

## Inhalt

**Aktuelles**                      Urlaub...  
Verein+Vorstand: Helmut  
Achtung: Umfrage !

**Rund um die Ortsgruppen**  
Bericht OG Düsseldorf  
Ortsgruppe gründen?  
Infos zu neu gegründeten OGs

**Projekt-/Arbeitsgruppen**  
MV 2011 in Altenkirchen  
Nachlese von 5 Teilnehmern  
'Mitglieder-Elfchen'  
Messe Bremen

**Vermischtes**  
'Zitronen-Bowle'  
'Frucht-Smoothie'  
'Schlamm-Bowle'

**Veranstaltungs-Infos**  
Rückblick 'Borkum'  
verwitwet.de e.V. Geburtstag  
Veranstaltungs-Hinweise

**Zu guter Letzt**  
ZwischenZeilen - Tod ordnet...  
AbschlussSatz  
Impressum



## Uuuuurlauubs- und andere Reisen... :-)

### Ich mochte Urlaub - ja wirklich...

mit dem Gedanken an die nahende freie Zeit konnte ich so ziemlich alles ertragen: übel gelaunte Chefs, mieses Wetter, schlecht sitzende Haare.

Dann lernte ich meinen Mann kennen und bald planten wir unseren ersten Urlaub. Wer erinnert sich nicht an die erste gemeinsame Reise und die spannende Frage nach der Urlaubstauglichkeit des bzw. der Liebsten?

Schon während des Urlaubs stellte ich entzückt fest, dass ich mit diesem Mann auch zu Fuß nach Ostsibirien pilgern würde. Noch entzückter war ich darüber, dass es ihn dort nicht hin zog. Fortan machten wir die schönsten Reisen und fürchteten dabei höchstens Kakerlaken im Hotelzimmer oder einen Auftritt von Jürgen Drews auf der Strandpromenade.

Nachdem wir im Urlaub so ein gutes Team waren, übertrugen wir das auf den Alltag und zogen zusammen. Reisen beinhaltete von da an auch die Rückkehr an den Ort, den dieser besondere Mensch zu einem Zuhause machte, in dem ich mich richtig und aufgehoben fühlte.

Ganz unerwartet trat mein Mann seine letzte Reise an. (Ein Urlaub in Ostsibirien wäre mir lieber gewesen.) Das schöne Gefühl, ein Zuhause, eine Zuflucht zu haben, machte sich ebenfalls auf und davon. Alles geriet in Bewegung, nichts war mehr wie vorher. Was blieb mir anderes übrig, als auch zu reisen? Ich machte mir Mut, indem ich in die Stille hinein sagte: „Also, wenn du nach Irgendwo verreisen musstest, werde ich das doch wohl auch schaffen.“

Seitdem bin ich auf Reisen (nicht zu verwechseln mit Urlaub). Gleich zu Anfang fand ich „verwitwet.de“. Hier treffen sich viele Reisende, und diejenigen, die schon länger unterwegs sind, ziehen die anderen ein Stückchen mit.

Mit der Zeit bekam mein Ziel „Irgendwo“ den Namen „Zuversicht“ und sah aus wie eine kleine, aber feine Insel in einem Meer aus Verzweiflung, Verwirrung und Unsicherheit.

Sie schien ziemlich weit weg zu sein – aber irgendwann erreicht man sie doch.

Wir vom Newsletter-Team wünschen euch allen für den kommenden Sommer ein Ziel in erreichbarer Nähe und für eure Reisen dorthin das, was der folgende irische Reisesegen so ausdrückt:

Möge dein Weg dir freundlich entgegen kommen,  
möge der Wind dir den Rücken stärken.  
Möge die Sonne dein Gesicht erhellen  
und der Regen um dich her die Felder tränken.  
Und bis wir beide, du und ich, uns wieder sehen,  
möge Gott dich schützend in seiner Hand halten.

Ellen - Ellimic  
newsletter@verwitwet.de



**Helmut Küffner**  
Vorstand *verwitwet.de* e.V.  
Bereich 'Generalia'

## Duden online zu: 'Generale, das'

**Wortart:** Substantiv, Neutrum

**Rechtschreibung, Worttrennung:**

Ge|ne|ra|le

**Bedeutung:** allgemein Gültiges;  
allgemeine Angelegenheiten

**Herkunft:** lateinisch

**Grammatik:** das Generale;

Generales, ...ien, auch: **Generalia**

**ACHTUNG  
UMFRAGE**

## unser Vorstand stellt sich vor

### Warum ich Vereinsmitglied bin

Zehn Monate nach dem Tod meiner Frau habe ich durch Zufall von *verwitwet.de* und dem Treffen der Ortsgruppe Münsterland in meinem Nachbarort Dülmen erfahren.

Bei meinem ersten Besuch dieses Kreises berichteten einige Teilnehmer, die gerade zum ersten Mal eine Mitgliederversammlung des Vereins besucht hatten, begeistert von ihren Eindrücken und Erlebnissen. Diese Schilderungen haben mich nachhaltig beeindruckt. Außerdem fühlte ich mich im Kreis von ebenfalls früh Verwitweten gleich sehr angenommen und verstanden.

Auch auf weiteren Vereinsveranstaltungen von *verwitwet.de* verstärkte sich dieses positive Gefühl der Zugehörigkeit. Ich lernte viele – für mich bis dahin fremde Menschen – die sich für den Verein engagierten, kennen und schätzen. Es entstanden für mich wichtige neue Bekanntschaften und Freundschaften. Ich fühlte mich als Witwer verstanden und nicht mehr so einsam.

Ich war kein Außenseiter mehr. Ich fand Gesprächspartner und Zuhörer. Eine Gemeinschaft mit Wir-Gefühl. Gleichzeitig setzte ich mich näher mit den Zielen und den Aufgaben des Vereins auseinander.

Die neu gewonnenen Bekannten und Freunde haben mich später ermutigt, auf der Mitgliederversammlung 2010 bei der Vorstandswahl zu kandidieren. Ausschlaggebend für meine Kandidatur war auch das neue Organisationssystem des Vereins, das sogenannte Sonnensystem mit seinen verschiedenen Satelliten. Es stellt die Vereinsarbeit auf eine breitere Basis.

Als Vorstandsmitglied wünsche ich mir viele Personen – auch aus der Community – die mit ihren Ideen und Talenten sowie mit ihrem Engagement das Vereinsleben bereichern und weiter entwickeln, damit das lebendige Vereinsnetz mit starkem Gemeinschaftsgefühl weiter wachsen kann.

Helmut - *haka6*

[helmut.kueffner@verwitwet.de](mailto:helmut.kueffner@verwitwet.de)

**Liebe Community**, immer schön und auch spannend, wenn Anfragen aus den eigenen Reihen kommen – das NL-Team greift das gerne auf und **wir fragen euch nach eurer Meinung** – so auch bei diesem Thema:

## 'Friedhofs(um)gestaltung'

In vielen Städten werden Friedhofs- und Bestattungs-Hallen nicht oder nur wenig genutzt...

