

Heimspiel



Informationen zur Welt der Spitex

Hilfe und Pflege zu Hause

03
10

ISSN 1661-8513
SPITEX BERN
CHF 3.40



Was kommt danach?

Die Berner Sängerin Jaël Krebs und vier weitere prominente Berner verraten, was sie über ein Leben nach dem Tod denken und wie sich dies auf das Leben vor dem Tod auswirkt.

Seite 12

Begleitung auf dem letzten Wegstück

Bei Palliative Care steht nicht die Heilung einer Krankheit, sondern die Verbesserung der Lebensqualität bis zuletzt im Vordergrund. Seite 4

Mit 89 längst überfällig?

Der Berner Pfarrer Kurt Marti philosophiert über das Alter, den Sterbeprozess und die Ewigkeit. Seite 20

Gedanken zu unserer Endlichkeit



Marcel Rüfenacht, Direktor SPITEX BERN

Der hoch stehende medizinische Standard in unseren Breiten-graden ermöglicht uns heute ein langes Leben. Doch nüchtern betrachtet ist auch er lediglich ein Herauszögern des Lebensendes. Denn er ist für jede und jeden von uns unausweichlich: der Tod. Ein Thema, das wir gerne verdrängen und in unserem Alltagsleben ausblenden. So ist die September-Ausgabe des Heimspiels diesem Tabu-Thema gewidmet. Aber auch der letzten Lebensphase – dem Sterben – schenken wir unsere Aufmerksamkeit, ist doch die Pflege von Sterbenden, die Palliativpflege, eine wichtige Dienstleistung der SPITEX BERN. Genau bei diesem Abschnitt des irdischen Daseins setzt das ganzheitliche Pflegekonzept Palliative Care an, ein sich etablierendes Pflegekonzept, welches den Fokus auf die Verbesserung der Lebensqualität bei nicht heilbaren Krankheiten legt. Wir beleuchten, was Palliative Care beinhaltet, wie sie in unserem Gesundheitssystem verankert wird, wo ihre Vorteile liegen und wo sich neue Herausforderungen zeigen.

«Die Auseinandersetzung mit dem Tod ist immer auch eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Ende.»

«Das letzte Hemd hat keine Taschen.» Dieser Ausspruch versinnbildlicht die Endlichkeit unseres materiellen Besitzes. Jedoch wird mit dem Ableben einer Person nicht ihr ganzes Vermögen einfach in Nichts aufgelöst, sondern es wird weitervererbt. Dass dies Streitigkeiten in der Familie und unter den Nachkommen auslöst, ist nicht selten. Im Artikel zum Erbrecht ab Seite 9 werden Stolpersteine beim (Ver-)Erben aufgezeigt, und die Juristin Karin von Flüe rät in ihrem Interview zu Massnahmen, die eine reibungslose Erbteilung begünstigen.

Und dann ist da noch der philosophische Aspekt unserer Endlichkeit. Gibt es ein Leben nach dem Tod? Wie sieht ein solches aus und was ist Ewigkeit? Solchen Fragen fühlen wir auf den Zahn, indem wir fünf Prominente zu Wort kommen lassen, die sich Gedanken über ein Leben nach dem Leben machen. Zudem erfahren wir im Interview mit dem Berner Pfarrer und Schriftsteller Kurt Marti eindrücklich die Sicht eines Menschen, der auf ein langes Leben zurückschauen kann. Schlüssige Antworten können Sie nicht erwarten. Doch die Auseinandersetzung mit dem Tod ist immer auch eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Ende und bereichert vor allem das Leben vor dem Tod.

