

Regula Spalinger im Gespräch mit Elena Lepeschonok und Nina Rjabova

# „Mit Rat und Tat“ baut Selbsthilfenetzwerk für Witwen auf

Innerhalb kurzer Zeit ist die Stiftung „Mit Wort und Tat“ aus St. Petersburg, die Witwen psychologisch und juristisch beisteht, zum Vorbild weiterer Unterstützungsgruppen für Witwen in ganz Russland geworden. In den nächsten Monaten soll ein russlandweites Solidaritätsnetzwerk entstehen. Darüber spricht Regula Spalinger, die Projektverantwortliche von G2W, mit Elena Lepeschonok von „Mit Rat und Tat“ und Nina Rjabova, die in Saratov eine Gruppe für Witwen gegründet hat.

**Vor drei Jahren haben Sie „Mit Rat und Tat“ als Anlaufstelle für Witwen gegründet. Was hat Sie in den letzten Jahren am meisten überrascht?**

**Elena Lepeschonok:** Nach wie vor den größten Eindruck macht auf mich, wie sich die Frauen verändern. Wenn sie zu uns kommen, spiegelt sich in ihrem Äußeren, wie sie sich fühlen. Doch dann geschieht dynamisch eine Verwandlung, die man beobachten kann: nach zwei Monaten, nach einem halben Jahr, nach einem Jahr – und nun können wir mit den ersten ratsuchenden Witwen bereits auf drei Jahre zurückblicken. Diese Frauen kamen aufgelöst zu uns, sie befanden sich in einem Stresszustand, in dem sie keinerlei Perspektiven sahen. Und nun sind die Witwen der ersten beiden Jahre schon bereit, anderen Frauen zu helfen oder gar Kuratorinnen einer Selbsthilfegruppe zu werden. Es ist beeindruckend, wie Unterstützung und gegenseitige Hilfestellung die Menschen verändert. Frauen wie Nina, die heute am Interview teilnimmt, oder Olja Krapivina, selbst Witwe und als Moskauer Bloggerin für die Sache der Witwen auf Instagram aktiv, begeistern und überraschen mich. Mit Olja arbeiten wir intensiv zusammen. Genauso wie mit der fast zeitgleich zu uns entstandenen Moskauer Witwenhilfe „Das Leben geht weiter“ unter der Leitung von Kira Kosygina. Gemeinsam mit unserer Psychotherapeutin Elena Kartavenko haben wir kürzlich ein Training in Moskau durchgeführt.

**Weshalb geraten Witwen in Russland sehr oft in Notlagen?**

**Elena Lepeschonok:** Die staatliche Unterstützung beschränkt sich in Russland im Wesentlichen auf eine Witwenrente. Diese liegt gegenwärtig bei rund 8500 Rubel monatlich (ca. 100 Euro). Kinder erhalten eine separate Waisenrente sowie gewisse

Vergünstigungen (z. B. kostenloses Essen in der Schulkantine). Da die Witwenrente sehr niedrig angesetzt ist, sind praktisch alle Witwen gezwungen, einer Arbeit nachzugehen. Gemäß russischem Gesetz verlieren sie aber bei der Arbeitsaufnahme den Anspruch auf ihre Rente. Insbesondere die Frauen, die Kleinkinder oder Kinder im schulpflichtigen Alter haben, sind einer enormen Doppelbelastung als alleinverantwortliche Ernährerin und Erzieherin ausgesetzt. Russland kennt zudem keine staatliche psychologische Unterstützung von Hinterbliebenen. Vor dem Hintergrund der Geschichte unseres Landes mit seinen vielen menschlichen Verlusten konnte sich keine Kultur der Verarbeitung persönlichen Leids etablieren. In der breiten Masse der Gesellschaft ist der Tod des Ehemannes, der Ehefrau deshalb nach wie vor ein Tabuthema. Die Folge ist, dass die Witwe allein mit psychologischen Problemen zurückbleibt, über die sie mit niemandem sprechen kann. Aufgrund der finanziellen Schwierigkeiten und dem häufigen Alleinsein der Kinder entsteht in den Familien zusätzlicher Stress.