**Wie wäre es**, wenn diese Gebäude zu Orten der Begegnung umgestaltet würden? Ein 'Trauer-Kaffee' mit der Möglichkeit, Treff- und Austauschpunkt für Trauernde zu werden? Ein anderer Name müsste her: „Himmelsportfen“ „Über den Wolken“ „Leben“ o.s.ä. ...

**Wie wäre es**, wenn der Verstorbene nicht auf dem Südfriedhof Reihe 10 Feld 132 läge, sondern im „Himmelreich 107“ oder beim „Schutzengel 24“? Kinder wären an einem Ort, der da heißen könnte 'Traumland' – trauernde Eltern kämen miteinander ins Gespräch, weil Sie den selben Ort aufsuchen würden.

Der Friedhof als Stätte der Begegnung – mit Namen, die nicht von Anonymität oder Verwaltung bestimmt wären.

**Wie denkt ihr darüber?** Darf so etwas sein?

**Wie fühlt sich dieser Gedanke an?**

Befremdlich? Warmherzig? Ablehnend? Oder wie?

Bitte teilt uns eure Gedanken, eure Meinung dazu mit:

[newsletter@verwitwet.de](mailto:newsletter@verwitwet.de)

Ergebnisse/Auswertungen gibts dann im nächsten Newsletter... ;-)  
(Auf Wunsch ohne Namensnennung und persönliche Angaben)



Treffpunkt der  
OG Düsseldorf/Ratingen:  
Gaststätte 'Kessel am Pött'

## Bericht von der OG Düsseldorf/Ratingen

Diese verwitwet.de Gruppe wurde nach der Mitgliederversammlung im Jahr 2003 von Heidi Jost 'Heidi' gegründet. Sie wird seit dieser Zeit auch von ihr geleitet und ist offen für alle Verwitweten.

Die Treffen finden jeden zweiten Sonntag im Monat statt. Wir treffen uns in der Gaststätte 'Kessel am Pött' in Ratingen - da wird für das leibliche und seelische Wohl gesorgt. Ein Treffen im Lokal ist nicht so verpflichtend. Im Sommer genießen wir die Gespräche auf der Terrasse, in der anderen Zeit sitzen wir drinnen gemütlich zusammen. Man muss sich zu den Treffen nicht anmelden und es findet auch keine Vorstellungsrunde statt. Ab 15:00 Uhr kommen wir dorthin und das Ende ist offen. Manche trinken nur eine Tasse Kaffee, andere essen dort auch noch zu Abend. Die Gruppe versteht sich als Selbsthilfegruppe und es findet kein Programm statt.

Der Sonntag ist meiner Meinung ein idealer Tag, weil die Wochenenden doch sehr lang sind und gerade am Anfang fühlt man sich an diesen Tagen noch einsamer, weil man rundherum nur Familien sieht.

Die Größe der Gruppe variiert, manchmal sind wir nur zu sechst oder siebt, ein anderes Mal sitzen wir in großer Runde mit 18 bis 20 Leuten zusammen. Es gibt Teilnehmer, die regelmäßig kommen, manche kommen sporadisch und einige kommen auch nur ein oder zweimal.

Heidi achtet darauf, dass jeder einen Gesprächspartner hat. Es geht zwanglos zu und ich finde den Austausch mit anderen Betroffenen sehr hilfreich. Wir haben Treffen wo es sehr lustig zugeht und wir gemeinsam lachen, aber manchmal geht es auch sehr emotional zu, gerade wenn jemand frisch verwitwet ist und seine Geschichte erzählt, bin ich betroffen und ich weiß dann, wie ich mich damals gefühlt habe.

Seit zwei Jahren fahre ich jetzt jeden Monat nach Ratingen und habe schon viele gute Gespräche geführt.

Gilda - saflor

## verwitwet.de Ortsgruppe gründen?

Wenn du/ihr eine Gruppe gründen möchte(s)t, melde(t) dich/euch bitte bei Stefan Beckert 'albatros10' oder Heike Fries 'kiarin'. Die beiden Vereins- und Vorstandsmitglieder koordinieren die Orts- und Regionalgruppen des Vereins, können Tipps geben und wissen eventuell, ob schon jemand anderes aus deiner Region Interesse an einer Gruppengründung angemeldet hat.

Auch bereits bestehende Gruppen, die sich gerne dem Verein anschließen möchten, können sich bei Stefan und Heike melden:

Stefan Beckert - [stefan.beckert@verwitwet.de](mailto:stefan.beckert@verwitwet.de)

Heike Fries - [heike.fries@verwitwet.de](mailto:heike.fries@verwitwet.de)



verwitwet.de Regionalgruppen  
Stand Juni 2011





Vogelpark - Walsrode



Biergarten - München



Sparrenburg - Bielefeld



Gänseliesel - Göttingen



Münster - Bonn

## Ortsgruppen-Neugründungen in:

*Walsrode, München, Bielefeld, Göttingen, Bonn, ...*

Immer wieder entsteht rund um verwitwet.de aus ‚Bedarf‘ auch ‚Aktivität‘ und wir freuen uns sehr, dass sich an folgenden Standorten aus der ersten Idee auch ein konkretes Angebot für jünger verwitwete Menschen entwickelt hat.

Mehr Informationen zu den Ansprechpartnern, Angeboten, Terminen, Inhalten, etc. der bestehenden Orts-/Regional-Gruppen von verwitwet.de findet ihr unter ‚Ortsgruppen‘ im Quickfinder auf der Homepage:  
<http://verwitwet.de/baseportal/ev/gruppen>

Hier Kurz-Infos und die Links speziell zu den neu gegründeten Gruppen:

**Gesprächskreis Walsrode** - seit November 2010:

Ansprechpartnerin

Anja Hasse 'Anja568' - [ahassevolti@web.de](mailto:ahassevolti@web.de)

<http://verwitwet.de/baseportal/ev/gruppen&TitelId=323>

**Stammtisch München** - seit Februar 2011:

Ansprechpartnerin

Diana Barchien 'dididiana' - [dianabarchien@web.de](mailto:dianabarchien@web.de)

<http://verwitwet.de/baseportal/ev/gruppen&TitelId=325>

**Stammtisch Bielefeld** - seit März 2011:

Ansprechpartner

Gabi Meißner 'Zauberrose' - [stammtisch-bielefeld@t-online.de](mailto:stammtisch-bielefeld@t-online.de)

Anja Rabe 'Drache' - [reinadecolor@gmx.de](mailto:reinadecolor@gmx.de)

<http://verwitwet.de/baseportal/ev/gruppen&TitelId=322>

**Gesprächskreis Göttingen** - seit Mai 2011:

Ansprechpartner

Ulla Engelhardt 'Hippolina' - [ulla.engelhardt@verwitwet.de](mailto:ulla.engelhardt@verwitwet.de)

Stefan Förtser - [pastor@martin-luther-gemeinde.de](mailto:pastor@martin-luther-gemeinde.de)

<http://verwitwet.de/baseportal/ev/gruppen&TitelId=324>

**Gesprächskreis Bonn** - seit Juni 2011:

Ansprechpartnerin

Ursula Mager 'Usmabo' - [usmabo@gmx.de](mailto:usmabo@gmx.de)

<http://verwitwet.de/baseportal/ev/gruppen&TitelId=112>

**Danke** an alle (meint herzlichst auch die schon länger Aktiven), die den Prozess des Auf- und Ausbaus von Gruppen unterstützt haben und weiter unterstützen - ohne euch gäbe es das Netzwerk verwitwet.de nicht!

