



Abschied – Übergang – Weitergehen

- 9. – 22. November: **Ausstellung «Zuhause sterben»**
- 13. und 17. November: **Gesprächsrunden**
- 14. November: **Kurs «Letzte Hilfe»**
- 16. November: **Vortrag «Hilfe annehmen»**
- 19. November: **Filmnachmittag «Bis zuletzt – Lebensende zu Hause» und Podiumsdiskussion**
- 21. November: **Friedhofbegehung**

Veranstaltungsreihe zu den Themen Lebensende, Sterben, Abschiede und Trauer

Organisiert durch die Katholische Pfarrei St. Franziskus und die Reformierte Kirchgemeinde Zollikofen.
Die Anlässe können einzeln besucht werden.

«Je älter man wird, desto näher rückt man an den Punkt,
an dem man gar nichts mehr haben wird.
Ich konzentriere mich auf die wirklich wichtigen Dinge.»

Donna Leon

«Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt,
der andere packt sie an und handelt.»

Dante Alighieri

«Nicht müde werden, sondern dem Wunder
leise wie einem Vogel die Hand hinhalten.»

Hilde Domin

«Monde und Jahre vergehen,
aber ein schöner Moment leuchtet das Leben hindurch.»

Franz Grillparzer

«Das Alter misst man nicht in Jahren,
sondern in Träumen, die man verwirklicht hat.»

Isabelle Allende

«Der Augenblick ist jenes Zweideutige,
darin Zeit und Ewigkeit einander berühren.»

Søren Kierkegaard

Ausstellung «Zuhause sterben»

Montag, 9. November bis Sonntag, 22. November, 9 – 20 Uhr

Im reformierten Kirchgemeindehaus, Lindenweg 3, 3052 Zollikofen
(Erdgeschoss, Raum 2)

Sterben, Tod und Trauer sind Teil des öffentlichen Lebens und stehen in der Verantwortung aller. Ausgehend von diesem Grundgedanken zeigt die Ausstellung «Zuhause sterben» von Joy Slappnig und Claudia Michel, was eine gemeinschaftliche Sorge für Menschen am Lebensende und deren Angehörige bedeutet.

Die Installation schafft mit Stellwänden drei Räume, die einen Bogen spannen vom persönlichen, intimen Erleben des Lebensendes bis hin zur gesellschaftlich-öffentlichen Auseinandersetzung mit dem Thema.

Vernissage: Dienstag, 10. November, 19 Uhr

Im reformierten Kirchgemeindehaus, Lindenweg 3



Gesprächsrunden

Freitag, 13. November, 19 – 21 Uhr

Thema: «Hilfe annehmen»

Dienstag, 17. November, 19 – 21 Uhr

Thema: «Seine eigene Feier vorbereiten»

Im reformierten Kirchgemeindehaus, Lindenweg 3, 3052 Zollikofen
(Angabe Räumlichkeit = siehe Infotafel Eingang)

Manches bewegt und berührt uns erst, wenn wir darüber sprechen. Die Gesprächsrunden bieten Raum für Begegnung, Austausch und persönliche Gedanken zu den Themen «Hilfe annehmen» und «Seine eigene Feier vorbereiten».

Nicht immer ist es einfach für die Themen rund ums Lebensende Worte zu finden. In den Gesprächsrunden darf man einfach zuhören, Fragen stellen oder eigene Erfahrungen, Wünsche und Hoffnungen teilen – nichts muss, vieles darf sein. Gemeinsam suchen wir nach Gedanken, Antworten und Möglichkeiten, mit diesen Fragen umzugehen.

Hilfe annehmen will manchmal gelernt sein. Oft fällt es leichter zu geben als Unterstützung zuzulassen. Gleichzeitig kann es entlastend und stärkend sein, Hilfe anzunehmen und dadurch neue Lebensqualität zu gewinnen.

Auch das Thema «Seine eigene Feier vorbereiten» soll ohne Scheu angesprochen werden können. Es geht dabei nicht darum, alles bis ins Detail festzulegen. Vielleicht tut es aber gut, einzelne Wünsche, Gedanken, Texte oder Lieder zu benennen, die einem wichtig sind. Die Gesprächsrunde bietet Raum, sich diesem Thema behutsam anzunähern.

Leitung:

Tobias Rentsch

Markus Stalder (dabei am Gespräch vom 17. November)

Kurs «Letzte Hilfe»

Samstag, 14. November, 10 – 16 Uhr

In der Pfarrei St. Franziskus, Franziskuszentrum «pace e bene»,
Stämpflistrasse 30, 3052 Zollikofen

Sterben und Tod gehören zum Leben – doch oft vermeiden wir das Gespräch darüber. Und gleichzeitig wissen wir, wie herausfordernd es sein kann, einen uns nahestehenden Menschen zu begleiten, wenn sein Lebensende gekommen ist.

