

## KIRCHGEMEINDEN

GOLDIWIL-SCHWENDIBACH | LERCHENFELD | THUN-STADT | THUN-STRÄTTLIGEN | PAROISSE FRANÇAISE

## Palliative Care

## «Was wünsche ich mir für mein Lebensende?»



Unterstützung für schwer kranke und sterbende Menschen: das bietet die Palliative Care.

Foto: Pixabay/sabinevaner

Das Leben und das Sterben sind untrennbar miteinander verbunden. Wenn ein Kind auf die Welt kommt, werden viele Vorbereitungen getroffen. Aber welche Vorbereitungen können wir für unser Lebensende treffen? Der Verein Palliative Care Netzwerk Region Thun, die Stadt Thun und die Reformierte Gesamtkirchgemeinde Thun organisieren dazu im Rahmen der Veranstaltungsreihe «Über die Endlichkeit sprechen» einen Vortrag im Kirchgemeindehaus Thun.

Das Leben ist wunderschön. Wenn ein Kind das Licht der Welt erblickt, haben die Eltern bereits viele Vorkehrungen getroffen, damit es einen guten Start hat. Sich dagegen mit dem Lebensende auseinanderzusetzen, ist für viele Menschen schwierig. Dabei ist das Sterben, die eigene Vergänglichkeit, untrennbar mit dem Leben verbunden. Welche Vorbereitungen können wir also schon heute für unser Lebensende treffen? Wo möchte ich selbst mitbestimmen und Verantwortung für mein Sterben übernehmen? Was sind meine Bestattungswünsche und mit wem spreche ich darüber?

Antworten auf diese und andere Fragen erhalten Interessierte am Vortrag von Trauerbegleiterin Anita Finger aus Hilterfingen. Unter dem Titel «Über die Endlichkeit sprechen» referiert sie am Dienstag, 14. November, im Kirchgemeindehaus an der Frutigenstrasse 22 in Thun.

Organisiert und finanziert wird die Veranstaltung durch die Stadt Thun, die Reformierte Gesamtkirchgemeinde Thun und den Verein Palliative Care Netzwerk Region Thun. Annerös Schneider ist Geschäftsleiterin des Vereins Palliative Care und gibt Auskunft über ihre Arbeit.

#### Annerös Schneider, haben Sie schon alle Vorbereitungen für das eigene Ableben getroffen?

Ich habe mich durch persönliche Verluste bereits mit einigen Themen auseinandergesetzt.

#### Weshalb ist es wichtig, dass man darüber spricht und sich auf den eigenen Tod vorbereitet?

Der Verlust eines nahestehenden Menschen ist mit Trauer und Schmerz verbunden. Alles, was für das eigene Ableben

vorbereitet und geklärt ist, hilft den Angehörigen, die letzten Wünsche umzusetzen und einen würdevollen Abschied zu gestalten. Somit können wir durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit unseren Angehörigen einige Sorgen und Entscheidungen abnehmen. Das unterstützt auch den persönlichen Trauerprozess. Sich mit dem eigenen Sterben zu befassen, kann aber auch helfen, mit einem Schicksal besser umzugehen und einmal selber besser loslassen zu können.

«Alles, was für das eigene Ableben vorbereitet und geklärt ist, hilft den Angehörigen, die letzten Wünsche umzusetzen und einen würdevollen Abschied zu gestalten.»

#### Was ist Palliative Care überhaupt?

Palliative Care umfasst die Betreuung und die Behandlung von Menschen mit unheilbaren, lebensbedrohlichen und/oder chronisch fortschreitenden Krankheiten. Sie wird vorausschauend miteinbezogen, ihr Schwerpunkt liegt in der Zeit, in der die Kuratation der Krankheit als nicht mehr möglich erachtet wird und kein primäres Ziel mehr darstellt. Es wird angestrebt, Patientinnen und Patienten eine ihrer Situation angepasste optimale Lebensqualität bis zum Lebensende zu gewährleisten und die nahestehenden Bezugspersonen angemessen zu unterstützen.



