

# Newsletter



Köln, 12. April 2010

verwitwet.de e.V.

---

Liebes Mitglied der Community von verwitwet.de,

in diesem Newsletter werden wir über folgende Themen berichten:

- ✓ Bericht über den [Charity Brunch](#) in Mönchengladbach
- ✓ Bericht über das [Teen-Wochenende Nord 2009](#) in Idingen
- ✓ [Mitgliederversammlung](#) am 16. April 2010 in Altenkirchen
- ✓ [Workshop-Angebote](#) am 17./18. April 2010

Mit diesem Newsletter machen wir noch einmal (Einladungen haben alle Mitglieder per Email/Post erhalten + Terminliste auf der hp) auf die Mitgliederversammlung am 16. April 2010 um 19:30 Uhr mit anschließenden Workshops, Lachen, Gesprächen, Spielen, Lagerfeuern, „Nicht-Alleinsein“....bis zum 18. April 2010 in Altenkirchen aufmerksam.

Die Workshops werden kurz vorgestellt und ihr könnt schon mal überlegen, welcher zu euch passt.

---

## **Charity Brunch in Mönchengladbach**

(von Christa Hohenberger)

*Niemand vermag dem Anderen die Trauer zu nehmen. Ein großes, umfassendes, tiefes Gefühl. Aber Halt geben, um daran nicht zu zerbrechen oder zu erstarren, das ist möglich. Einer der Gründe, weshalb es den Verein verwitwet.de e.V. gibt.*

Doch wie erreicht man Menschen, die dem Thema Tod und Trauer eher ausweichen, weil es angstbesetzt ist – assoziiert mit Leiden, Schmerzen – und eine große Unsicherheit im Umgang damit besteht? Wie kann diese Hemmschwelle überwunden werden?

Wie überzeugt man Menschen, an einer Veranstaltung rund um dieses Thema teilzunehmen und unsere Sache zu unterstützen? Wie findet man Sponsoren? Wie spricht man sie an?

Tod und Verlust treffen jeden irgendwann – das Leben ohne den Tod gibt es nicht.

*Der Charity-Event in Mönchengladbach und die dortige Kunstaussstellung waren ein erfolgreicher Versuch, Menschen zu erreichen. Menschen, die bereit sind, die Arbeit des Vereins – Hilfe zur Selbsthilfe – zu unterstützen und somit finanziell die weitere Durchführung insbesondere der Teen-Wochenenden (einschließlich therapeutischer Betreuung) zu ermöglichen.*

Der Event im 3.Oktober 2009 mit seinem Motto:

„Schlemmen, plaudern, lachen und dabei helfen“

und die am selben Tag im Kunstbunker eröffnete Kunstaussstellung:

„...zurück ins Leben...“

waren ein voller Erfolg.

---

Im letzten Jahr, als Doris erst die Idee und dann das Projekt vorstellte, ahnten wir höchstens ansatzweise, welcher Aufwand an Zeit, Kraft und Ausdauer auf uns zukommen würde, um diese Veranstaltung auf die Beine zu stellen und durch zu führen. Ganz ohne vorherige Erfahrungen mussten Veranstalter, Sponsoren, Aussteller, Künstler, Mitgestalter und Helfer gefunden sowie motiviert werden – die Öffentlichkeit musste informiert werden.

Auch Rückschläge waren zu verkraften. Rückschläge, die mehrfach die ganze Aktion komplett in Frage stellten...

Doch letztendlich war das Interesse dann so groß, dass die zur Verfügung stehenden Plätze bald ausverkauft waren und Nachfrager ‚aufs nächste Mal‘ vertröstet werden mussten. Im Palace St. George erwartete uns Herr Wolfgang Eickes, der Starkoch des Hauses, mit einem phantastischen Gourmet-Buffer. Zum Dinner gab es Live-Musik und in den Pausen wurden hochwertige Preise verlost. Es war eine warmherzige, wunderbar heitere und gelöste Veranstaltung – trotz des ernsthaften Hintergrundes – durch die uns der NDR-Moderator Jörg Boecker führte.

