

Liebe freiwillige Begleiterinnen und Begleiter
Liebe Mitglieder, liebe Gönnerinnen und
Gönner, liebe weitere Interessierte

Herbst 2025



Von Herzen danken wir auch in diesem Jahr allen, die unseren Verein unterstützen, danken für Ihr Engagement, für Ihre tatkräftige Hilfe und für Ihr Wohlwollen. Zusammen sind wir ein wichtiger

«Baustein» im Netzwerk der Palliative Care im Kanton Schaffhausen.

Die 24. Jahresversammlung unseres Vereins fand am 18. Juni statt. Alle Traktanden, auch die vorgeschlagene Revision der Vereinsstatuten, wurden einstimmig angenommen und dem Vorstand wurde Décharge erteilt. Mit einem grossen Dank und einer Laudatio verabschiedeten wir die bisherige Präsidentin Lotti Winzeler. Ihr fachkundiges Engagement hat unseren Verein über Jahre enorm bereichert.

Eine Nachfolge, welche auch in Co-Leitung möglich ist, haben wir bisher nicht gefunden. Der Vorstand führt die Vereinsgeschäfte daher aktuell nach klar zugeordneten Funktionen als Team weiter.

Auch in diesem Herbst laden wir Sie wieder zu einer Veranstaltung ein:

Am 29. Oktober 2025 um 18 Uhr liest der Schauspieler Stefan Gubser aus dem neusten Buch von Hansjörg Schertenleib «S'Wätter vo geschter» im Hotel Kronenhof Schaffhausen (siehe Informationen im beil. Flyer)

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und den anschliessenden Austausch bei einem Apéro.

Angelika Tschanen-Hauser
Vorstandsmitglied



Trauer bzw. Trauern – Thema dieses Newsletters und unserer Herbstveranstaltung

Wir alle sind früher oder später mit den Themen Krankheit, Leiden und Tod von Angehörigen, Freunden und Freundinnen sowie mit der Trauer um sie konfrontiert. Oder wir sind selbst von einer schweren Erkrankung und unserer Angst vor dem Sterben betroffen und müssen mit dem Verlust unserer Gesundheit oder von Möglichkeiten fertig werden.



Trauern ist ein äusserst emotionaler, teils chaotischer **Prozess**, der sehr individuell verläuft – und der bei jedem Verlust und je nach Situation wieder unterschiedlich erlebt werden kann. Die Bandbreite an emotionalen und körperlichen Symptomen ist gross. Es gibt daher kein «richtiges» oder «falsches» Trauern.

Die aktuelle Trauerforschung zeigt jedoch, dass es auf dem Weg durch die Trauer durchaus Gemeinsamkeiten zwischen Menschen und Kulturen gibt. Diese Gemeinsamkeiten werden z.B. in den Büchern von Verena Kast und Ruthmarijke Smeding beschrieben. Letztere hat das sogenannte **«Gezeiten-Modell der Trauer»** entwickelt, das heute für viele wegweisend ist: Es enthält unter dem Titel **«Trauer erschliessen»** viele konkrete Hinweise, die sowohl für Trauernde selbst als auch Angehörige oder sonstige Begleitpersonen Orientierung bieten können. Literatur bzw. Hinweise dazu finden sich auf der letzten Seite dieses Newsletters.

Neben Büchern und Informationen aus dem Internet gibt es immer mehr Begegnungsangebote für Menschen in der letzten Lebensphase, ihre Bezugspersonen sowie für Trauernde. Im Folgenden stellen wir Ihnen zwei Angebote in Schaffhausen vor.

NEWSLETTER

Trauer - Trauern

Trauern dürfen – das Trauercafé der Krebsliga

Ein Ort, an dem die Trauer einen Platz hat, ausserhalb des privaten Umfelds und ganz egal, wie lange der Verlust eines lieben Menschen schon her ist, einen solchen Ort bietet das Trauercafé. Es ist ein Treffpunkt auf Zeit, eigentlich eine Veranstaltungsreihe für etwa 12 Teilnehmende, die einmal jährlich zwischen Oktober und Dezember an vier Abenden im Raum «Nachbar» in der Stahlgliesserei stattfindet. Getragen und organisiert wird es von Krebsliga Schaffhausen in Kooperation mit den beiden Landeskirchen. Für die Teilnehmenden ist das Angebot kostenlos.