Vor kurzem rief mich eine Witwe an, fünf Tage nachdem ihr Mann verstorben war. Sie war in einem Schockzustand, verzweifelt und ohne Orientierung. Sie wusste nur, dass sie ihre Rente beantragen musste, aber nicht wie. Außerdem sollte sie ihren Kleinen im staatlichen Kindergarten anmelden, dem einzigen kostenlosen. Dort wurde er jedoch nicht aufgenommen, weil es eine lange Warteliste gab. Und wovon sollten sie leben, da sie eine längere Zeit nicht gearbeitet hatte und ihr Mann der einzige Lohnempfänger der Familie war. Sie weinte und fragte mich: „Sagen Sie mir, wird das irgendwann enden? Gibt es überhaupt noch ein Leben?“ Weil ich selbst Ähnliches vor mehreren Jahren durchgemacht habe, konnte ich ihr antworten: „Ich weiß, dass sie das momentan nicht erfahren. Aber ich sage

Elena Lepeschonok (rechts) und Alexandra Starostenko haben „Mit Rat und Tat“ 2017 gegründet.

Die „Unterstützungsgruppen“ des Fonds ver helfen den Witwen zu neuen Ressourcen.

„Mit Rat und Tat“ organisiert auch Lebensmittelhilfe für in Not geratene Witwen.



Ihnen: Ja, mit der Zeit wird alles gut kommen. Aber zunächst müssen Sie in ganz kleinen Schritttchen vorwärts gehen. Wenn Sie bereit sind, gehen Sie zu unserem Psychologen in die Konsultation. Und wir schauen dann gemeinsam die Sache mit der Rente und dem Kindergarten an.“

#### Welche Ihrer Angebote sind von den Witwen besonders nachgefragt?

**Elena Lepeschonok:** Alle unsere Angebote, vor allem die soziale, psychologische und juristische Einzelberatung, sind stark nachgefragt. Am populärsten ist jedoch die „Unterstützungsgruppe“, ein Kleingruppenkurs unter fachkundiger psychologischer Leitung. Das Format ist sehr effektiv, da es einen Austausch im geschützten Rahmen erlaubt. An die Verarbeitung des Erlebten schließt sich stufenweise der Aufbau von Ressourcen an, und in den Gruppen beginnen die Witwen sich gegenseitig zu unterstützen. Diese Kleingruppenkurse mit jeweils 4–5 Frauen finden an vier Abenden innerhalb eines Monats statt. Dies, um die Witwen auf Arbeitssuche nicht zusätzlich zeitlich zu belasten. Parallel schulen wir verschiedene Frauen, Kuratorin einer Selbsthilfegruppe zu werden. Bei uns in St. Petersburg haben wir bereits neun solcher Frauen ausgebildet. Außerdem haben wir begleitete Chat-Plattformen für den Online-Austausch geschaffen. Die Witwen vernetzen sich auf diese Weise zur Lösung von Alltagsfragen und unterstützen sich gegenseitig beim Kinderhüten. Leider wird der weitere Aufbau der Selbsthilfegruppen aktuell durch die Corona-Krise gebremst. Doch dafür wollen wir in den nächsten Wochen die Online-Formate weiter verstärken.

#### Wie sind Sie, Nina Rjabova, auf „Mit Rat und Tat“ aufmerksam geworden und wie kann die Stiftung Sie unterstützen?

**Nina Rjabova:** Ich habe im Internet nach Informationen gesucht, wer Witwen Hilfe anbietet. Da stieß ich auf den St. Petersburger Wohltätigkeitsfonds „Mit Rat und Tat“, da in Russland praktisch niemand sonst diese Art von Unterstützung leistete. Ich schrieb mich bei der VKontakte-Gruppe des Fonds ein und verfolgte eine gewisse Zeit deren Nachrichten (VKontakte ist das populärste soziale Netzwerk in Russland). Als ich mich entschied, in Saratov eine eigene Organisation zu gründen, die Witwen hilft, nahm ich Anfang 2019 mit Elena Kontakt auf. Sie erzählte mir, wie sie mit ihrer Arbeit begonnen haben. Ich plante, eine regionale Online-Gruppe zu gründen, doch mit der Zeit stießen Frauen aus weiteren Regionen hinzu. Sogar russischsprachige Frauen, die in anderen Ländern wie Lettland, Belarus, Kasachstan oder den USA leben. Neben der Online-Gruppe führe ich nach dem Vorbild von „Mit Rat und

