



«Wenn es so weit sein wird mit mir» Gedanken und Wünsche fürs Lebensende

Wir alle wünschen uns ein «gutes Sterben» und einen «guten Tod».

Doch was bedeutet dies für den einzelnen Menschen? Die Vorstellungen darüber sind so verschieden und individuell wie die Menschen selber. Im Seminar versuchen wir, diesen Vorstellungen auf die Spur zu kommen. Sie aufzuspüren, zu entdecken und zu verstehen. Durch das Schreiben erschliessen wir uns neue Perspektiven, um unbewusste Annahmen bewusst wahrzunehmen und gegebenenfalls anzupassen. Wir formulieren unsere Wünsche fürs Lebensende in eigenen und persönlichen Worten auf Papier.

Ziele:

Die Teilnehmenden reflektieren ihre Vorstellungen von einem guten Lebensende und formulieren Wünsche für ihr eigenes Sterben schriftlich.

Inhalte:

- Das Leben und sein Sterben
- Persönliche Erfahrungen mit Sterben, Tod und Trauer
- Mythen und Geschichten rund ums Sterben und den Tod
- Werte und Wertewandel
- Leben und sterben als der Mensch, der ich bin, Vorstellungen und Wünsche fürs eigene Lebensende

Methoden:

- Inputs durch die Seminarleiterin
- Nachdenken und austauschen über eigene Erfahrungen, Vorstellungen und Wünsche zum Lebensende
- Einzel- und Paararbeit, Austausch in der Gruppe

Zielgruppe:

Menschen, die bereit sind, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und sich in die Kleingruppe einzugeben.

Maximal 4 - 6 Teilnehmer*innen. Über den Austausch in der Gruppe wird zum Schutz jeder einzelnen Teilnehmer*in Schweigepflicht vereinbart.

Merke:

Es sind **keine** besonderen Schreibkenntnisse notwendig.

Im Seminar erstellen wir **keine Patientenverfügung** (PV). Das Geschriebene könnte jedoch als Grundlage zum Erstellen einer PV - unter Berücksichtigung der geforderten Aspekte - genutzt werden.

Kosten:

Fr. 240.-- inkl. Seminarunterlagen, Mittags- und Pausenverpflegung

Datum, Zeit und Ort:

Freitag, 13. November 2026, 09.30 Uhr – 16.00 Uhr, uf em Hoger, Unteregg 32, 3631 Höfen bei Thun

Leitung und Anmeldung:

Erika Schärer-Santschi, www.schaerer-santschi.ch **Anmeldung** bis spätestens 9. November 2026 per E-Mail an: e.schaerersantschi@bluewin.ch Bitte Name, Vorname, Strasse, Wohnort, Telefonnummer und E-Mailadresse angeben. Vielen Dank!