Annerös Schneider.

Foto: zvg

#### Und was umfasst es?

Palliative Care beugt Leiden und Komplikationen vor. Sie schliesst medizinische Behandlungen, pflegerische Interventionen sowie psychologische, soziale und spirituelle Unterstützung mit ein. Mit der Palliative Care soll auf die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten umfassend eingegangen werden. Die Palliative Care erfolgt, soweit dies möglich ist, an einem vom kranken oder sterbenden Menschen gewünschten Ort. Vernetzte Versorgungsstrukturen ermöglichen eine Kontinuität in der Behandlung und der Betreuung. Es ist nötig, die Möglichkeiten der Palliative Care vorausschauend und frühzeitig miteinzubeziehen, das heisst in Ergänzung zu kurativen und rehabilitativen Massnahmen.

#### Was ist die Aufgabe Ihres Vereins?

Der Verein Palliative Care Netzwerk Region Thun hat zum Ziel, die Kräfte von verschiedenen Organisationen zu bündeln, damit schwer kranke und sterbende Menschen bis zum Abschied ein selbstbestimmtes und würdevolles Leben führen können. Der Verein fördert die Vernetzung unter den Organisationen, die Weiterbildung in Palliative Care, sensibilisiert die Bevölkerung und Fachpersonen und betreibt den Mobilien Palliativ Dienst (MPD).

«Der Verein Palliative Care Netzwerk Region Thun hat zum Ziel, die Kräfte von verschiedenen Organisationen zu bündeln, damit schwer kranke und sterbende Menschen bis zum Abschied ein selbstbestimmtes und würdevolles Leben führen können.»

#### Haben Sie im Verein aktuelle Projekte?

Nebst der Organisation von verschiedenen Weiterbildungen und Veranstaltungen in Palliative Care sind wir mit dem Aufbau des Mobilien Palliativ Dienstes

(MPD) beschäftigt. Der MPD wird im Kanton Bern nach einem erfolgreichen Modellversuch per 1. Januar 2024 von der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion (GSI) in eine Regelversorgung überführt. Dieser Entscheid ist ein grosser Meilenstein in der integrierten Versorgung von Palliative Care. Der MPD unterstützt mit einem interprofessionellen Team Institutionen wie Spitex und Pflegeheime in komplexen und instabilen Patientensituationen.

#### Welche Möglichkeiten gibt es, wenn ich mich aktiv für den Verein einsetzen möchte?

Sich für den Verein einzusetzen bedeutet, die Vernetzungsarbeit zu fördern und unsere Angebote weiterzuvermitteln oder Plattformen zu bieten, damit wir unsere Arbeit vorstellen können.

#### Zurück zum Vortrag: Welche Erkenntnisse werden die Besucher am 14. November mit nach Hause nehmen?

Die Teilnehmenden gewinnen wichtige Erkenntnisse zu ihren Vorbereitungen und Regelungen im Hinblick auf die eigene Endlichkeit. Vielleicht können auch Hemmschwellen abgebaut werden, mit den Angehörigen über die eigenen Vorstellungen und Wünsche zu sprechen, was für alle entlastend wirken kann. Mit der Veranstaltungsreihe «Über die Endlichkeit sprechen» bieten wir eine Möglichkeit, sich mit den verschiedenen Themen rund um das Lebensende auseinanderzusetzen.

#### Gibt es noch weitere Veranstaltungen, die Sie für Interessierte organisieren?

Am 11. und 18. November 2023 sowie 13. Januar 2024 findet wiederum ein kostenloser Tageskurs «Letzte Hilfe» in Thun bzw. Allmendingen bei Thun statt. Dieser Kurs richtet sich an alle, die mehr über das Sterben, den Tod und die Trauer und die Begleitung sterbender Menschen wissen wollen. Die Teilnehmenden erhalten zudem Informationen über regionale Unterstützungsangebote. Am 14. März 2024 gibt es zudem eine weitere Filmvorführung mit Podiumsdiskussion im Kino Rex in Thun zu einem Thema in Palliative Care.

