

Liebe Vereinsmitglieder und liebe VIDU-Interessierte!

Der dunklen Jahreszeit sehen viele Menschen mit Schrecken entgegen: die Einsamkeit scheint noch größer zu sein als sonst.

Wir möchten mit unserem Newsletter ein paar Anregungen geben und dazu ermutigen, etwas für sich selbst zu tun. Auch und gerade dann, wenn der liebste Mensch gestorben ist und wir lernen müssen, mit dieser Lücke zu leben.



Foto: pixabay/prexels

Messe Leben und Tod

Am 21. und 22. Oktober findet die Messe Leben und Tod erstmals in Freiburg statt. VIDU ist mit einem Stand vertreten. Ihr findet uns in Halle 4 an Stand F21 der Messe Freiburg, Neuer Messplatz 1, 79108 Freiburg. Geöffnet ist die Messe am Freitag von 9-18 Uhr und am Samstag von 9-16.30 Uhr. Wir freuen uns sehr über Besuch!.

INHALT

Messe Leben und Tod	... 1
Advent für jung Verwitwete	... 2
Fundsache	...2
Ein Licht für dich	...2
Zu guter Letzt	... 2

Adventswochenende für Verwitwete und ihre Kinder

„Gemeinsam aktiv den ersten Advent erleben“ lautet das Motto des Wochenendes für Verwitwete und ihre Kinder. Unter der Leitung der Selbsthilfegruppe Karlsruhe wird es vom 25.-27.11. im Familienferiendorf Schramberg (<https://familienerholungswerk.de/unsere-ferienderfer/schramberg-im-schwarzwald>) ein buntes und aufbauendes Programm geben. Erwachsene und Kinder haben teils getrennte und teils gemeinsame Aktivitäten. Es sind noch einige Plätze frei, auch für Teilnehmende, die nicht zur Selbsthilfegruppe Karlsruhe gehören! Weitere Informationen gibt es hier:

www.verein-verwitwet.de oder hier: elke.maushart@verein-verwitwet.de

Foto: oleksandr pidvalnyi /prexels



Fundsache

@21gramm.wdr : als erstes fällt auf, dass dieser Instagram-Kanal in frischen, pastelligen Farben daher kommt. Hier schreibt und redet ein Team junger Journalist:innen über Trauer und Verlust in all seinen Facetten. Es steht schonmal ein Beitrag über den Verlust eines Menschen neben dem über die Trauer bei Verlust eines Gegenstandes. Im ersten Moment zuckt man vielleicht zusammen, aber der Kanal macht klar: Trauer ist etwas ganz Alltägliches. Hier gibt es Möglichkeiten des Austausches, Inspirationen und viele hilfreiche Informationen. Schaut euch den Kanal doch mal an!

Ein Licht für dich

Auch in diesem Jahr findet er wieder statt, der Gottesdienst zum Gedenken an früh verstorbene Menschen. Wie in den Jahren zuvor, treffen wir uns dazu am letzten Sonntag im Oktober, das ist der 30.10., um 18 Uhr in der Anna-Kirche in Düren (Annaplatz, 52349 Düren).



Zu guter Letzt

Es kommt vor, dass man die Gelegenheit erhält, mal etwas ganz Anderes zu machen als üblich. Und erfährt dies als große Bereicherung für sein Leben. So ging es mir kürzlich als Teilnehmerin eines Seminars, auf dem ich mich zu eine meiner Fragen an das Leben coachen lassen konnte – mit Hilfe von Pferden. Und das mir, die Pferde vor allem aus der Ferne kennt!

Warum ausgerechnet Pferde? Weil, sagt Diana Brasse von „spurwandel“, die das Pferdegestützte Coaching anbietet, diese Tiere sich nicht täuschen lassen von unseren menschlichen Ablenkungsmanövern und unseren Masken. Sie geben uns jederzeit eine ehrliche Rückmeldung. Genau das habe ich bei den anderen Teilnehmenden und bei mir erlebt. Diana und ihre Kollegin Anabel haben die ganz unterschiedlichen Reaktionen der Pferde auf jede/n einzelnen von uns „übersetzt“ und mit uns gemeinsam Wege erarbeitet, wie wir unsere Lebensfragen bearbeiten können. Auch nach Verlusten, sagt Diana, die selbst auch einmal den Tod eines Partners erlitten und ihr berufliches Leben komplett verändert hat, könne so ein Coaching neue Orientierung und neuen Lebensmut anbieten.

Noch mehr Mut hat Carla aufgebracht. Die Witwe und Mutter von zwei Kindern ist nach dem Tod ihres Mannes aus ihrem Beruf ausgestiegen und hat sich den langjährigen Traum von einem kleinen Hotel erfüllt. Ihre Geschichte könnt ihr in einer Folge der Doku-Serie "Friederike klopft an" sehen, zu finden in der ARD-Mediathek. Hier ist der link dazu:

<https://www.ardmediathek.de/video/friederike-klopft-an/folge-3-carla-staerker-als-der-tod-s02-e03/swr/Y3JpZDovL3N3ci5kZS9hZXgvdzE3MzU2OTg>

Was könntet ihr euch für euer Leben vorstellen? Wir wünschen euch die Energie, darüber nachzudenken und den Mut, Neues auszuprobieren!

Sabine, Evelyn & Ellen

Der vierteljährlich erscheinende Newsletter kann hier abonniert /abbestellt werden:

newsletter@verein-verwitwet.de