



Vieles planen Helmut Rademacher und Maria Pantke mit den Teilnehmern ihrer Selbsthilfegruppe und werden dabei unterstützt von Petra Hengst (r.) von der KoBS.

Engelken-Foto

# Trauer gemeinsam bewältigen

## Selbsthilfegruppe „jung verwitwet“ trifft sich einmal im Monat

Von Matthias Engelken.

**Meppen (EL) – Am 11.8. (Fr., 15-18 Uhr) feiert die Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe im Emsland (KoBS) im Kosselhof das 25-jährige Bestehen. Dabei werden auch einige Selbsthilfegruppen geehrt. So auch die Gruppe „jung verwitwet“.**

Seit fünf Jahren treffen sich gut zehn bis zwölf Teilnehmer regelmäßig einmal im Monat. Allesamt teilen sie das gleiche Schicksal, der Partner verstarb früh. Maria Pantke und Helmut Rademacher leiten die Gruppe. Pantke ist von Beginn an dabei, Rademacher stieß einige Zeit später dazu. „Nach dem Tod meiner Frau fühlte ich mich sehr allein“, erzählt der Witwer. Vor allem die Trauerbewältigung fiel ihm schwer. „Gerade als Mann ist das nicht einfach. Stark sein ist doch gefragt“, meint er. Wenn Bekannte ihn aufforderten, wieder am Leben teilzunehmen, Feierlichkeiten zu besuchen und auszugehen, fiel es Rademacher schwer. „Ich fühlte mich immer wie das fünfte Rad am Wagen.“ Zudem war die Trauer noch nicht bewältigt. Des-

halb entschloss sich der Meppener zur Teilnahme an der Selbsthilfegruppe. In der Zeitung hatte er eine kleine Meldung zu einem bevorstehenden Termin für jung Verwitwete gelesen. „Mit etwas mulmigem Gefühl bin ich hingegangen, hab mich aber sofort verstanden gefühlt“, sagt er heute. Seitdem besucht er die Gruppe regelmäßig, plant und organisiert gemeinsam mit Maria Pantke die Gesprächsabende. „Tagesfahrten und längere Touren gehören ebenso dazu wie Grillabende oder Eis essen gehen“, erzählt auch Pantke. Der lange Zeitraum hat die Gruppe zusammengeschweißt. „Wir kennen uns gut, verstehen einander.“ Verschwiegenheit gehört dabei genauso dazu wie das gegenseitige Aufbauen, etwa wenn der Geburtstag des verstorbenen Partners ansteht oder der Todestag. „Dann ist die Gruppe für einen da“, sagt auch Rademacher. Derzeit ist er einziger Mann in der Gruppe. „Leider trauen sich Männer nur selten, weil sie ihre Schwäche nicht gern zeigen möchten“, erläutert Rademacher. Doch er wirbt dafür, an solchen Treffen

teilzunehmen. „Mich hat es enorm aufgebaut.“

Dabei achten beide bei neuen Teilnehmern darauf, dass sie auch in die Gruppe passen. „Wir sind bereits lange dabei, der Tod des Partners ist länger her, wir gehen vielleicht anders mit unserer Trauer um, als jemand, dessen Partner gerade erst verstorben ist“, sagt Pantke und verweist dann gern an die Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe. Viele Trauergruppen im gesamten Emsland sind unter dem Dach der Beratungsstelle vereinigt. „Dazu gehören auch spezielle Gruppen, etwa eine Gruppe für trauernde Geschwisterkinder, die wir gerade gründen, oder für junge Eltern“, erläutert Petra Hengst, Leiterin der KoBS.

Eine neues Vorhaben sei auch der Zusammenschluss einer Gruppe von jung Verwitwete mit Kindern. „Dabei treffen sich die Teilnehmer am Sonntagnachmittag um 15 Uhr“, lädt sie ein. Der Sonntag sei absichtlich gewählt, denn erfahrungsgemäß würde es den Hinterbliebenen an diesen Familientagen besonders schwer fallen. Während die Besucher bei Kaffee und Ku-

chen zusammen sitzen, gibt es ein Angebot für deren Kinder, beispielsweise der Besuch einer Märchenerzählerin. „So können die Teilnehmer ungestört miteinander sprechen und die Kinder ein paar schöne Stunden verbringen“, lädt Hengst ein.

Helmut Rademacher wirbt ebenso dafür. Ihm hat die Selbsthilfegruppe viel gegeben. „Kürzlich haben wir mit unserer Gruppe an einer Feier teilgenommen und ich habe das erste Mal wieder herzhaft gelacht“, sagt er. Als einziger Mann der Gruppe war es ihm dabei vergönnt, mit jeder Teilnehmerin zu tanzen. „Auch wenn die Füße am Ende schmerzten, ich habe es genossen“, erinnert er sich. Nur bei einem Lied tanzte er nicht. „Das war das Lied von meiner Frau und mir“, sagt er. Doch auch da stehen die Gruppenmitglieder zusammen, zeigen Verständnis“, freut er sich bereits auf das nächste Treffen.

Infos zu den Gruppen gibt es bei der Kontakt- und Beratungsstelle in der Bahnhofstraße 2 in Meppen, unter Tel. 059 31/14000 und auf [www.selbsthilfe-emsland.de](http://www.selbsthilfe-emsland.de).