Marcel Rüfenacht, Direktor SPITEX BERN



Impressum HEIMSPIEL – Offizielles Magazin der SPITEX BERN

Herausgeberin SPITEX BERN Verein für ambulante Dienste der Stadt Bern, Könizstrasse 60, Postfach 450, 3000 Bern 5, Tel. 031 388 50 50, verantwortlich: Katharina Bieri, Tel. 031 388 50 55, katharina.bieri@spitex-bern.ch, www.spitex-bern.ch **Redaktion** typisch – atelier für mediengestaltung, Landoltstrasse 61, Postfach, 3000 Bern 23, Tel. 031 372 55 55, redaktion@typisch.ch, www.typisch.ch, verantwortlich: Patrick Bachmann, Tel. 031 372 51 10, pat@typisch.ch **Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe** Annett Altvater, Patrick Bachmann, Katharina Bieri, Philipp Bürge, Stefan von Bergen, Yves Zenger **Anzeigenverkauf** typisch – atelier für mediengestaltung, Petra Schawaller, Tel. 026 674 34 55, inserate@typisch.ch **Konzept/Gestaltung** typisch – atelier für mediengestaltung, Bern, Tel. 031 372 55 55, info@typisch.ch **Fotos** Edouard Rieben **Druck** Rub Graf-Lehmann AG, Murtenstrasse 40, 3001 Bern, Tel. 031 380 14 80, www.rubmedia.ch **Preis** Fr. 3.40, Heftpreis im Mitgliederbeitrag der SPITEX BERN inbegriffen **Druckauflage** 13500 Exemplare **Erscheinungsweise** 4-mal jährlich **Nächstes Erscheinungsdatum** 4/2010 («Luxus?»): 26. November 2010 **Bitte beachten Sie die Anzeigen. Wir danken den Inserenten für ihr Engagement, sie unterstützen damit die SPITEX BERN.**

Die Engel der SPITEX BERN

FEEDBACKS ■ Die Spitex-Mitarbeitenden begegnen im Alltag meistens grosser Dankbarkeit. Diese kann auch witzige Formen annehmen, wie ein Beispiel aus der Länggasse zeigt.

Die Mitarbeitenden der SPITEX BERN leisten durchschnittlich alle 1,3 Minuten einen Einsatz. Die überwiegende Mehrheit der Kundinnen und Kunden zeigt sich sehr dankbar für die Pflege und Betreuung, die sie täglich durch die Spitex-Mitarbeitenden erfahren. «Die Wertschätzung der Arbeit ist immer wieder ein Motivator für unsere Mitarbeitenden», sagt Marco Hobi, Leiter Human Resources Management der SPITEX BERN.

Ein Dank der ganz besonderen Art erhielt der Betrieb Länggasse Nord diesen

Frühling: Silvia Steiner hat eigens eine originelle «Patientinnenzeitung» zusammengestellt und dem Team zukommen lassen. «Für Ihre grossartige Hilfe im Haushalt, Ihre Freundlichkeit und Kompetenz möchte ich mich herzlich, aber auch humorvoll bedanken», schreibt sie in ihrem Begleitbrief. Die Zeitung beinhaltet erfrischende Illustrationen, ergänzt mit witzigen, kurzen Texten; die Blätter sind in den letzten zwei Jahren entstanden und widerspiegeln einen lebendigen Spitex-Alltag mit einem wohlthuenden Schuss Ironie.



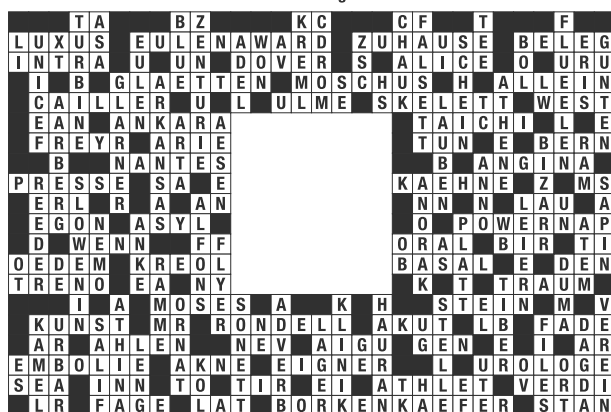
Illustration aus der «Patientinnenzeitung» von Silvia Steiner an die SPITEX BERN

Wettbewerbsauflösung

In der Juni-Ausgabe des Heimspiels erschien ein grosses Kreuzworträtsel mit einem attraktiven Preis: Zwei Übernachtungen mit Vollpension im Gesundheitszentrum Schönberg in Gunten. Am 13. August wurde die glückliche Gewinnerin ausgelost: Heidi Wymann aus Bern. Mit ihr haben rund 300 Teilnehmende das richtige Lösungswort «Gesundheitsberatung» eingesandt und so an der Verlosung teilgenommen.