Völlig unerwartet waren in kürzester Zeit die Lose ausverkauft – doch die Stimmung war so ‚ausgelassen‘, dass einige Gäste spontan weitere Preise spendeten und kurzerhand dafür die Tischkarten zu Losen umfunktioniert wurden-.

Allein der Brunch erbrachte einen Reinerlös von gut 6000,- Euro für verwitwet.de e.V.. Und damit war das nächste Teen-Treffen schon mal gesichert.

Die im Anschluss eröffnete Kunstausstellung war eine Werkschau unterschiedlichster Formen zum Thema ‚Leben mit Tod und Trauer‘. In den Bildern und dem Schmuck (gefertigt nach Kinderzeichnungen), ging es im Wesentlichen um den Umgang mit Verlust, um ein Sichtbarmachen des Inneren. Berührende Bilder, das Leid nennend, darstellend, zeigend das ganz Persönliche, ohne zu bedrücken.

Seelenhäuschen, Urnen und Grabeskirche stellten den direkten, örtlichen Bezug her:

Es geht um einen Platz für die Toten.

Der Wohnprojektentwurf für verwitwete Menschen griff den Aspekt des Weiterlebens mit dem Verlust auf.

In der Mitte – dem runden Kern des Kunstbunkers – stellte sich unser Verein mit Fotos, Trailern, Literatur und (Presse-)Texten vor.

Die gut besuchte Ausstellung war bis zum 3.November geöffnet.

Am Ende der Veranstaltung und der Ausstellungseröffnung, als alle Anspannung und Aufregung einfach abfielen, war klar: Es hat sich gelohnt.

Die Erfolgsstory aber ging noch weiter: Doris gelang es, in unermüdlichem Nachhaken und Nutzen der ‚Öffentlichkeitswelle‘ nach dem Event, den Gesamterlös auf unfassbare 15.000 Euro hoch zu schrauben!

Einfach Danke.

Danke an alle Beteiligten, Helfer und Sponsoren.

Gestartet und gedacht waren Charity-Event und Kunstausstellung als Pilot-Projekt.

Nun sind die Erfahrungen zu fixieren, um erneut Veranstaltungen dieser Art für den Verein zu ermöglichen.

---

## Teen-Treffen-Nord 2009 in Idingen

Ein Bericht von 'Wolle' –

Ihr findet mich auf keiner Betroffenen- oder Angehörigenliste, abgesehen von eben jener Teilnehmerliste zu oben genanntem Treffen.

Also, was mache ich dann da und warum schreibe gerade ich einen Bericht darüber? Nun, ich denke, zum Einen hatte Ulla ziemlich viel zu tun und wenig Zeit, den Bericht für diesen Newsletter anzufertigen und zum Anderen wurde ich wohl auch angesprochen, weil ich jemand bin, der eben nicht aus den Reihen der Betroffenen kommt und ohne jegliches Hintergrundwissen an die Sache herangehen konnte, also sozusagen als Außenstehender mitbekam, was 'so abging'.

Da wohl viele, die diesen Bericht lesen werden, den Jugendhof Idingen kennen, oder aber sich über die Internetseite [www.jugendhof-idingen.de](http://www.jugendhof-idingen.de) selbst dazu informieren können, verzichte ich darauf, eine komplette Beschreibung des Hofes zu geben, sondern werde eher ein paar besondere Eindrücke schildern, die ich während des Aufenthalts dort (ich habe das [verwitwet.de](http://www.verwitwet.de) Team unterstützt) bekommen habe.

Schon bei der Ankunft am Donnerstag ist mir sofort ins Auge gefallen, dass es sehr ordentlich und aufgeräumt auf dem Gelände und in den Gebäuden ist. Spuren von Benutzung, insbesondere von Jugendlichen, waren nirgends zu sehen. Dieser Eindruck wurde durch die Einweisung und Zimmerbelegung, die – wunderbar vom Team vorbereitet – das sonst übliche „Wer-mit-wem?“-Zimmer-Aussuchen gar nicht erst zuließ, bestätigt. Die Begrüßung der Kinder und Jugendlichen untereinander fiel dafür aber sehr lebhaft aus und es war sofort zu merken, dass sich alle sehr darüber freuten, die anderen (wieder-)zu sehen.