In unseren Letzte Hilfe Kursen vermitteln wir Grundwissen, üben einfache Handgriffe und informieren über Unterstützungsangebote. Damit wollen wir Menschen ermutigen und befähigen, einander bei schwerer Krankheit, Sterben, Tod und Trauer beizustehen. Wir alle können dazu beitragen, damit sich sterbende Menschen und ihre Angehörigen nicht alleingelassen fühlen. Um letzte Hilfe leisten zu können, kann es hilfreich sein, sich vorher mit dem Thema zu befassen.

Folgende Schwerpunkte werden im Kurs behandelt:

- Sterben ist ein Teil des Lebens
- Vorsorgen und Entscheiden
- Leiden lindern
- Abschied nehmen

Der Kurs findet an einem Tag statt und wird von Fachpersonen aus der Pflege, Seelsorge und weiteren Bereichen der Palliative Care geleitet. Die Teilnahme steht allen interessierten Erwachsenen – auch ohne Vorkenntnisse – offen.

Hintergrundinfo:

Die Evangelisch-reformierte Landeskirche des Kantons Zürich ist seit 2017 Lizenznehmerin für die Letzte Hilfe Kurse in der Schweiz. Sie leitet Letzte Hilfe Schweiz und ist Kooperationspartnerin und Vertretung der Schweiz im internationalen Hilfswerk.

Im Kanton Bern werden die Kurse von den Landeskirchen, dem Spitex-Kantonalverband und dem Universitären Zentrum für Palliativ Care des Inselspitals getragen. Die Trägerschaft finanziert die Kurse mit, koordiniert die Organisation, betreut die Kursleitenden und ist für die Qualitätssicherung zuständig.

Leitung:

Barbara Petersen

Fachmitarbeiterin Palliative Care

Kath. Kirche Region Bern, zertifizierte Kursleiterin

Bettina Gärtner

Pflegeexpertin ANP+, zertifizierte Kursleiterin

Info / Anmeldung:

Markus Stalder

Gemeindeleiter Pfarrei St. Franziskus

031 910 44 01, markus.stalder@kathbern.ch

Antonia Köhler-Andereggen

Sozialarbeiterin Reformierte Kirchgemeinde Zollikofen

031 911 71 41, antonia.koehler@refzollikofen.ch

Anmeldeschluss: 29. Oktober 2026.

Kurskosten: der Kurs ist kostenlos.

Verpflegung: Mittagessen selbst mitnehmen.

Kaffee und Pausenverpflegung stehen zur Verfügung.

Vortrag «Hilfe annehmen»

Montag, 16. November, 14 – 16.30 Uhr

In der Pfarrei St. Franziskus, Franziskuszentrum «pace e bene»,
Stämpflistrasse 30, 3052 Zollikofen

Sie spüren manchmal Ihre Grenzen?

Sie wollen niemandem zur Last fallen?

Welche Hilfe tut Ihnen gut?

An wen können Sie sich wenden?

Wann ist der richtige Zeitpunkt um Hilfe anzunehmen?

Leitung:

Anna Hirsbrunner (Pro Senectute)

Dubravka Lastrić



Filmnachmittag

«Bis zuletzt – Lebensende zu Hause» mit anschliessender Podiumsdiskussion

Donnerstag, 19. November, 14.30 Uhr – ca. 16.30 Uhr

Im reformierten Kirchgemeindehaus, Lindenweg 3, 3052 Zollikofen

**Mit Claudia Michel als Projektverantwortliche und Regisseurin,
einer Fachperson Palliative Care und einer Angehörigen**

«Wir wollen, dass Zuschauer:innen sich fragen, wie sie mit den Sterbewünschen von Angehörigen umgehen würden», beschreibt Co-Regisseur Oliver Slappnig das Ziel des Filmprojekts. Zusammen mit Claudia Michel und seiner Kamera besuchte er also einerseits Menschen, die ihre Angehörigen zu Hause pflegen, und andererseits Gemeindevertreter:innen sowie Politiker:innen, die etwas tun wollen für ein würdigeres Sterben zu Hause.

Der Film öffnet eine Tür durch die Wand des Schweigens und schafft einen Zugang zu einem ebenso unvermeidlichen wie menschlichen Thema. Bis zuletzt ist eine Basis für den gesellschaftlichen Diskurs und regt diesen immer wieder an.

Der Dokumentarfilm «Bis zuletzt» von Oliver Slappnig und Claudia Michel wurde 2022 und 2023 an über einem Dutzend Filmfestivals gezeigt und mehrfach ausgezeichnet.

In der anschliessenden Podiumsdiskussion werden die Themen vertieft, und es besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Leitung:

Antonia Köhler-Andereggen
Dubravka Lastrić



Friedhofbegehung

Samstag, 21. November, 14.30 Uhr – ca. 17 Uhr

Treffpunkt 14.30 Uhr beim Eingang zum Friedhof Zollikofen,
Wahlackerstrasse.