*Lange saßen sie dort und hatten es schwer,  
doch sie hatten es gemeinsam schwer,  
und das war ein Trost.*

*Leicht war es trotzdem nicht.*

Astrid Lindgren



*Die diesjährige Mitgliederversammlung inklusive Workshopwochenende fand in großer Runde im Mai in Altenkirchen/Westerwald statt.*

Weitere Bilder von der Veranstaltung könnt ihr ansehen unter:

[http://www.verwitwet.de/baseportal/ev/fotos&db=galerie&galerie\\_nr\\_rein=910](http://www.verwitwet.de/baseportal/ev/fotos&db=galerie&galerie_nr_rein=910)

Und hier folgend einige vom NL-Team angefragte Teilnehmer-Rückmeldungen, die so individuell sind, wie unsere ganze Gemeinschaft:

► **Gabi** schreibt:

„Mit gemischten Gefühlen bin ich im Mai Richtung Mitgliederversammlung in Altenkirchen gefahren. Einerseits hoffte ich, neue, nette Menschen kennen zu lernen, die meine Situation nachvollziehen können, bei denen ich mich nicht verstellen muss. Andererseits die Bedenken, hoffentlich nicht soviel 'darüber' reden zu müssen, weil ich gerade in der Phase war/bin, dass ich mich wieder den angenehmeren Seiten des Lebens zuwenden möchte. Ansonsten hatte ich keine wirkliche Vorstellung, was mich am besagten Wochenende erwarten könnte.

Erstaunt hat mich in der Mitgliederversammlung, wie viel Arbeit doch für die Vorstandsmitglieder mit dem Verein verbunden ist und wie viel Zeit und Energie diese noch für die vielen Vereinsmitglieder investieren, obwohl sie selbst schon aus der größten Trauer heraus sein können. Auch wieviel finanzieller Aufwand in der Pflege der Homepage, der Durchführung von Veranstaltungen für Jugendliche etc. steckt, hat mich überrascht und es wäre sicher gut daran getan, dies für die Community-Mitglieder transparenter zu machen.

Was mir total Spaß gemacht hat, waren die kreativen Workshops 'Malen mit Acrylfarben' sowie die 'Entspannung' mit Annette. Während des Malens wurde mir deutlich, wie viel Lebendigkeit und Energie nun wieder in mir steckte, von der ich zwischenzeitlich dachte, sie sei auf immer verschüttet.

Zwischendurch die Gespräche mit den anderen Teilnehmern, die angenehme Unterkunft, die gute Verpflegung, die Altenkirchener Sonne... - herrlich!

Ein Highlight war für mich allerdings auch die musikalische Einlage von Peter mit Gitarre und Gesang, begleitet von Herbert am Klavier während unserer kleinen Andacht. Musik treibt mir noch oft Tränen in die Augen, aber auch das war ja in dieser Runde kein Problem. Danke an alle Beteiligten!“

► **Peter 'sonniboy'** schreibt:

„Ich heiße Peter und war das erste Mal zur Mitgliederversammlung des Vereins. Ich wurde nach meinen Erwartungen und Eindrücken vom Wochenende in Altenkirchen gefragt.

Zusammenfassend kann ich es so darstellen:

Ich bin zur Mitgliederversammlung mit der Erwartung gefahren, dass ich vor allem viele Informationen rund um den Verein erfahre. Also eine Übersicht über den Verein, vor und hinter den Kulissen.

Wie gesund ist dieser, aus der Finanzwelt (Sponsorenwelt usw.)? ...



*Vorstand mit Protokollantin*



*'Mitgliederausschnitt'*



# ...zurück ins Leben

workshops - projekte



"Mahlzeit!"



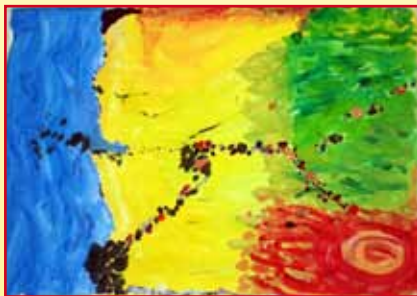
Gesprächskreis



Freiluft-Workshops



Malworkshop



... Wie umfangreich ist das Angebot für seine Mitglieder?

Wie groß ist der Nutzen aus dem Verein, für seine Mitglieder. (Sprich Einzelperson bzw. Familientreffen)?

Der Abend der MV war sehr (!) lang und mit (fast zu) umfangreichen Informationen. Finanzübersicht, Kontenausgleich, alles trockener Stoff. Eine Aufmunterung hat da gefehlt. Aber ein Jahr ist lang und die Mitglieder müssen ja laut Vereinsatzung auch in diesem Rahmen informiert werden...

Das Miteinander an dem Wochenende empfand ich sehr familiär, was für Allein-stehende - zumindest erstmal - problematisch sein kann. Mit familiär meine ich, dass die meisten 'liiert' waren, durch neue Partner, mit Kindern oder durch die Mitgliedschaft.

Viele Allein-Witwer haben Verarbeitungsprobleme. Mein Problem z.B. ist die Kontaktaufnahme, aber dies wäre ein abendfüllendes Programm...

Da kam das 'sich Vorstellen' im großen Kreis gut an und aus diesem Grund hab ich auch beim Workshop 'Männerfreizeit' teilgenommen, um neue Kontakte zu knüpfen.

Leider konnte ich den dritten Tag nicht mitmachen.

Kurzum, ich fand die Tage gelungen. Die Macher haben ein großes Stück an Arbeit geleistet. Es muss die richtige Mischung für so ein großes Zusammentreffen gefunden und gut vorbereitet werden, damit alle etwas davon haben.

Ich bin sicher wieder dabei - und mal sehen, was es noch so für Möglichkeiten für uns Mitglieder gibt, um uns einzubringen.

► **Susanne 'SCK'** schreibt:

„Für mich war es das erste Mal. Das erste Mal, an einer Tagung von [verwitwet.de](http://verwitwet.de) teilzunehmen - und das erste Mal, meine Tochter Rebekka (8) allein zu einer Tagung mitzunehmen. Ich habe es nicht bereut.