MARTIN HASLER

Mehr Informationen über den Verein und seine Anlässe: [www.palliativecare-thun.ch](http://www.palliativecare-thun.ch)

#### Über die Endlichkeit sprechen «Was wünsche ich mir für mein Lebensende?»

Dienstag, 14. November 2023, von 19 bis 21 Uhr, Ref. Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22, Thun

Vortrag von Anita Finger, Trauerbegleiterin Hilterfingen, mit anschliessenden Gruppendiskussionen zum Thema Lebensende.

Organisiert und finanziert wird die Veranstaltung durch die Stadt Thun, die Reformierte Gesamtkirchgemeinde Thun und den Verein Palliative Care Netzwerk Region Thun.

Anmeldung online unter [www.palliativecare-thun.ch](http://www.palliativecare-thun.ch) oder via [info@palliativecare-thun.ch](mailto:info@palliativecare-thun.ch) / Tel. 079 617 97 29

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Die Veranstaltung ist öffentlich, der Eintritt ist frei.

## Soziale Arbeit

#### Fachstelle Soziale Arbeit

Frutigenstrasse 4, 3600 Thun  
Tel. 079 542 75 14  
[sozialearbeit@ref-kirche-thun.ch](mailto:sozialearbeit@ref-kirche-thun.ch)  
Sozialberatung: Tel. 079 370 19 05  
Öffnungszeiten: Montag–Donnerstag, 8.30–12 Uhr, 14–17 Uhr

#### Oktoberlied

Der Nebel steigt, es fällt das Laub;  
schenk ein den Wein, den holden!  
Wir wollen uns den grauen Tag  
vergolten, ja vergolten!

Und geht es draussen noch so toll,  
unchristlich oder christlich,  
Ist doch die Welt, die schöne Welt,  
so gänzlich unverwüsthlich!

Und wimmert auch einmal das Herz –  
stoss an und lass es klingen!  
Wir wissen's doch, ein rechtes Herz  
ist gar nicht umzubringen.

Der Nebel steigt, es fällt das Laub;  
schenk ein den Wein, den holden!  
Wir wollen uns den grauen Tag  
vergolten, ja vergolten!

Wohl ist es Herbst; doch warte nur,  
doch warte nur ein Weilchen!  
Der Frühling kommt, der Himmel lacht,  
es steht die Welt in Veilchen.

Die blauen Tage brechen an,  
und ehe sie verfliessen,  
Wir wollen sie, mein wackrer Freund,  
geniessen, ja geniessen!

THEODOR STORM: GEDICHTE

#### Liebe Leserinnen, liebe Leser

Bis der Frühling kommt und die Veilchen,  
dauerts noch ein Weilchen.  
Mit unserem bunten Angebot bringen  
wir Farbe in graue Novembertage:

- Mittagstische
- Nachmittage ab 65
- Ausflüge
- Besuchsdienst
- Spiel- und Jassnachmittage
- Café 0–100; Das Café für Gross und Klein

Schauen Sie rein!

#### Kontakt und Auskunft

Nora Zwahlen und Katharina Buser  
Fachstelle Soziale Arbeit /  
Bereich ältere Generation  
Reformierte Gesamtkirchgemeinde  
Thun  
Frutigenstrasse 4, 3600 Thun  
Tel. 079 126 31 07 oder  
Tel. 079 890 49 58  
[www.refkirche-thun-stadt.ch](http://www.refkirche-thun-stadt.ch)

#### Impressum

Ref. Gesamtkirchgemeinde Thun  
Medienstelle  
Redaktion Gemeindeseiten  
Schlossberg 8, 3600 Thun

Verwaltung:  
Tel. 033 225 70 00  
[info@ref-kirche-thun.ch](mailto:info@ref-kirche-thun.ch)

Öffnungszeiten:  
Montag–Freitag, jeweils 8–12 Uhr