«Eingeladen sind alle, welche sich durch Trauer, einen Schicksalsschlag oder eine Lebenskrise belastet fühlen, über ihre Trauer sprechen oder einfach zuhören und da sein möchten.»

So steht es im Angebotsflyer des Trauercafés. Jeder Abend wird mit einem kurzen Input, z.B. zum Thema Trauerphasen oder mit einer Geschichte eröffnet. Am ersten Abend gibt es zudem viel Raum zum gegenseitigen Kennenlernen: Die eigene Trauergeschichte darf erzählt werden, auch das, was aktuell am schwierigsten ist. An den folgenden Abenden geht es vor allem darum, was helfen kann, solche schwierigen Zeiten auszuhalten, durch eine bestimmte Alltagsgestaltung und durch soziale Kontakte. Im Fokus steht aber immer, was die einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer aktuell an Themen mitbringen.



Das eigene Leid zu teilen, aber auch zu erfahren, wie andere mit ähnlichen Situationen umgehen und was ihnen hilft, was ihre Kraftquellen sind, das ist das Wesentliche bei diesen Treffen.

Vertraulichkeit und Respekt sind wichtige Regeln in den Gruppen. Im Gespräch und bei Kaffee und Kuchen lernt man sich gegenseitig kennen, und die Kursleitenden können bei Bedarf Anregungen geben für weitergehende Unterstützung, z.B. durch Einzelgespräche mit der Mitarbeiterin der Krebsliga oder bei den beiden Spitalseelsorgern. Aus den Trauercafés ist eine Selbsthilfegruppe von ehemaligen Teilnehmenden entstanden, die sich zum Austausch wie auch zu Freizeitaktivitäten trifft.



Die Leiterin des Trauercafés, Iris Oehninger, ist eine langjährig in Palliative Care erfahrene und bestens ausgebildete Pflegefachfrau und psychoonkologische Beraterin. Sie arbeitet in der Spitalexternen Onkologie- und Palliativpflege (SEOP Palliative) bei der Krebsliga Schaffhausen. Sie sorgt dafür, dass in der Gruppe jede und jeder den nötigen Raum zum Reden, aber auch zum Zuhören und Schweigen erhält.

Das Trauercafé ist ein Teil des Trauerkonzepts der Krebsliga. Die Arbeit mit Angehörigen ist für die SEOP Palliative von grosser Bedeutung. Wie der Besuch des Trauercafés helfen kann, zeigt folgende Rückmeldung eines Teilnehmenden:

«Ich habe nach dem Tod meiner Frau gearbeitet und gearbeitet. Es gab ja auch wirklich viel zu tun mit der Nachlassregelung und vielem mehr. Erst das Trauercafé hat mir den Raum gegeben für all meine Gefühle.»

Das nächste Trauercafé findet am 12., 19. und 26.11. und am 3.12.2025 jeweils von 18.30-20.30 h statt.

Anmeldung bis 30.10.2025 an:

info@krebisliga-sh.ch oder Tel. 052 741 45 45

Der Flyer findet sich auf:

<https://schaffhausen.krebisliga.ch> (> Beratung und Unterstützung > Trauercafé).

Palliative Café: Hilfreiche Referate und Möglichkeit zum Austausch

Durchschnittlich fünfmal pro Jahr findet in der Zwinglikirche in Schaffhausen das Palliative Café statt. Das Angebot richtet sich an interessierte und betroffene Menschen und ihre Angehörigen, die sich über die Gestaltung des letzten Lebensabschnitts Gedanken machen.

Im Zentrum der Veranstaltungen steht immer ein Referat einer Fachperson.

Themen der letzten beiden Jahre waren Ernährung am Lebensende, Leben und Sterben im Hospiz, Komplementärmedizin in der letzten Lebensphase, Schmerztherapie, Patientenverfügung, psychologische Unterstützung für Betroffene und Angehörige. Das Programm wird durch Lesungen oder Filme bereichert.



Anschliessend an das Referat werden Fragen zum Referat oder ganz allgemein zum Alltag der Palliative Care beantwortet. Dazu gehört auch die **Information** über bestehende Unterstützungsangebote im Raum Schaffhausen sowie **der Austausch** über eigene Erfahrungen, Sorgen und Ängste, Wünsche und Hoffnungen in der letzten Lebensphase.