Bei strahlendem Fast-Sommerwetter trafen sich um die 40 Personen, um die Jahreshauptversammlung abzuhalten, Workshops durchzuführen, miteinander zu essen und zu reden. Das kreative Potential, das in meinem Arbeitsalltag oft unterdrückt wird, wurde hier großgeschrieben: Es gab einen Malworkshop (Acrylmalerei auf Leinwand) und eine Schreibwerkstatt (Impulsschreiben nach einem gemeinsamen schweigenden Spaziergang mit anschließender Besprechung). Auch die Musik kam nicht zu kurz (Gitarre, Klavier) - beim offenen Mitsingen auf der Sonnenterasse und bei der Abschlussandacht am Sonntagmorgen.

Natürlich wurden auf der Tagung auch viele Themen besprochen, die den Verein und seine Arbeit betreffen. So wurde ein Überblick über die Mitgliederzahlen in Verein und Community gegeben und die Feier zum 10-jährigen Jubiläum, die vom 28. bis 30. Oktober 2011 in Bad Hersfeld stattfinden soll, in den Grundzügen vorbereitet.

Besonders gefreut hat mich auch die Begegnung mit einer Journalistin vom WDR, die die Tagung sehr interessiert begleitete und die einzelnen Gesprächspartner sehr einfühlsam befragte. Sie hatte sich sogar Zeit für die Übernachtung und für gemeinsame Mahlzeiten genommen. Während ich im Alltag oft die Erfahrung mache, wie schwer es ist, die Presse für kulturelle und kreative Projekte zu interessieren, hat mich die Zuhörbereitschaft dieser Redakteurin angenehm angesprochen.

...



## Terassen-Chill



... Meiner Tochter hat das Wochenende auch Spaß gemacht. Es gab viel Kinderbetreuung (es waren etwa 12 Kinder da und Rebekka gehörte zu den jüngeren), sodass auch sie eine ihr angemessene Tagesstruktur vorfand. Insgesamt fand ich alles sehr liebevoll organisiert und die verschiedenen Phasen (Workshops - Mahlzeiten - Sitzungen - freies Unterhalten) waren gut aufeinander abgestimmt.

Ich habe mich gern in den Räumlichkeiten bewegt, das schöne Wetter genossen, und mich leicht und entspannt gefühlt, keine Gespräche erzwingen zu müssen, sondern auf mich zukommen zu lassen, was sich ereignete. So gab es am Samstagabend spontan einen Spaziergang mit anderen Müttern und ihren Kindern zum gleichzeitigen Stadtfest mit Verkaufsständen und einem Riesenrad.

Viele, die da waren, waren - wie ich - schon länger verwitwet und ins Leben zurückgekehrt. In der akuten Trauer, wie ich sie 2003 empfand, hätte ich auf einer solchen Tagung vielleicht mehr Zuspruch gebraucht, aber ich glaube, dass die intensiven Gespräche, die geführt wurden, viele Ohren und Herzen öffnen konnten.

► **Jacqueline 'elin'** schreibt:

„Ich war im vorigen Jahr das erste Mal bei der Mitgliederversammlung. Klar war damals: Ich fahre wieder.“

Ein Jahr ist das nun her. Die vielen Eindrücke von damals sind als schöne Erinnerungen haften geblieben und so war noch immer klar: ich fahre wieder. Aber je näher der Termin rankam umso mehr merkte ich wie ausgepowert ich durch meinen Umzug und der damit einhergehenden Veränderungen war. Aber eine Absage meinerseits kam nicht in Frage. Ich habe mir dann vorgenommen das Wochenende zum Relaxen zu nutzen. Alles, nur nichts tun!!!

Angekommen bin ich nach ca. 150 km am Freitagnachmittag. Erstes gutes Gefühl: durch meinen Wohnortwechsel sind es weniger Kilometer als im vorigen Jahr. Meine Begrüßung von Anette und einigen anderen Vereinsmitgliedern fiel herzlich aus und es kam mir vor, als ob wir uns erst vor kurzem gesehen haben. Ich konnte in Ruhe mein Zimmer beziehen, einen Kaffee trinken und die Ankommen begrüßen. Viele von ihnen hab ich seit einem Jahr nicht gesehen und wir hatten viel zu erzählen. Was alles in einem Jahr so passiert. Freudiges, aber auch erneute Schicksalsschläge. Viele neue Gesichter kamen dazu.

Fazit der ersten Stunden: „Wir sind immer auf dem Weg. Und wenn es Zeit wird etwas loszulassen - lass es los.“

Vor Beginn der Mitgliederversammlung gab es ein reichhaltiges Abendbrot. Alles so vorgesetzt zu bekommen tat mir gut und der Wunsch, dieses Wochenende nichts zu tun, verstärkte sich in mir.

Das Haus der Evangelischen Landesjugendakademie in Altenkirchen ist wiederholt Gastgeber unserer Mitgliederversammlung. Es zeichnet sich durch Gastlichkeit, reizvoller Umgebung und individuelle Atmosphäre aus.

Die Mitgliederversammlung begann um 19:30 Uhr unter anderem mit dem Wunsch aller, dass sie nicht so lange geht - bis 23 Uhr sollte alles klar sein. Aber Wünsche werden eben auch nicht immer erfüllt ;-). 23:40 Uhr kam dem Wunsch aber schon verdammt nah. Was gesagt werden musste, musste eben gesagt werden. Na ja, vielleicht auch nicht alles.

Mir wurde wieder mal vor Augen geführt, was hinter den Kulissen gearbeitet wird. Welch Engagement jedes Einzelnen notwendig ist, um uns Betroffenen eine stabile Plattform zu geben. Danke allen die uns die Möglichkeit dazu geben.

...



# ...zurück ins Leben

workshops - projekte



Entspannungs-Fee



Entspannungs-WS



Newsletter-WS



Männer-Runde

musikalische Andacht



... Nach der Mitgliederversammlung trafen wir uns noch auf eine kleine Weile in kleineren und größeren Runden.

Ausgeschlafen und in Aussicht auf ein super Wetter, ging ich zum Frühstück. Anschließend trafen wir uns in großer Runde. Helga begrüßte uns im Namen der Evangelischen Landesjugendakademie und brachte sich mit einem eigenen Workshop „Malen“ ein.

Die Auswahl der Möglichkeiten aktivierte wieder die Qual der Wahl. Aber ich wollte eh nichts machen – für mich also kein Problem! Oder?

Ich konnte mich dem Treiben nicht entziehen und wurde mitgerissen von den Aktivitäten und der Lust was zu tun. :-)

Workshops gab es ja reichlich:

- 10 Jahre Verein – „Wir feiern uns“ im Oktober 2011 in Bad Hersfeld
- Männerfreizeit ● Newsletter
- Malen ● Entspannung ● Schreiben
- Eis essen :-)

Ich entschied mich – was liegt näher? – für die Mitarbeit im Newsletter Workshop. Wir können ja sonst nur im Chat oder per Telefon unsere Gedanken austauschen.

