

## Liebe Vereinsmitglieder und liebe VIDU-Interessierte!

Rechtzeitig zum ersten großen Fest im Frühling – Ostern- präsentieren wir einen aktuellen Newsletter mit Informationen über unsere Arbeit. Wir wünschen euch viel Freude beim Lesen!

### Was wir aktuell tun

Eine lang gehegte Idee setzen wir gerade in die Tat um: wir gestalten eine Broschüre über Hilfen für Trauernde mit und ohne Kinder. Gerade in der ersten Zeit nach dem Verlust des Lebenspartners/der Lebenspartnerin prasselt viel Neues auf uns ein, wir stehen vor einem Berg von Aufgaben und fühlen uns hilf- und orientierungslos. Die Broschüre soll Licht ins Dunkel bringen, ein Leitfaden sein, und auch ein wenig Zuversicht vermitteln.

Wer noch Tipps hat und findet, diese sollten unbedingt in so einer Broschüre zu finden sein, melde sich gerne bei uns: [vorstand@verein-verwitwet.de](mailto:vorstand@verein-verwitwet.de) Wir freuen uns über Post von euch!

### Messe Leben und Tod in Bremen

Die Messe findet in diesem Jahr am 3. und 4. Mai statt. Diesmal sind wir nicht als Aussteller dort vertreten, sondern wir werden die Messe am Freitag (3. Mai) besuchen. Wer uns kennenlernen möchte, schreibe uns eine Mail: [vorstand@verein-verwitwet.de](mailto:vorstand@verein-verwitwet.de)

## INHALT

|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| Was wir aktuell tun             | ...1 |
| Messe "Leben und Tod" in Bremen | ...1 |
| Bohana-Online-Kongress          | ...2 |
| Rückblick ...und Ausblick       | ...2 |
| Zu guter Letzt                  | ...2 |

### Bohana Online-Kongress vom 13. bis 18. Mai

Auch in diesem Jahr wird es einen Online-Kongress unseres Netzwerkpartners bohana geben. Wir sind wieder gerne als Sponsor dabei!

Genauere Informationen über den Kongress gibt es in Kürze hier: [www.bohana.de](http://www.bohana.de)



## Rückblick...

**So vieles was uns noch bleibt"** - dieses Thema begleitete 14 jung verwitwete Familien im Familienferiendorf in Schramberg aus der Regionalgruppe Karlsruhe/ offener Treff für jung verwitwete Familien vom 20.-22.10.2023.

Im gesamten Programm - einmal für die Erwachsenen, für die älteren und die jüngeren Kinder getrennt, aber auch in der Gesamtgruppe wurden alle angeregt ihre Ressourcen und Stärken zu erkennen. Vom Chi Gong, einem gemeinsamen Spaziergang, über Laternen basteln bis hin zu neurographischem Zeichnen konnte alles ausprobiert werden. Absolutes Highlight für alle war der Besuch im Hochseilgarten vor Ort. Am Ende des Tages konnten alle ihre "schönen Momente" einpacken und mit nach Hause nehmen.

Dieses Angebot wird finanziell unterstützt durch das Landesprogramm STÄRKE und VIDU verein-verwitwet.e.V.

## ...und Ausblick

Das nächste Wochenende findet vom 18.-20.10.2024 statt. Interessierte, auch aus anderen Bundesländern als Baden-Württemberg, wenden sich für nähere Informationen an: [tanja.mattes@verein-verwitwet.de](mailto:tanja.mattes@verein-verwitwet.de)

## Zu guter Letzt

„Denk an die Macht der Gedanken“, mahnt eine kluge Freundin, wenn ich mutlos darüber sinniere, warum dies oder jenes nicht funktionieren wird. Der römische Kaiser und Philosoph Mark Aurel war ganz der Meinung meiner Freundin, er drückte es nur etwas poetischer aus: „Mit der Zeit nimmt die Seele die Farben der Gedanken an.“

Eine erlösende Vorstellung: über die Richtung unserer Gedanken entscheiden wir ganz allein. Finden wir das Glas halb voll oder halb leer? Lassen wir von unserer Trauer unser Leben bestimmen, oder beschließen wir, dass auch die bunten Farben wieder Eintritt in unsere Gedanken erhalten und so auch unsere Seele - und unser Leben- erhellen? Sicher: man muss es üben. Zum Beispiel mit der täglichen Frage: „Was war gut heute, was ist mir gelungen? Was gab es an Schönerem?“

Wir wünschen euch ein Osterfest, an dem euch auch bunte Gedanken begleiten!

*Sabine, Evelyn & Ellen*



Foto: Jill Wellington/pixaby.com

Der i.d.R. vierteljährlich erscheinende Newsletter kann hier angefordert/abbestellt werden: [newsletter@verein-verwitwet.de](mailto:newsletter@verein-verwitwet.de)