

Liebe Vereinsmitglieder und liebe VIDU-Interessierte!

Wir schlittern von einer Krise in die nächste, wir sehen viele Bilder auf verschiedenen Kanälen und sorgen uns. Trotzdem sind wir in der glücklichen Lage, etwas für uns selbst tun zu können. Wir haben viele Möglichkeiten, mit unserer Trauer umzugehen und uns das Leben etwas leichter zu machen. Einige dieser Möglichkeiten zeigen wir hier auf.

Bohana-Kongress im November

Wir möchten euch den kostenfreien Bohana-Onlinekongress „Wenn plötzlich alles anders ist“ ans Herz legen. An 6 Tagen kann man insgesamt 18 ExpertInnen-Interviews sehen. Die Themen: eigene Trauer und Kindertrauer, Trauma, Trauer über den bevorstehenden Abschied von den eigenen Eltern und wie man mit all diesen Belastungen umgehen und neue Lebensperspektiven gewinnen kann. Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es hier: <https://kongress.bohana.de>



INHALT

Bohana-Kongress im Novmber	... 1
Briefaktion "Zurück ins Leben1
Aus dem Netz gefischt	...2
Gutes Tool, aber...	... 2
Zu guter Letzt	...2

Briefaktion "Zurück ins Leben"

Wie im Sommer-Newsletter schon angekündigt, gibt es unsere Briefaktion nun wahlweise als Briefversion oder als Mail ins E-Mail-Postfach. Sechs Mut machende Briefe innerhalb eines Jahres erhalten Trauernde, die sich für diese Aktion anmelden. Das Anmeldeformular gibt es hier:

https://www.verein-verwitwet.de/sites/default/files/2018-05/VIDU_Briefaktion-zurueck-ins-Leben.pdf

Aus dem Netz gefischt

„Alleinerziehend“ – ein Wort, das Verwitwete mit Kindern aus verschiedenen Gründen hassen. Einer beispielsweise ist, dass das Wort „alleinerziehend“ in der Gesellschaft leider viel zu häufig mit „arm und bildungsfern“ gleichgesetzt wird. Auch gegen dieses Vorurteil kämpft der Podcast „Das AE-Team“ an. Zwei alleinerziehende Mütter behandeln sehr viele verschiedene Themen. Es gibt so viele Folgen, dass für alle Eltern etwas dabei ist, egal aus welchem Grund sie Kinder allein erziehen.

Gutes Tool, aber...

Bei Recherchen zum Thema „Hilfen für verwitwete Eltern“ sind wir auf diese Adresse gestoßen:

<https://infotool-familie.de/>

Hier hat das Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend „Alle Leistungen und Hilfen für Familien im Überblick“ zusammengestellt. Das Tool ist benutzerfreundlich gestaltet und mit vielen Informationen und Links versehen. Man bekommt schnell einen Überblick darüber, welche Hilfen einem zustehen und wie bzw. wo man diese beantragen kann. Verwitwete können sich auf eine Seite mit weiteren Tipps und Adressen weiterleiten lassen:

So weit, so sinnvoll. Wir fragen uns allerdings, warum der/die verstorbene Partner/in als „Ex-Partner*in“ bezeichnet wird. Das ist eine gedankenlose und unsensible Formulierung, die trauernde Hinterbliebene in dieser schrecklichen Situation besonders trifft. „Ex-Partner*in“ bezeichnet im deutschen Sprachgebrauch etwas völlig anderes! Geliebte verstorbene Personen sind niemals „Ex“, so wie es z. B. auch keine „Ex-Mutter“ gibt, oder den „Ex-Opa“.

Wir haben uns entschlossen, das BmFSFJ zu kontaktieren. Ob es etwas bringt, bleibt abzuwarten. Aber diesen Umstand kommentarlos hinnehmen wollten wir nicht.

Zu guter Letzt

„Selbstfürsorge“ nennt es ein Witwer aus unserer Selbsthilfegruppe, wenn er in seiner Küche steht und etwas Leckeres kocht, ganz für sich allein. Ein bisschen habe ich mir das abgeschaut. Statt an den dunklen Herbstabenden vorzeitig vor dem Fernseher einzuschlafen, koche oder backe ich etwas. Ich habe gelesen, dass Kochen und Backen deshalb so gut für die Seele sind, weil alle Sinne angesprochen werden: man fühlt die Zutaten, man riecht das vor sich hin köchelnde Essen oder den Kuchen im Ofen, man hört, wie etwas vor sich hinbrutzelt, man sieht, was man mit Händen fabriziert hat, und das Ganze macht Vorfreude auf das Schmecken. Vielleicht ist es sogar ein Gericht, das mich an meinen liebsten Menschen erinnert. Dann mögen die Zutaten Wehmut, Vermissten und Liebe dabei sein. Auch das nenne ich einen Abend voller Selbstfürsorge. Probiert es aus! Und: guten Appetit!



Foto: skitterphoto auf pixabay.com

Sabine, Evelyn & Ellen

Der vierteljährlich erscheinende Newsletter kann hier abonniert /abbestellt werden:

newsletter@verein-verwitwet.de