Bei schönstem Wetter saßen wir nicht weit entfernt von anderen Workshops und tüftelten am neuen Newsletter. Wir waren echt gut. Die anderen übrigens auch. Alle Ergebnisse wurden zusammengetragen und vorgestellt. Die Männer machten allerdings eine sehr geheime Sache aus ihrem Workshop und versprachen uns, zum 10-Jährigen dann das Geheimnis zu lüften. Wir dürfen gespannt sein. Zum Kaffee gab es eine kulturelle Einlage von Peter. Einmal so singen und Gitarre spielen können – *schwärm*.

Den Abend nutzen einige zum Besuch des Stadtfestes. Bei Eis und Bier lässt es sich prima quatschen und kennenlernen.

Der Sonntag zeigte sich wieder von seiner besten Seite: Sonne pur. Adolf hatte eine Andacht vorbereitet. Mit Unterstützung – unter anderem von Peter und Herbert – bewegte sie mich und andere sehr. Tränen konnte und wollte ich nicht unterdrücken. Verrückt – nach fast 7 Jahren ist dieser Schmerz – wenn auch anders – immer noch da.

Es dauerte seine Zeit bis wir am Programm anknüpfen konnten.

Zum Abschluss besprachen wir dann noch Einzelheiten zur Vorbereitung unseres 10-jährigen Geburtstages vom 28.-30. Oktober 2011 in Bad Hersfeld.

Die große Abschlussrunde mit den persönlichen Wünschen, welche uns dank Ullas Karten mit auf den Weg gegeben wurden, beendete ein kreatives und erholsames Wochenende.

Klar, dass ich nächstes Jahr vom 11.-13. Mai 2012 wieder in Altenkirchen dabei bin und vielleicht will ich mich dann nur erholen? Alles ist möglich...

► Lutz 'Gespenst' schreibt:

„Also: eigentlich muss ich Wochen VOR der MV beginnen... sie war ja angekündigt, und es gab Bilder von früheren Versammlungen... so entwickelte sich bei mir eine große Vorfreude auf ein Treffen größerer Art mit vielen Betroffenen, die ein ähnliches Schicksal verbindet.“

Die ähnliche Erfahrungen wie ich machen MUSSTEN und mit den Folgen leben MÜSSEN. Ja, ich war sehr interessiert und neugierig, wie es wohl werden würde.

...



# ...zurück ins Leben

workshops - projekte



Vereins-WS



... Außerdem hatte ich geplant, dort Flyer zu verteilen, denn im gesamten Westerwald scheint es KEINE OG zu geben... ich hatte mir vorgestellt, mehrere Teams zu bilden, die in Altenkirchen bei Bestattern, Friedhofsgärtnern, Apotheken etc. verteilen... war leider nicht umsetzbar.

Gut... meine Anreise war problemlos, aber nur Dank meines Navis... Sehr herzlich in Empfang genommen wurde „das weiße Bettlaken“ von einem attraktiven, schlanken „Nilpferd“ (ja, meine Knitterfalten sind alle wieder ausgebügelt...); ich bekam noch ein leckeres Abendessen, traf dabei einige Bekannte und danach begann die MV: auf die Ergebnisse gehe ich jetzt nicht ein, aber ich hatte den Eindruck, dass es technisch und inhaltlich gut vorbereitet war. Unsere Vorstandsmitglieder haben ausführlich berichtet, aber leider wurde es immer später. Hier hätte ich mir ein wenig mehr Zeit für Fragen zum Jahresbericht gewünscht. Insgesamt ist mir Vereinsarbeit neu, aber ich habe jetzt einen kleinen Einblick erhalten.

Ich habe erkannt, dass es viel Aufwand bedeutet, einen Verein zu organisieren (incl. Homepage) und möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich bei unseren Vorstandsmitgliedern, Beiräten und allen Menschen bedanken, die ihre Zeit und Arbeitskraft zum Wohle anderer einsetzen. Eigentlich hättet ihr eine Auszeichnung verdient... eine Medaille oder ähnliches... als Anerkennung... ich denke, dass wir einen sehr tüchtigen Vorstand haben und ganz zufrieden und dankbar auf ein 10-jähriges Bestehen zurückblicken dürfen.

DARUM ging es dann am Samstag, nach einem gemeinsamen Frühstück... eine GANZ neue Erfahrung für mich... habe ich sehr genossen... gemeinsame Mahlzeiten, statt allein... ja, wir brauchen EINANDER. Zum LEBEN... existieren könnte jeder allein...

Also... am Samstag gab es kleinere Arbeitsgruppen, bei strahlendem Sonnenschein... zur Vorbereitung der Jubiläumsfeier, eine Mal- und eine Schreibwerkstatt, ein Entspannungsangebot. Sehr gut gefallen hat mir der „Große Kreis“, also die Stuhlrunde mit Blumenschmuck im Zentrum... dazu Kerzen... sehr stimmungsvoll... An diesem Tag haben wir viele Ideen zusammengetragen, Vorschläge gemacht, geplant, Vorstellungen entwickelt. Die Zukunft bewusst gestaltet... eine wichtige Übung für uns alle... sein eigenes Leben wieder zu planen... Wünsche zu formulieren... Träume zu realisieren...

Abends haben wir jenen Tag gemütlich ausklingen lassen, auf der Sonnenterrasse... wer mochte, besuchte das Stadtfest in Altenkirchen.

Der Sonntag begann mit einer kurzen Andacht und musikalischer Begleitung... ich habe dabei so manche Träne fließen sehen... war ein bewegender Moment... offenbar setzt Musik doch viele Gefühle in uns frei, die über den Verstand schwer zu erfassen sind... aber das war ja schon in Dülmen zu sehen.

Insgesamt eine Zusammenkunft, die durch GEMEINSCHAFTLICHE Erlebnisse geprägt war.

**Ich** hoffe, dass viele neue Bekanntschaften entstanden sind, bestehende Kontakte sich vertieft haben und **bitte alle Mitglieder, die OG Bad Hersfeld zu unterstützen, auf deren Schultern die Last der Vorbereitung für die Jubiläumsfeier liegt.**

Ich freue mich sehr auf ein Wiedersehen dort.

Und zum Abschied hat das „Nilpferd“ das „weiße Bettlaken“ nochmal ordentlich zerknittert... nordelbischst...