Das Palliative Café gibt es schon seit 2016. Es wurde damals von drei Fachfrauen in Pflege und Palliative Care und einem Seelsorger gegründet. Ziel war es, Information und praktische Hilfen rund um das Thema Palliative Care zu bieten – und den Anwesenden einen unterstützenden Austausch darüber zu ermöglichen. Dieses Konzept hat sich bis heute bewährt.

Janine Hatt gehört zum fünfköpfigen Team, von dem das Palliative Café aktuell in Freiwilligenarbeit organisiert und geleitet wird. Sie ist eine erfahrene Pflegefachfrau und hat über 20 Jahre in der Palliative Care gearbeitet. Das Thema liegt ihr sehr am Herzen:

«Ich möchte betonen, wie wichtig das Gespräch über Palliative Care ist. Das Thema ist reichhaltig und vielfältig – und beinhaltet für jeden von uns Wichtiges, wenn man sich darauf einlässt.»

Auch die Vernetzung mit den anderen Angeboten der Palliative Care im Kanton Schaffhausen ist ihr ein wichtiges Anliegen, denn Palliative Care ist Teamarbeit. Zu diesem Team gehört auch unser Verein **dasein**.

Das Palliative Café ist ein konfessionell neutrales Angebot. Es wird von der Regionalgruppe Schaffhausen des Vereins palliative zh+sh getragen und – zusammen mit Sponsoren – finanziert. Für die Teilnehmenden ist das Angebot kostenlos.



Nächste Veranstaltung:

Samstag, 25. Oktober 2025, 17 Uhr
Zwinglikirche Schaffhausen (Hochstrasse 202)
Thema: «Männer trauern als Männer»

Literatur zum Thema Trauer und Trauern – eine kleine Auswahl

Ruthmarijke Smeding: Trauer erschliessen. Eine Tafel der Gezeiten (euniverse.ch 2020): Über das Gezeiten-Modell der Trauer, das sich von den bisherigen Trauerphasen-Modellen unterscheidet.

Verena Kast: Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses (Herder Verlag 2013)

Megan Devine: Es ist o.k., wenn du traurig bist. Warum Trauer ein wichtiges Gefühl ist und wie wir lernen, weiterzumachen (mvg Verlag 2018): Ein Ratgeber

Hansjörg Schertenleib: «S'Wätter vo geschter» Thomas' Rede an seine eben verstorbene Frau (Verlag Atlantis 2025)



Eric Bergkraut: 100 Tage im Frühling. Geschichte eines Abschieds (Limmat Verlag 2024): Ein Mann schreibt über das Sterben seiner Frau, der Schriftstellerin Ruth Schweikert.

Corinna Caduff u.a.: Ein letztes Buch. Neun Autorinnen und Autoren schreiben über das Sterben (rüffer & rub 2023): Persönliche Gedanken rund ums Sterben mit einfühlsamen Kommentaren.

Wertvolle Hinweise finden sich auch im Internet, unter den Stichworten Trauer und Trauerbewältigung.

- z.B. das Online-Magazine für heilsames Trauern www.trauer-now.de
- Das aktuell für viele wegweisende Gezeiten-Modell der Trauer von Ruthmarijke Smeding ist z.B. auf www.weiss-mozer.de (> Gezeiten der Trauer) kurz und gut erklärt.
- Unter dem Stichwort «Trauerphasen nach Verena Kast» finden sich viele Zusammenfassungen des Modells der bekannten Schweizer Psychologin und Autorin.

KONTAKT

Kontaktadresse Verein
dasein – Begleitung am Lebensende
c/o Alterszentrum Kirchhofplatz 15
CH-8200 Schaffhausen
E-Mail: kontakt@dasein-am-lebensende.ch

EINSATZVERMITTLUNG

Telefon 079 914 05 23
E-Mail: einsatzleitung@dasein-am-lebensende.ch

SPENDENKONTO

Postkonto 89-321998-4, IBAN CH65 0900 0000 8932 1998 4

DATENSCHUTZ

Wir nutzen Ihre Adressdaten, um Sie über die Aktivitäten und Ziele unseres Vereins zu informieren (v.a. Versand Jahresbericht und Newsletter). Wir geben Ihre Daten nicht an Dritte weiter. Sie können jederzeit Ihre Daten berichtigen oder löschen, Detailinformationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Webseite.

Bitte kontaktieren Sie uns per E-Mail: kontakt@dasein-am-lebensende.ch