Die SPITEX BERN gratuliert der Gewinnerin und dankt dem Preisponsor, dem Gesundheitszentrum Schönberg, für den grosszügigen Beitrag.

Auflösung



GESUNDHEITSBERATUNG

Heimspiel 3/2010

- 4 Thema: **Palliative Care**
- 9 Finanzielle Aspekte: **Erbrecht**



Gut beraten ist, wer seinen Willen bereits frühzeitig schriftlich festhält.

- 11 Finanzielle Aspekte: **Über Stolpersteine bei der Vermögensverteilung**
- 12 Promi-Umfrage: **Leben nach dem Tod?**



Peter Reber: «Die Werte, die wir an unsere Kinder weitergeben, leben weiter.»

- 15 Tipps & Trends: **Tod und Internet**



Was passiert mit unseren digitalen Daten, wenn wir sterben?

- 18 Buchtipp: **Christoph Schlingensiefers «Tagebuch einer Krebserkrankung»**
- 20 Interview mit dem Berner Pfarrer Kurt Marti: **Über das Alter und den Tod als Befreier**



«Ich habe wie die meisten die Idealvorstellung: umfallen und tot sein. Das ist die Utopie des Sterbens.»



Lebensqualität fürs Sterben

PALLIATIVE CARE ■ Die ganzheitliche Palliative Care stellt die Bedürfnisse unheilbar kranker Menschen in den Mittelpunkt. Den vielschichtigen Anforderungen an diese Form der Pflege will man nun auch in der Schweiz gerecht werden.

VON ANNETT ALTVATER

Abschiede sind nie leicht. Und einer der schwersten ist wohl der vom eigenen Leben. Daher verwundert es nicht, dass Gedanken an den eigenen Tod ausgeblendet werden. Dies umso mehr, als der ständige medizinische Fortschritt auf ein langes, beschwerdefreies Leben hoffen lässt. Fernsehen und Zeitungen setzen Frische und Jugend in Szene; Krankheit und Tod werden häufig ausgeklammert. Doch wo die Medizin an ihre Grenzen kommt, werden auch die Grenzen des Lebens deutlich. Was passiert, wenn Therapien keine Wirkung mehr zeigen, die Ärzte nichts mehr tun können, kurz: wenn keine Heilung möglich ist? Der Unabänderlichkeit dieses letzten Wegstücks im Leben eines Menschen begegnet das ganzheitliche Pflege- und Fürsorgekonzept Palliative Care. Das zentrale Element dieses Konzepts besteht darin, Betroffene mit unheilbaren, lebensbedrohlichen oder chronisch fortschreitenden Krankheiten

umfassend zu behandeln und zu betreuen. Bei Palliative Care wirken interdisziplinäre Teams aus Ärzten, Therapeuten, Pflegenden, Angehörigen, Seelsorgern und Freiwilligen zusammen. Sie arbeiten miteinander, um die Leiden des kranken Menschen zu lindern und seine Lebensqualität zu verbessern. Dazu gehört auch, dass der betroffenen Person ein möglichst eigenständig gestaltetes Lebensende ermöglicht wird, bestenfalls am Ort ihrer Wahl. Mit spitalexterner Unterstützung ist das beispielsweise in den eigenen vier Wänden möglich, Hospize nehmen ebenfalls Schwerkranke auf. Der Sterbeprozess wird dabei weder hinausgezögert noch beschleunigt.