Am Jubiläum in Bad Hersfeld interessierte Helfer wenden sich bitte an Waltraut 'berta' [waltraut.weiss@verwitwet.de](mailto:waltraut.weiss@verwitwet.de) oder an Christa 'Giga' [christa.hohenberger@verwitwet.de](mailto:christa.hohenberger@verwitwet.de)  
Infos/Anmeldung unter: <http://verwitwet.de/baseportal/termine/ausgabe&cmd=all&detailId=638>



Der große Kreis



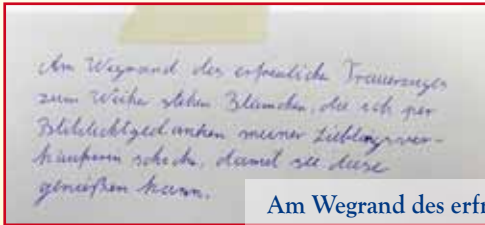
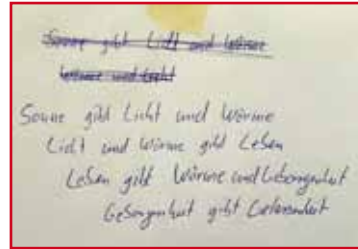
# ...zurück ins Leben

workshops - projekte



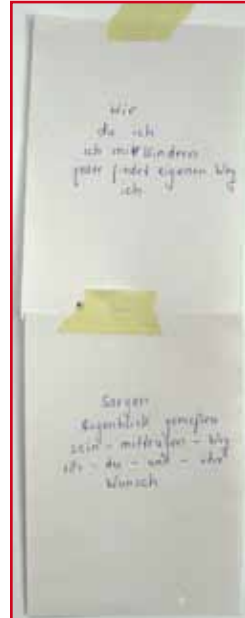
## Ergebnisse des Workshops 'verdichtendes Schreiben'

Sonne gibt Licht und Wärme  
Licht und Wärme gibt Leben  
Leben gibt Wärme und Geborgenheit  
Geborgenheit gibt Gelassenheit

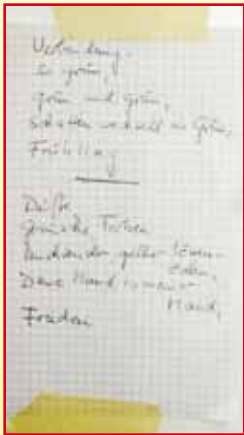


Am Wegrand des erfreulichen Trauerzuges zum Weiher stehen Blümchen, die ich per Blitzlichtgedanken meiner Lieblingsverkäuferin schicke, damit sie diese genießen kann.

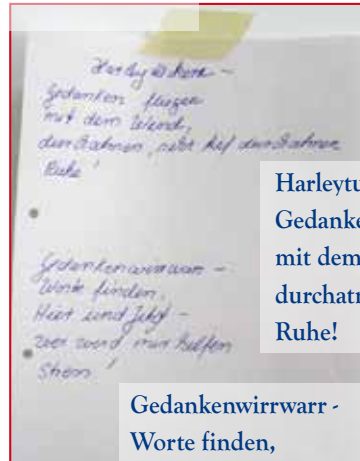
Wir  
du ich  
ich mit Kindern  
jeder findet eigenen Weg  
ich.



Sorgen  
Augenblick genießen  
sein-mittragen-Weg  
ich-du-wir-ihr  
Wunsch.

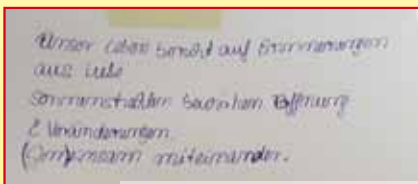
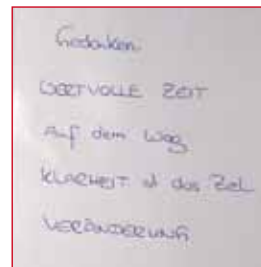


Verbindung  
So Grün,  
Grün und Grün,  
Schatten wechselt in Grün,  
Frühling  
Düfte,  
Gemischte Farben  
leuchtender gelber Löwenzahn,  
Deine Hand in meiner Hand,  
Frieden.



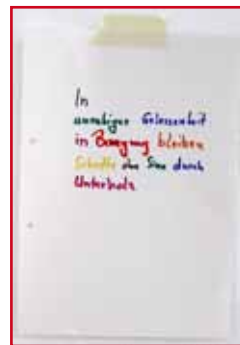
Harleytuckern -  
Gedanken fliegen  
mit dem Wind,  
durchatmen, sehr tief durchatmen.  
Ruhe!  
Gedankenwirrwarr -  
Worte finden,  
Hier und Jetzt -  
wer wird mir helfen  
Stress!

Gedanken  
Wertvolle Zeit  
Auf dem Weg  
Klarheit ist das Ziel  
Veränderung

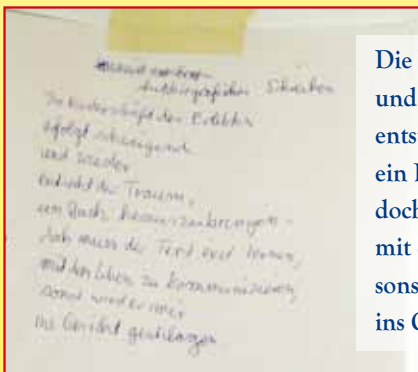


Unser Leben beruht auf Erinnerungen aus Liebe  
Sonnenstrahlen bewirken Hoffnung & Veränderungen  
(Gem)einsam miteinander.

In  
unruhiger  
Gelassenheit  
in Bewegung  
bleiben.  
Schritte ohne Sinn  
durch  
Unterholz

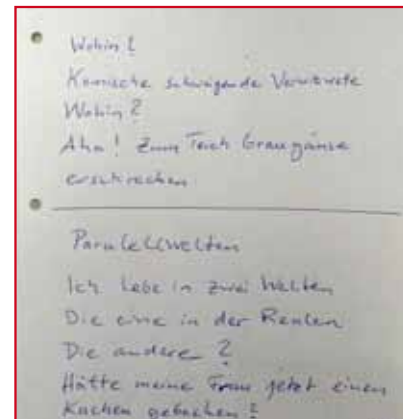


Wohin?  
Komische schweigende Verwitwete  
Wohin?  
Aha! Zum Teich-Graugänse  
Erschrecken.



Die Niederschrift des Erlebten erfolgt schweigend und wieder entsteht der Traum, ein Buch herauszubringen- doch muss der Text erst lernen, mit dem Leben zu kommunizieren, sonst wird er mir ins Gesicht geschlagen

Parallelwelten  
Ich lebe in zwei Welten  
Die eine in der Realen  
Die Andere?  
Hätte meine Frau jetzt einen Kuchen gebacken?





**LEBEN UND TOD**  
FORUM.MESSE  
VORSORGE.PFLEGE.BEGLEITUNG  
ABSCHIED.TRAUER



*Kein Infostand ohne  
Hand anlegen... ;-)*



*verwitwet.de e.V.  
Stand & Team:  
Sybille, Annette, Heike und  
Helmut (OG Münsterland)  
sowie Stefan*



*Anja (OG Walsrode) versorgt  
Besucher mit Infos & super  
gesunden Gemüsespießchen*



*Kein Infostand ohne  
Hand anlegen... ;-)*

## Messe 'Leben und Tod' 2011 in Bremen

*verwitwet.de e.V. nahm auch dieses Jahr wieder mit einem Info-Stand teil*

Am 11. und 12. Mai dieses Jahres fand zum zweiten Mal in Bremen die Messe „Leben und Tod“ statt.