Am späten Nachmittag, nach dem alle ihre Sachen in den Zimmern verstaut hatten, begann das erste Spiel, nicht unbedingt als Kennenlernspiel, sondern eher, um alle auf die kommenden Tage einzustimmen.

Alle Kinder und Jugendlichen, sowie wir begleitenden Betreuer, mussten auf zwei V-förmig zueinander liegende Baumstämme klettern. Die Aufgabe bestand darin, sich vom Jüngsten bis zum Ältesten (der in diesem Fall ich war...) der Reihe nach zu sortieren. Wobei die größte Schwierigkeit war, den Baumstamm nicht zu verlassen: jeder musste irgendwie um seinen Nachbarn herum, diesen festhalten oder wurde von diesem gehalten – vom ersten Moment wurde so eine Nähe geschaffen, bei der man sich auf den anderen verlassen musste.

Da Angelika und Jonas (die Teamer vom Jugendhof) zwei sehr 'strenge' Leiter waren, um den ‚Haufen in den Griff‘ zu bekommen und sich vom ersten Moment an Respekt zu verschaffen (damit es die nächsten Tage nicht allzu wild zugehen würde ;-), mussten wir die Aufgabe einige Male neu beginnen. So oft, bis wir endlich schnell genug waren, alle genügend auf die Kleinsten Rücksicht genommen hatten und sich auch die Spaßvögel einsortiert hatten, die gleich zu Beginn die ganze Truppe auf die Geduldsprobe gestellt hatten.

Nach dem Abendessen mit Hibiskus-Tee und Leberwurst haben wir noch eine schöne Entspannungsübung gemacht, bei der das tolle Bild mit dem ‚Socken-Stern‘ entstanden ist (in der Fotogalerie zu sehen – TT-Nord 2009). An dieser Stelle noch mal vielen Dank an Markus für die schönen vielen Bilder, die er die Tage über unablässig geschossen hat – und mit dem ich übrigens mein Zimmer geteilt habe.

Der zweite Tag stand ganz im Zeichen der Vorbereitungen für das Hochseilklettern am Samstag.

---

Wir mussten Sicherungs-Knoten üben, sowie das richtige Anlegen der Gurte, denn das Klettern im Hochseilgarten ist eine wunderbare Übung, um Vertrauen und das unbedingte „Sich-Darauf-Verlassen-Können“ zu lernen: denn jeder der Kletterer wird von drei Personen am Boden gesichert. Die erste Person hält das Sicherungsseil straff, so dass der Kletterer, wenn er den Halt verlieren sollte, nie in ein Loch fällt, sondern sofort in der Sicherung hängt. Damit aber die Person am Boden bei dem plötzlichen Zug, den das Sicherungsseil erfährt, nicht nach oben gezogen wird, hält eine zweite Person die Erste am Rückengurt fest. So ist das Gewicht der am Boden sichernden Personen immer größer als das des Kletterers. Die dritte Person zieht dann das Sicherungsseil noch durch eine Schlaufe, so dass dieses immer im Umlenkhooken bremst und es sich nie irgendwie verheddert.

Also, wenn das alles klappt und jeder an den Gedanken der mehrfachen Sicherung glaubt, bräuhete sich niemand zu fürchten oder Angst zu haben. Dass dem aber trotz allem nicht immer so ist, dazu werde ich später noch berichten...

Aber, solange wir nur unsere Übungen am Boden gemacht haben, solange war es Spaß pur und dem entsprechend wurde bei den Vor-Übungen viel herumgealbert. Wir haben auch noch weitere Spiele gemacht, die nur in Teamarbeit zu bewältigen sind und so das Gemeinschaftsgefühl verstärkten. Das Gehen mit großen Holzgestellen, bei dem die Person, die im Gestell steht und die Personen, die an den Hilfsbändern ziehen, nur dann voran kommen, wenn alle zusammen arbeiten. Auch das Klettern ohne technische Hilfen an der hohen Holzkletterwand hat nur funktioniert, wenn jeder den anderen beim Hochklettern geholfen hat. Dass ich dabei eine tragende Rolle spielen sollte, lag irgendwie an meiner Größe und daran, dass es wohl einfacher ist, einen nassen Sack hochzuziehen, als ihn mit vereinten Kräften in die Höhe zu stemmen (sehenswert wieder in der Fotogalerie). ;-)