Bis anhin ist der Zugang zu Palliative Care je nach Kanton noch nicht für alle Patienten möglich. Um einen Rahmen für die landesweite Umsetzung zu schaffen, stiess Alt-Bundesrat

Pascal Couchepin nach langjähriger Lobbyarbeit die Nationale Strategie Palliative Care an. Von 2010 bis 2012 sollen die Bundesämter für Gesundheit und Bildung, kantonale Gesundheitsdepartemente, die Schweizer Ärztinnen und Ärzte und die Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung Palliative Care fest im Gesundheitssystem verankern. Den Blick umfassend aufs Sterben zu richten, halten die Befürworterinnen und Befürworter für dringend notwendig. Denn der Tod trifft die Mehrheit der Menschen nicht aus heiterem Himmel während ihres Mittagsschlafs – gerade mal zehn Prozent der Bevölkerung sterben plötzlich. Hingegen erleben 20 Prozent eine kurze bis mittellange Pflege- und Krankheitsphase, bei weiteren 20 Prozent dauert dieser Zeitraum länger. Und jeder Zweite stirbt hochbetagt mit einer über Jahre andauernden Pflegebedürftigkeit. Die Menschen werden also älter, ihre Krankheiten gravierender und die Krankheitsverläufe komplexer, was eine umfassende Begleitung umso zwingender macht. Denn auch unter diesen Umständen soll das Leben Qualität haben.

Doch in der Bevölkerung ist Palliative Care noch zu wenig bekannt. Nur wenige wissen, dass Strukturen bestehen, die an den Sterbeprozess angepasst sind. Unsicherheit herrscht auch über die Abgrenzung zu Sterbehilfe oder zu assistiertem Suizid. Doch begleiteter Suizid ist kein Bestandteil von Palliative Care. Aus vielen Hospizen müssen die Klienten gar austreten, falls sie einen «Tod auf Bestellung» planen. Auch die Fachwelt ist sich nicht einig, mit welchem Inhalt der Begriff Palliative Care zu füllen ist; ein gemeinsames Verständnis fehlt. Claude Fuchs, Vorstandsmitglied von Palliative CH, der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung, hört im Gespräch mit Hausärzten und Mitarbeitenden der Spitex über Palliative Care immer wieder: «Aber das machen wir ja schon immer.» Da gibt ihnen der Theologe Fuchs sogar Recht. Aber genau, wie nicht jeder Hausarzt ein Kardiologe sei, gebe es auch für Palliativmedizin Spezialistinnen und Spezialisten. «Vielen ist nicht bewusst, dass zu dem Thema viel mehr gehört, als das, was sie bereits darüber wissen.» Die Nationale Strategie will daher ein gemeinsames Verständnis schaffen. Dabei helfen bereits bekannte Definitionen. Die Weltgesundheitsorganisation beispielsweise beschreibt Palliative Care wie folgt: «Ein Behandlungs- und Unterstützungskonzept, mit dem Ziel, die Lebensqualität von Patienten, die mit den Problemen einer progredienten (stufenweise fortschreitenden, Anm. d. Red.), unheilbaren Erkrankung konfrontiert sind, und deren Nächsten zu verbessern. Dies geschieht, indem Leiden durch die rechtzeitige Identifikation und eine einwandfreie Beurteilung der Situation sowie der Behandlung von Schmerzen und weiteren Symptomen unter Berücksichtigung körperlicher, psychosozialer, seelischer und geistiger Dimensionen verhütet und gelindert wird.»

Diese Definition allein reicht allerdings nicht aus, um alle Aspekte von Palliative Care zu umfassen. Nicht klar abgrenzen lässt sich beispielsweise der Übergang von der kurativen zur palliativen Therapie, sagt Fuchs: «Der Wechsel geschieht nicht abrupt, vielmehr gehen beide Formen ineinander über.» So werde möglicherweise sogar bei einer weit fortgeschrittenen AIDS-Erkrankung noch eine allfällige Lungenentzündung behandelt.