Über alles zum Thema Sterben, Tod und Trauer wurde dort in Vorträgen und Messeständen informiert: von Friedhofsgärtnereien, die individuelle Grabgestaltungen zeigten, über Bestatter mit zum Teil eher (noch?) ungewöhnlichen Angeboten an Särgen und Urnen, bis hin zu verschiedenen Hospiz- und Trauergruppen sowie Vereinen und Organisationen aus dem Themenumfeld. Noch eine Menge weiterer Angebote – die kaum jemand kennt, wenn nicht durch eigene Betroffenheit – wurde Fachleuten sowie auch allen Interessierten nahe gebracht.

Im vergangenen Jahr wurden wir von den Organisatoren angeschrieben, ob wir mit einem Stand unseren Verein präsentieren möchten. Das war für uns eine Herausforderung, mit möglichst wenig finanziellen Mitteln einen Stand zu bestücken, aber wir haben es gewagt und mit mehreren 'Einsatzkräften' – sprich Vereinsmitgliedern – haben wir fast allen Besuchern unseres Standes erstmalig etwas von unserem Verein erzählen können. Im Nachhinein sahen wir es als eine gute Möglichkeit, unseren Bekanntheitsgrad ein wenig zu erhöhen.

Die Bilder vom letzten Jahr findet ihr hinter diesem Link:

[http://www.verwitwet.de/baseportal/ev/fotos&db=galerie&galerie\\_nr\\_rein=842](http://www.verwitwet.de/baseportal/ev/fotos&db=galerie&galerie_nr_rein=842)

Angespornt durch das, was wir an anderen Ständen gesehen hatten, wollten wir in diesem Jahr auch wieder teilnehmen und unseren Stand, der im vergangenen Jahr noch aus Tapeziertisch und dem, was sich so zuhause finden ließ, zusammen gestückelt war, etwas optimieren. Wir hatten das Glück, dass sich ein Mitglied unserer Ortsgruppe Münsterland anbot, uns dabei – als ganz persönlicher Beitrag zur Unterstützung des Vereins – nach unseren Vorstellungen eine 'profimäßige' Standausstattung zu konstruieren. Wie toll das geworden ist, könnt ihr auf den Bildern hier und unter folgendem Link sehen:

[http://www.verwitwet.de/baseportal/ev/fotos&db=galerie&galerie\\_nr\\_rein=915](http://www.verwitwet.de/baseportal/ev/fotos&db=galerie&galerie_nr_rein=915)

Mehrere Mitglieder unserer Ortsgruppe hatten sich wie bereits im letzten Jahr bereit erklärt, mitzumachen und so fuhren wir schon einen Tag vorher zum Aufbau nach Bremen. Dort hatten wir – auch wenn das Stehen und Erzählen auf dem Messestand zeitweise auch recht anstrengend war – viel Spaß und konnten die Abende immer auch noch für leckeres Essen, Austausch und gemütliches Beisammensein nutzen. An dieser Stelle noch einmal ein großes Dankeschön an alle Beteiligten, die sich frei genommen hatten und uns stunden- bzw. tageweise unterstützt haben.

Alle waren sich einig, dass solche 'Aufgaben' zwar aufwendig, aber doch lohnenswert für das Bekanntwerden des Vereins sind und uns selbst dabei auch noch eine Menge Freude bereiten.

Im nächsten Jahr liegt der Termin dieser Messe leider zeitgleich mit der Mitgliederversammlung und wir werden abwarten müssen, **ob sich ein engagiertes Team von Freiwilligen aus dem Verein findet (?)** - Interessierte melden sich bitte bei Heike - oder ob wir einmal mit der verwitwet.de Teilnahme aussetzen müssen...

2013 sind wir dann jedenfalls ganz sicher wieder dabei und kümmern uns gern um Organisation und Durchführung.

Hier noch ein Link zu weiteren Informationen über die Messe 'Leben und Tod':

<http://www.lebenundtod-bremen.de>

Heike - *kia*rin  
[heike.fries@verwitwet.de](mailto:heike.fries@verwitwet.de)



## Rezept Zitronenbowle

Super Sommerbowle die erfrischend ist:

<b>Zutaten:</b>	12	Zitronen
	300 g	Zucker
	2 Flaschen	trockener Weißwein
	1 Flasche	trockener Sekt oder Selters

Die Zutaten können in der Menge beliebig variiert werden.

- Zubereitung:**
- Zitronen gründlich abwaschen, in dünne Scheiben schneiden und die Kerne entfernen.
  - abgewaschene Zitronenscheiben, den Zucker und 1 Flasche Weißwein in ein Bowlengefäß geben
  - über Nacht kühl stellen.
  - am nächsten Tag die 2. Flasche Weißwein, den gut gekühlten Sekt oder die gekühlte Selters dazu gießen.

Nach Belieben können einige Minze- oder Waldmeisterblätter mit hinein gegeben werden. Sehr dekorativ sieht die Bowle aus, wenn man viele ungeschälte Zitronenscheiben in das Bowlengefäß gibt.

## Rezept Aprikosen-Himbeer-Smoothie

Erfrischendes Sommergetränk leicht

<b>Zutaten:</b>	100 ml	Milch
für 4 Personen	500 ml	Dickmilch
	3 Esslöffel	Honig
	200g	Himbeeren
	200 g	entsteinte Aprikosen

- Zubereitung:**
- Das Obst waschen und putzen
  - Einige Himbeeren zur Seite legen.
  - Dickmilch, Vollmilch, Honig, Himbeeren und die entsteinten Aprikosen fein pürieren – mindestens 2 Stunden kühl stellen.
  - Anschließend in hohe Gläser füllen, mit Himbeeren garnieren.

## Rezept 'Schlammbowle' verwitwet.de-Traditions-Special

Erfrischendes Sommergetränk leicht

<b>Zutaten:</b>	2 Gläser	Schattenmorellen
	750 ml	Wodka
	1 Flasche	Saft (Multivitaminsaft)
	1 ½ Flaschen	Orangensaft
	1 Liter	Eis (Vanilleeis)

- Zubereitung:**
- Die Schattenmorellen mit Saft und Wodka mischen.
  - Am besten alles einige Stunden stehen lassen.
  - Kurz vorm Servieren Multivitamin- und Orangensaft hinzugeben
  - Nun einen Teil des Vanilleeises hinzugeben
  - Kurz bevor die Gäste kommen, den Rest des Vanilleeises dazugeben

Einfach lecker.



© Renate Franke / PIXELIO

1 x 1 der homepage  
Fragen zur Homepage?  
Erklärungsbedarf?

Wir nehmen euer Thema gern  
im nächsten Newsletter auf.  
Fragt uns einfach per Mail unter:

newsletter@verwitwet.de



## ► Rückblick: 'Pfingstfreizeit'

### Einige Forums-Einträge zu 'Borkum':

Vielen Dank, Anette, für deine tolle Orga in Borkum. Wir waren das erste Mal bei einer Pfingstfreizeit in Borkum dabei und es wird wohl auch nicht die Letzte sein :-). Auch meinen beiden Kids (12 Jahre und 16 Jahre) hat es viel Spaß gemacht. Ich kann nur sagen, macht weiter so ...