Tat“ Treffen für Witwen in Saratov durch. Elenas Stiftung und meine Gruppe unterstützen sich gegenseitig. Der Beitrag von „Mit Rat und Tat“ zu dem, was hier in Saratov entsteht, ist enorm. Nach einem gemeinsam absolvierten Training in St. Petersburg verlor ich die Angst, selbst etwas aufzubauen.

#### Haben Sie ähnliche Anfragen aus anderen russischen Regionen erhalten?

**Elena Lepeschonok:** Aus Voronesch, Samara, Novosibirsk und Jekaterinburg haben sich Frauen an uns gewandt, die ebenfalls Selbsthilfegruppe für Witwen gründen möchten. Wir sind momentan dabei, diese Anfragen zu bearbeiten. Mit den Frauen in Samara, das gemäß russischen Begriffen „nur“ acht bis neun Zugstunden von Saratov entfernt liegt, arbeitet Nina bereits seit Anfang Jahr eng zusammen. Im April werden wir Online-Trainings für die neuen regionalen Vertreterinnen durchführen, damit sie im Mai mit der Beratung von Witwen vor Ort beginnen können.

**Nina Rjabova:** Uns ist es wichtig, dass die Gruppen untereinander die Möglichkeit zum Austausch haben. Zu diesem Zweck richten wir einen separaten Chat für die Organisatorinnen der Gruppen ein. In Zukunft sehen wir deren Rolle darin, dass sie Webinare leiten und von ihren Erfahrungen berichten. So entsteht eine Vereinigung, eine Organisation aus selbstständigen Gruppen, in der sich alle gegenseitig unterstützen.

#### Was sind die weiteren Schritte zum Aufbau eines russischen Witwenhilfe-Netzwerkes?

**Elena Lepeschonok:** Wir sind dabei, ein Online-Portal mit dem Namen „Weiter leben“ zu entwickeln. Das Portal wird Witwen und ihren Kindern praktische Informationen und Hilfestellungen anbieten. Ebenso wird dort die erste in Russland verfügbare Ratgeber-Broschüre für Witwen und Fachpersonen, die im Bereich der Hinterlassenen-Fürsorge arbeiten, aufgeschaltet. Das bedeutet natürlich, dass wir ein außerordentlich intensives Jahr vor uns haben.

**Nina Rjabova:** Da wir uns beständig weiterentwickeln, glaube ich, dass auch das öffentliche Interesse zunimmt. So ist in Saratov eine kompetente Psychologin bereit, zu stark ermäßigten Preisen Witwen zu beraten. Dies wird unsere regionale Arbeit zusätzlich professionalisieren. Das Interesse und die Unterstützung durch die Öffentlichkeit sind enorm wichtig, damit wir unsere Arbeit weiterführen können.

**Sie können die Arbeit der Witwenhilfe „Mit Rat und Tat“ mit einer Spende auf das Konto des Instituts G2W (IBAN CH22 0900 0000 8001 51780) mit dem Vermerk „Mit Rat und Tat“ unterstützen.**

Nina Rjabova (vorne links) aus Saratov bei einem Training des Fonds Ende Oktober 2019.

Für die Witwen und deren Kinder organisiert „Mit Rat und Tat“ regelmäßig Freizeitveranstaltungen.

Vorbereitungstreffen zum Aufbau eines regionalen Unterstützungsnetzwerks für Witwen.



Fotos b, c, e, f: Fonds „Mit Rat und Tat“