Zu guter letzt durften wir uns dann noch auf der ‚Slag-Line‘ ausprobieren. Ein Hochseilakt 30 cm über dem Boden und ein Seil, das eher wie ein breiter Spannungsgurt aussieht, der zwischen zwei Bäume gespannt wird. Wie so oft gab es Menschen mit gutem Gleichgewichtsgefühl und andere, die es trotz übergroßer Mühe nicht auf die Reihe kriegten, aber es machte – wie auch immer – einen Heidenspaß.

Nach dem Abendessen haben wir noch eine sehr schöne Entspannungsübung gemacht, so dass jegliche Hektik und Wildheit aus der Gruppe verfliegen war.

Damit mein Bericht aber nicht nur aus einer Schilderung von all den sportlichen Aktivitäten besteht, fasse ich die weiteren mal kürzer zusammen: Bevor wir mit dem Klettern im Hochseilgarten begannen, durften wir noch Türme aus Cola-Kisten stapeln und daran hochklettern. Die besten von uns haben tatsächlich alle 19 Kisten übereinander bekommen und sogar noch oben drauf gesessen. Am letzten Tag, am Sonntagmorgen, haben wir uns bei leichtem Regenwetter im Niedrigseilgarten getroffen, wo es mal wieder darauf ankam, eine Aufgabe zu bewältigen, die nur durch Mithilfe von allen zu schaffen war – das Thema, das unausgesprochen im Mittelpunkt stand.

Am Samstagabend, nach dem Hochseilgarten, haben wir dann ein Lagerfeuer entzündet und Marsh Mellows gegrillt. Alle haben um das Feuer gesessen und jeder konnte (s)eine Geschichte erzählen, sofern er dieses wollte. Besonders aufgefallen sind mir die etwas älteren, die ihren Emotionen ganz freien Lauf gelassen haben und bei denen deutlich wurde, wie sehr sie den so wichtigen Menschen vermissen...

Von allen Kindern und Jugendlichen ist mir besonders der eine von den Jüngeren im Gedächtnis, der wie kein anderer die Aufmerksamkeit aller gesucht (und gefunden) hat und auch der, der sich das ‚todesmutige‘ Abseilen von der großen Kletterwand so sehr vorgenommen und gewünscht hat, und

es dann – trotz langem Ringen mit sich selbst, doch nicht gewagt hat. Alle haben ihn sehr unterstützt und letztendlich erreichte er 'Huckepack genommen' wieder sicher den Erdboden.

Noch zu erwähnen wäre eine ungeklärte Sache, die uns beim Abendessen beschäftigte, das Wort 'Möf', das auf einem der Bilder im Speisesaal stand – die Bedeutung ist, soweit ich informiert bin, trotz wilder Spekulationen bis heute ungeklärt... ;-)

Auch muss ich noch von der Luftballonaktion berichten, die am letzten Tag kurz vor unserer Abreise stattfand. Jeder durfte eine Botschaft an einen Heliumballon hängen und alle auf einmal wurden in die Lüfte entlassen. Davor haben wir noch eine 'Fotoshow' gemacht, bei der uns Markus vor einem schwarzen Tuch gruppenweise oder auch nur einzeln mit dem(n) besten Freund(inn)en fotografiert hat.

Ganz am Schluss fand die Verteilung der persönlich adressierten ‚Schatz-Umschläge‘ statt – während der Tage von jedem an (fast) jeden geschriebene und gesammelte Briefchen, Nachrichten und Bilder – die sich jeder mit nach Hause nehmen konnte, um sich über die lieben Gedanken der anderen weiter zu freuen...

'Wolle' ☺

---

## **Mitgliederversammlung am 16. April 2010 um 19:30 Uhr**

Wer noch nicht angemeldet ist, sollte dies jetzt noch ganz schnell tun, denn es sind nur noch wenige Plätze frei.