Auch wir waren in Borkum. Schon zum zweiten Mal und es war bestimmt mindestens so schön wie im letzten Jahr. Meine Mädels (14, 15) haben es auch sehr genossen. Für uns alle ist die Gemeinschaft mit anderen Leuten, in ähnlicher Situation, sehr wichtig. Das tolle Sportprogramm, die gute Verpflegung und Unterbringung machen diese Reise perfekt. Danke Anette

Mist! So schnell war es wieder vorbei. Da hatte ich mich grad an die netten Leute und diese wunderschöne Insel Borkum gewöhnt, schon durfte ich wieder meinen Koffer packen.

Ja Leute, es war wieder Mal sehr angenehm mit Euch zusammen die Pfingstfreizeit auf Borkum zu verbringen. Mein Dank gilt, Anette, Claudia, Joachim, Resi und Anneke. „Heute ist nicht alle Tage - ich komme wieder, keine Frage.“



## ► Vorschau: Jubiläums-Feier-Wochenende

### 10-Jahre verwitwet.de e.V. - DIE Feier im Oktober in Bad Hersfeld

Im Oktober wird es zehn Jahre her sein, dass der Verein verwitwet.de e.V. gegründet wurde.

Seitdem hilft der Verein jüngeren Verwitweten und ihren Kindern mit vielen Angeboten bei der Trauerbewältigung und auf dem Weg 'zurück ins Leben'.

**Das wollen wir vom 28. bis 30. Oktober 2011 gemeinsam mit möglichst vielen, vielen von euch** - Community- und Vereins-Mitgliedern - in Bad Hersfeld **feiern**.

Es wird eine interne Feier und auch eine öffentliche Veranstaltung geben.

Als Programm für die Kinder ist ein toller Mitmach-Zirkus geplant!

► **Also, merkt euch den Termin unbedingt schon mal vor!**

Anmelden könnt ihr euch schon jetzt ab Juli über die Terminliste auf der Homepage von verwitwet.de: <http://verwitwet.de/baseportal/termine/ausgabe&cmd=all&detailId=638>  
Dort findet Ihr auch nähere Informationen zum Programm, Ablauf, Kosten, etc. ...

**Wer kann und mag bei der Festvorbereitung helfen?**

Insbesondere suchen wir zur Zeit fleißige Helfer und Helferinnen, die nach Rezept Bonbons und Pralinen für einen Verkaufsstand herstellen können. Daran interessierte Mithelfer wenden sich bitte direkt an Maren 'wittidus' [marenwittbold@gmx.de](mailto:marenwittbold@gmx.de) - an anderen Vorbereitungen interessierte Helfer wenden sich entweder an Waltraut 'berta' [waltraut.weiss@verwitwet.de](mailto:waltraut.weiss@verwitwet.de) oder an Christa 'Giga' [christa.hohenberger@verwitwet.de](mailto:christa.hohenberger@verwitwet.de)

Wir freuen uns darauf, viele von euch in Bad Hersfeld kennen zu lernen, bzw. wieder einmal zu treffen.

vorfremdig - euer verwitwet.de Jubiläums-Team :-)



## Mehr Infos gefällig? Wo denn bitte?

Ankündigungen der nebenstehenden  
Veranstaltungen findet ihr teils  
schon in der Terminliste:  
<http://verwitwet.de/baseportal/termine/liste>  
und/oder im Veranstaltungsforum  
auf der Homepage:

<http://www.verwitwet.de/baseportal/board/forum?forum=4>



## Spendenkonto des Vereins:

**verwitwet.de e.V.**

Kölner Bank eG  
Konto-Nr. 630 975 000  
BLZ 371 600 87

IBAN DE67 3716 0087 0630 9750 00  
BIC GENODED1CGN

## Beiträge zum Newsletter?

Sehr gerne unter:

[newsletter@verwitwet.de](mailto:newsletter@verwitwet.de)

### Impressum:

Verantwortlich für den Inhalt:  
Vorstand von verwitwet.de e.V.  
Finkenstraße 29 - 72108 Rottenburg  
[christa.hohenberger@verwitwet.de](mailto:christa.hohenberger@verwitwet.de)  
für die Redaktion:  
Anja Harbich - [newsletter@verwitwet.de](mailto:newsletter@verwitwet.de)

## Hinweise auf kommende Veranstaltungen

27. August 2011 Moorwanderung im Hohen Moor (Oldendorf/Stade)  
<http://verwitwet.de/baseportal/termine/ausgabe&cmd=all&detailId=631>

30.9.- 03. Oktober 2011 TeenTreffen in Idingen  
<http://verwitwet.de/baseportal/termine/ausgabe&cmd=all&detailId=632>

28. - 30. Oktober 2011 10 Jahre verwitwet.de e.V. Feier in Bad Hersfeld  
„Wir feiern uns“  
<http://verwitwet.de/baseportal/termine/ausgabe&cmd=all&detailId=638>

11.-13. November 2011 Ortsgruppen-Workshop III  
(geplant)

Falls ihr Fragen zu den Veranstaltungen habt, mailt uns einfach unter der Newsletter  
adresse [newsletter@verwitwet.de](mailto:newsletter@verwitwet.de) an - wir leiten das weiter an die Ansprechpartner.

## ZwischenZeilen

*Der Tod ordnet die Welt neu,  
Scheinbar hat sich nichts verändert,  
und doch ist alles anders.*

Antoine de Saint-Exupéry

Vielleicht gelingt es uns ja gemeinsam, unser Leben neu zu ordnen,  
und uns gegenseitig Trost und neuen Lebensmut zu geben.

## Schlussatz - für diese Ausgabe...

Wir wünschen uns, dass dieser Newsletter alle Menschen im und um den Verein  
erreicht. Der Newsletter ist als **Informationsplattform** gedacht, die den Verein  
**verbindet** und über Angebote und Aktivitäten rund um [verwitwet.de](http://verwitwet.de) informiert  
und berichtet. Gerne darf auf ihn hingewiesen oder er weitergeleitet werden.  
Weitere Newsletter sind im Newsletter-Archiv auf der HP zu finden:  
<http://verwitwet.de/baseportal/ev/newsletter&Art=NL>

Damit wir von möglichst vielem erfahren, hier erneut der Aufruf an euch alle:  
Bitte schickt **alles alles alles** was ihr für interessant und wichtig haltet an:  
[newsletter@verwitwet.de](mailto:newsletter@verwitwet.de).

Wir vom Newsletter-Team sind auch immer auf der Suche nach Texten die trösten,  
nachdenklich machen, zum Lachen bringen oder einfach nur schön sind. Schickt  
uns eure liebsten Gedichte, Geschichten, Erfahrungsberichte und, und, und...

Wir freuen uns auf Anregungen, Fragen, Lob und Kritik und beantworten natürlich  
möglichst auch alle Emails.

Euch allen eine Sommer-/Ferienzeit wir ihr sie euch wünscht -  
Euer Newsletter-Team  
Jacqueline, Gilda, Ellen und Anja :-))))