sind viele

Früh verwitwet zu sein, ist kein Einzelfall. Derzeit leben in Deutschland mehr als 420.000 Menschen unter 60 Jahren, die ihre Partner*innen durch Krankheit, Unfall oder Suizid verloren haben (Quelle: Statistisches Bundesamt; 31.12.2020). 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. VIDU ist nicht konfessionell oder parteilich gebunden und finanziert sich rein aus Mitgliederbeiträgen und Spendenzuwendungen, die primär den Vereinszwecken und somit der Hilfe Betroffener zugutekommen.

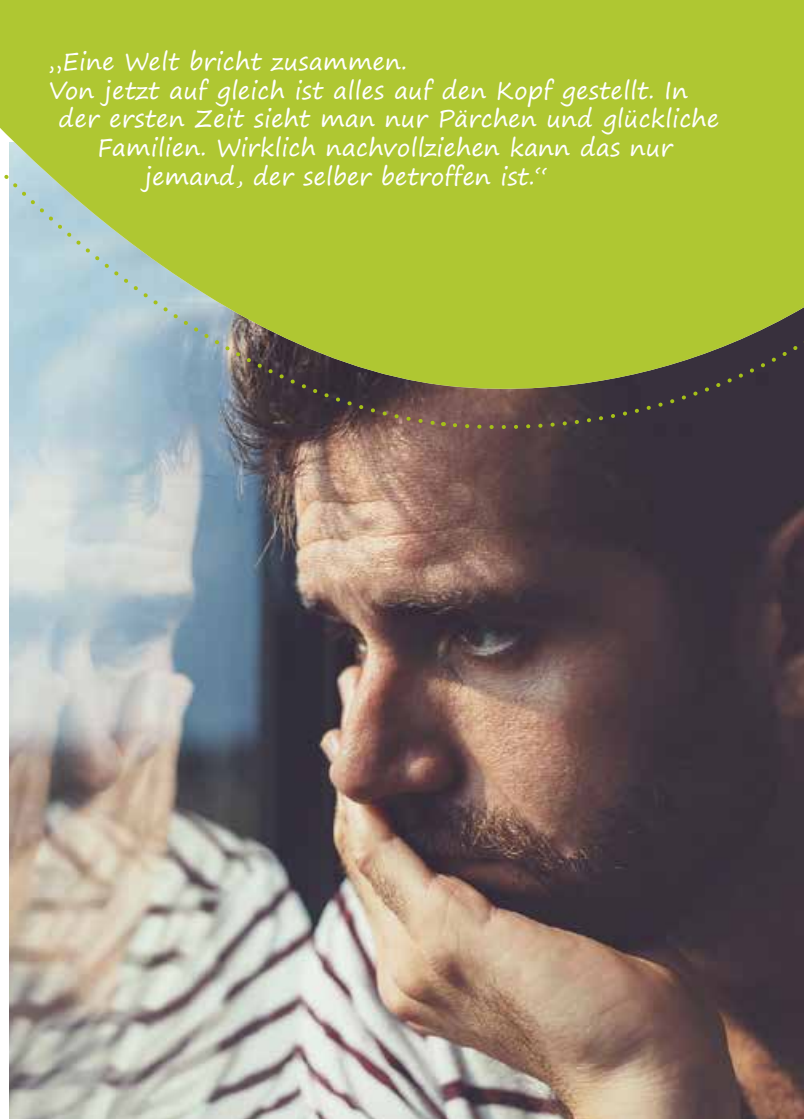
Wir setzen uns dafür ein, dass das Thema „früh verwitwet“ enttabuisiert und über den Kreis der direkt Betroffenen hinaus bekannt und anerkannt wird. Wir kooperieren mit Trauerbegleiter*innen und sind vernetzt mit anderen Vereinen, Verbänden und Institutionen, die sich mit Sterben, Tod und Trauer auseinandersetzen.



*„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.“*

● **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/downloads/#mitgliedschaft



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