Am Freitag, 16. April findet abends die offizielle Mitgliederversammlung statt, am Samstag, 17. April ganztägig und am Sonntag, 18. April vormittags runden verschiedene Workshops zur Vereinsarbeit und damit verbundene Themen sowie fachthematische Angebote das Programm ab. Nebenher bietet sich natürlich auch die Möglichkeit, andere Vereinsmitglieder mal persönlich näher kennen zu lernen. Ort der Veranstaltung wird wie im vorigen Jahr die Landjugendakademie in Altenkirchen [www.lja.de](http://www.lja.de) sein, wo wir uns sehr wohl gefühlt haben.

---

## **Workshops**

### **Workshop 1: Orts-/Regionalgruppen - 'Das Team der Einzelkämpfer'**

*Leitung - Anette Keller, Stefan Beckert und Heike Fries*

Workshop speziell für Gruppenleitungen und Aktive in einer Ortsgruppe.

Dieser Workshop dient dem Austausch und der Vernetzung zwischen den bestehenden Ortsgruppen des Vereins. Themen werden sein die mögliche neue Struktur im Bereich 'Ortsgruppen' sowie der Erfahrungsaustausch zu Organisation und Problematiken, die rund um den Aufbau und die kontinuierliche Führung der Selbsthilfegruppen 'auftauchen'. Ebenso die Wünsche und Vorstellungen zu Unterstützung und Anbindung an den Verein, wie z.B. Info-Veranstaltungen, Leitungstreffen, Seminare, Supervision o.ä....?

## **Workshop 2: 'verwitwet.de e.V.' - 'Ansichten, Einsichten, Aussichten'**

*Leitung - Christa Hohenberger und Oliver Scheithe*

Workshop zu Stand und Entwicklung des Vereins.

Austausch, Anregungen und Diskussion zu Inhalten, Aktivitäten, und Angeboten.

Mögliche Themen: Kommunikation auf der Homepage (z.B. Verbindung zwischen 'den Neuen' und 'den alten Hasen', zwischen Vereinsaktiven und der Community, etc...), oder auch Mitgliedern und der Community Inhalte und Aktivitäten des Vereins über die Page hinaus 'vermitteln', ...

## **Workshop 3a/b: 'Der Blick auf mich selbst' - 'Lebens-Brücken' und 'Lebens-Türen'**

*Leitung - Helga Seelbach / Ulla Engelhardt*

Workshop zur eigenen Lebenssituation.

'Was beschäftigt mich momentan?', 'Wie gehe ich weiter?', 'In welche Richtung wende ich mich?'

Mit Hilfe von Bildern, Texten und Austausch untereinander eigene 'Brücken bauen' und vielleicht überqueren, eigene 'Türen öffnen' und vielleicht hindurch gehen...

## **Angebot 4: Entspannungstechniken 'Gimmi a break'**

*Leitung - Susanne Knochenhauer*

Kein Workshop im eigentlichen Sinn, sondern statt 'Arbeit' mal 'Entspannung' ;-) Viele von uns wünschen sich im Alltag oftmals einen 'Moment der Entspannung'. Einen kleinen 'Stress-Break', eine kleine Pause für sich selbst. – Aber wie geht das? Susanne führt die Teilnehmer an verschiedene Entspannungstechniken heran, zeigt ganz praktisch, 'wie das gehen kann' und steht mit Tipps und für Fragen zur Verfügung.

---

Abschließend hoffen wir bei allen Mitgliedern – die an einer Mitgliederversammlung noch nicht teilgenommen haben – Neugierde geweckt zu haben. Wir freuen uns auf ein Treffen mit vielen Mitgliedern in Altenkirchen.

Jetzt sind wir sehr gespannt auf eure Rückfragen, Anregungen, Kritiken und natürlich auch auf Lob. Ihr erreicht uns über die Postfächer oder unter [newsletter@verwitwet.de](mailto:newsletter@verwitwet.de)

Wolfgang (Papa), Steffi (Glencoe), Susanne (kroki), Britta (Pict) und Anja (Olivia)

Es gibt Tage, da müssen wir uns selbst ein Lächeln schenken

Schenkt es euch,

Euer Redaktionsteam von [verwitwet.de](http://verwitwet.de)