Wir besuchen an diesem Nachmittag den Friedhof. Dabei lernen wir die verschiedenen Arten und Orte der Bestattungen (Erdbestattung, Urnenhain, Sternenwiese, Gemeinschaftsgrab, Blumengrab) kennen. Bei einem wärmenden Kaffee im reformierten Kirchgemeindehaus kommen wir über die Gestaltung von Abschieden und Ruhestätten ins Gespräch und fragen uns, wie wir uns dies selbst wünschen.

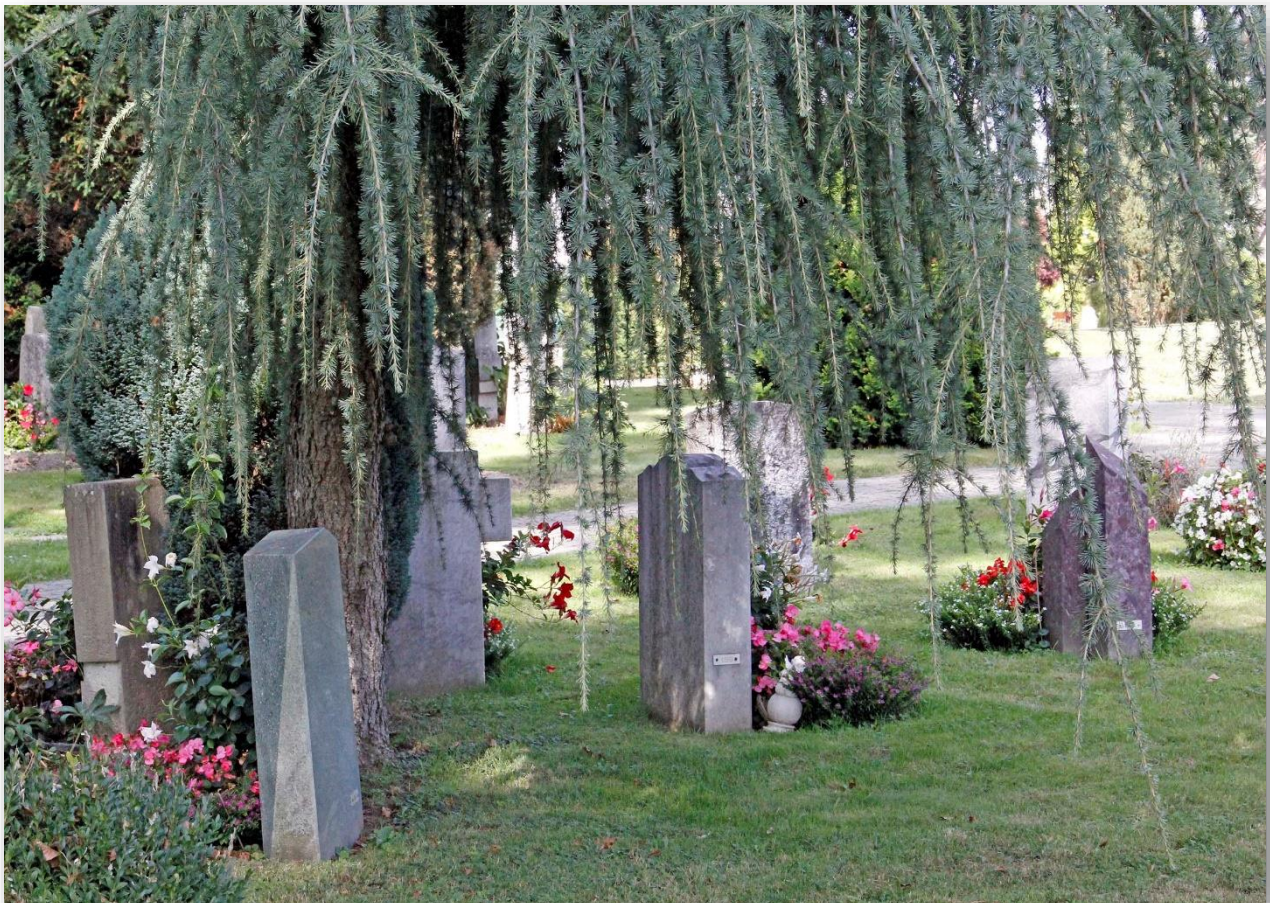
Leitung:

Brigitte Hasenberger, Bestattungsamt

Antonia Köhler-Andereggen

Dubravka Lastrić

Markus Stalder



Die ökumenische Reihe wird organisiert und geleitet von:

- **Antonia Köhler-Andereggen**
Senior:innenarbeit, Reformierte Kirchgemeinde
031 911 71 41, antonia.koehler@refzollkofen.ch
- **Dubravka Lastrić**
Senior:innenarbeit, Pfarrei St. Franziskus,
031 910 44 05, dubravka.lastric@kathbern.ch
- **Tobias Rentsch**
Pfarrer, Reformierte Kirchgemeinde,
079 935 16 90, tobias.rentsch@refzollkofen.ch
- **Markus Stalder**
Gemeindeleiter Pfarrei St. Franziskus
031 910 44 01, markus.stalder@kathbern.ch