Und auch bei austherapierten Krebspatienten führt man vielleicht noch Chemotherapien oder Bestrahlungen durch, wenn dadurch Schmerzen gelindert werden können. «Je früher man patienten- und lebensqualitätszentrierte Elemente in die Behandlung und Betreuung einbezieht, desto besser», so Fuchs. Der fließende Übergang stellt natürlich die Krankenkassen vor neue Probleme, die noch nicht auf eine krankenkassentaugliche Definition von Palliative Care zurückgreifen können: Wie rechnet man Leistungen ab, die im auf Heilung ausgerichteten Gesundheitssystem gar nicht existieren? Denn noch deckt der Leistungskatalog der Pflege in der Kranken-Leistungsverordnung nicht alle Leistungen ab, die für die Behandlung von Patienten der Palliative Care benötigt werden. Zudem ist der Pflegebedarf tendenziell höher, weswegen die Höchstarife bisher oft überschritten werden. Auch für die Ausbildungen in Pflege, Medizin und Therapie wollen die Verantwortlichen verbindliche Lehrinhalte definieren und speziell Mediziner zum Umdenken bewegen. «Für die letzte Lebensphase ist Lebensqualität wichtiger als die Erforschung der Krankheitsursachen», erklärt Fuchs. Die Zusammenarbeit der verschiedenen Professionen stellt ohnehin neue Anforderungen an die beteiligten Fachleute, die sich bei Palliative Care besonders gut untereinander absprechen müssen.

Nelly Simmen, Leiterin der Palliative Care Station der Stiftung Diakonissenhaus Bern, gibt ein Beispiel: «Vor der Aufnahme einer Patientin oder eines Patienten auf die Station für Palliative Therapie (SPT) sammeln wir Informationen über die Pflege, während einer unserer Ärzte die medizinische Seite

Auch Angehörige **brauchen Betreuung**

Die Spitalexterne Onkologie- und Palliativpflege SEOP der SPITEX BERN wird aktiv, wenn der kurative Ansatz von Medizin und Pflege ausgeschöpft ist. In erster Linie betreuen die fünf Fachleute Krebspatienten, aber auch chronisch unter Herz- oder Lungenkrankheiten leidende Personen nehmen die Dienste in Anspruch. Für die umfassende Betreuung arbeitet die SEOP eng mit Hausärzten, Psychologen, Psychiatern, Seelsorgern und Angehörigen sowie freiwilligen Helfern zusammen.

Die SEOP bereitet beispielsweise den Spitalaustritt vor, koordiniert die beteiligten Dienste und sorgt dafür, dass die Patientinnen und Patienten schmerzfrei leben können. Ebenso wichtig sei die psychosoziale Unterstützung, sagt Ruth Burnens, stellvertretende SEOP-Leiterin: «Nicht selten haben die Angehörigen mehr Betreuungsbedarf als die Betroffenen selbst.» Betreut werden nicht nur Menschen kurz vor ihrem Tod; zu den Kundinnen und Kunden der SPITEX BERN gehören auch Menschen in Remission (Rückgang der Symptome). Zentral sei, ressourcenorientiert zu arbeiten, so Burnens. Erst kürzlich habe sie mit einer Frau gesprochen, die aufgrund ihrer Krankheit nicht mehr die ganze Gartenarbeit erledigen kann. «Jetzt nimmt sie sich jeweils einen kleinen Abschnitt vor und ruht sich danach im Liegestuhl aus.»



Unsere Anlageberatung ist ausgezeichnet!

Stephanie Bielmann, Senior Finanzberaterin, wurde mit dem 1. Rang in der Kategorie «Universalbanken national» ausgezeichnet. Wann dürfen wir Sie beraten?

Raiffeisenbank Bern
Waisenhausplatz 26, 3011 Bern
Telefon 031 326 05 05
www.raiffeisen.ch/bern
bern@raiffeisen.ch

Geschäftsstelle Bümpliz
Brünnenstrasse 123, 3018 Bern
Telefon 031 326 05 05
www.raiffeisen.ch/buempliz
buempliz@raiffeisen.ch

Wir machen den Weg frei

RAIFFEISEN

Als professionelles Bildungsinstitut des Schweizer Berufsverbandes der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner tragen wir zur Entwicklung der professionellen Pflege bei und stärken die Berufsidentität und Arbeitszufriedenheit der Pflegenden.

Sind sie kurz entschlossen und möchten den Berufstitel dipl. Pflegefachfrau HF/dipl. Pflegefachmann HF erlangen?

(SRK führt Äquivalenzverfahren nur noch bis zum 31.12.2011 durch – siehe www.redcross.ch Suche: DNI-Pflegefachfrau/-mann)

Im SBK Bildungszentrum können Sie Ihre Weiterbildung modular planen und auf diese Weise individuell und kurzfristig beginnen.

An unseren monatlichen Informationsveranstaltungen erhalten Sie einen detaillierten Einblick in die verschiedenen Möglichkeiten.

Nächste Termine: 29.09./27.10./24.11.

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per Mail an.

SBK Bildungszentrum

Diensterstrasse 59, 8004 Zürich
Tel. 044 297 90 70, info@sbk-biz.ch, www.sbk-biz.ch



CITROËN DS3

CRÉATIVE TECHNOLOGIE



Citroën (Suisse) SA
Freiburgstr. 447, 3018 Bern
Tel. 031 998 33 11 www.citroen-bern.ch
1 Min. ab Ausfahrt Bern-Niederwangen

CITROËN
BERN



Elektromobil Pony

stark, sicher, innovativ
führerscheinfrei, sicher und komfortabel auf 4 Rädern



Prospekte / kostenlose Probefahrt
Lukas Jenni GmbH • Im Gstein • CH-8424 Embrach
Tel. 044 876 04 07 • www.lukas-jenni.ch

Bitte kostenlosen Prospekt schicken an:

Name, Vorname: _____ Strasse: _____

PLZ / Ort: _____ Telefon: _____



photocase.de/taetung

Jeder Zweite stirbt hochbetagt mit einer über Jahre andauernden Pflegebedürftigkeit.

prüft. Gemeinsam entscheiden wir über die Aufnahme der Person.» Während des Aufenthalts gewährleisten zwei Bezugspersonen aus der Pflege den Informationsfluss zwischen Patient, Angehörigen sowie medizinischem und pflegerischem Personal. Die Ärzte der SPT schlagen Therapieformen wie Physiotherapie, Musiktherapie, Malthherapie oder Lymphdrainage vor; die Therapeutinnen und Therapeuten wiederum sprechen sich mit den Ärzten ab. Alles wird schriftlich dokumentiert, einzelne Fälle bespricht man in der wöchentlichen Sitzung. «Alle Professionen versuchen zusammen ein Nest zu schaffen, in dem es der Patientin oder dem Patienten und Angehörigen wohl ist», fasst Simmen zusammen. Schmerzen werden in der Regel mit Opiaten behandelt.

Auf der SPT stehen unheilbar kranken Menschen neun Einzelzimmer zur Verfügung, meistens sind alle Betten belegt. Manche Patienten treten wieder aus oder werden in ein Pflegeheim verlegt, die meisten sterben hier. Vor allem Krebspatienten kommen hierher und – wie die Mehrheit der Bevölkerung – würden auch sie lieber zuhause sterben: Gemäss internationaler Studien hegen 75 Prozent der Bevölkerung diesen Wunsch. Tatsächlich entschlüft nur ein Drittel der Bevölkerung zuhause. Denn viele müssen ins Spital eingewiesen werden, weil die Sicherheit zuhause nicht gewährleistet ist, sich ihre Symptome nicht in ihrem Schlafzimmer behandeln lassen und die Pflege rund um die Uhr zu aufwändig ist. «Die meisten kennen das Prozedere mit Untersuchungen und Behandlungen schon und wollen nicht mehr ins Spital», weiss Simmen. Auf der SPT hält man sich mit Diagnostik und Therapie zurück: Manchmal besteht sogar die Möglichkeit, medikamentöse Therapien oder künstliche Ernährung langsam auszuschleichen. Was im Einzelfall gemacht oder nicht gemacht wird, beruht auf dem Willen des Patienten. Existiert noch keine Patientenverfügung, werden die Wünsche des Kranken auf einer verbindlichen Werteerklärung festgehalten.

Will er reanimiert werden, sollen Infusionen gelegt oder Antibiotika verabreicht werden? Solche Punkte zu klären, entlastet die Angehörigen, denen damit schwierige Entscheidungen abgenommen werden.

Die Angehörigen sind oft in einer schwierigen Situation: Einerseits benötigt die kranke Person ihre Hilfe, andererseits brauchen sie selbst Unterstützung in ihrem Prozess des Abschiednehmens. «Wenn wir die Angehörigen stärken können, kommt das indirekt den Kranken zugute», sagt Simmen. Therapieangebote und Seelsorge der SPT stehen daher auch den Angehörigen zur Verfügung. Entlastung bieten zudem freiwillige Helferinnen und Helfer wie Klaus Müller. Der Gesundheitsökonom und Theologe begleitet Sterbende und ihre Angehörigen ehrenamtlich auf ihrem letzten Wegstück. Seit zwei Jahren ist er für die SPITEX BERN und das Diakonissenhaus auf Abruf bereit, um bei Menschen zu wachen und ihrem Umfeld beizustehen. «Ich helfe dabei, diesen Personen ein selbstständiges, würdevolles Sterben zu ermöglichen», erklärt Müller seine Aufgabe. Dazu kann gehören, mit der sterbenden Person über ihre Ängste zu sprechen, aber auch einfach da zu sein und Gesprächsangebote zu machen. Dabei respektiert Müller stets die Grenze des Gegenübers – wer nicht reden will, darf schweigen. Doch oft genug entdeckt Müller einen verborgenen Zugang: Einen schweigsamen Mann sprach er in seiner spanischen Muttersprache an, worauf dieser dankbar das Gespräch fortsetzte. Einer einsamen Frau von der Heilsarmee sang er Kirchenlieder vor – bald sangen beide gemeinsam im Sterbezimmer. Bei Beerdigungen wird Müller manchmal von Leuten angesprochen, die ihn aus den Erzählungen des Verstorbenen kennen. «Aus diesen Begegnungen spricht viel Dankbarkeit.» Die Menschen nicht allein zu lassen, wenn der Abschied naht, Wohlbefinden durch Zuwendung zu geben, damit zeigt Müller seine Dankbarkeit – «für mein traumhaft schönes Leben.» Damit hilft Müller mit, die Patientinnen und Patienten zu «ummanteln», wie sich der lateinische Begriff «pallium» (Mantel) ableiten lässt. Denn es ist das Ziel, nicht dem Leben mehr Tage, sondern dem Tag mehr Leben zu geben. ■

> Weiterführende Informationen:

Palliative Care Netzwerk Kanton Bern, Schänzlistrasse 15, 3013 Bern, Tel. 031 337 70 13, www.palliativebern.ch

Spitalexterne Onkologie- und Palliativpflege SEOP der SPITEX BERN, www.seop.ch

Anzeigen

	Bümpliz-Apotheke + Drogerie Bernstr. 72 (vis-à-vis Post) Tel. 031 992 10 62 3018 Bern-Bümpliz	Bachmätteli-Apotheke Bümplizstr. 128 Tel. 031 991 22 11 3018 Bern-Bümpliz
	Dr. H. + K. Gurtner AG www.buempliz-apotheke.ch	
Gratis Hauslieferdienst		

Mit dem **CLASSIC**
sicher unterwegs



• bis 30 km/h schnell • auch ohne Führerschein

Unverbindliche Probefahrt
in der ganzen Schweiz:

Ing. Büro M. Kyburz AG
Solarweg, CH-8427 Freienstein
Tel. 044 865 63 63
Fax 044 865 63 80
www.kyburz-classic.ch

Bitte senden Sie Gratisprospekte an:

Name und Vorname _____
Strasse _____
Postleitzahl und Ort _____
Telefon _____

SHK

Schweizerisches Rotes Kreuz 
menschlich. stark. engagiert. Bern-Mittelland

Der Rotkreuz-Notruf
sorgt rund um die Uhr
für Ihre Sicherheit



Fragen Sie nach den Anmeldeunterlagen:
031 384 02 00
Esther Hirschi und Priska Andreani
beraten Sie gern.

Effingerstrasse 25, CH-3008 Bern
Tel. 031 384 02 00, Fax 031 384 02 02
info@srk-bern.ch, www.srk-bern.ch

CARITAS



**So möchte ich leben.
So möchte ich sterben.**
_Die Caritas-Patientenverfügung.

Mit einer Caritas-Patientenverfügung bestimmen Sie. Auch wenn Sie Ihren Willen einmal nicht mehr äussern können. Informationen und Bestellungen unter 041 419 22 22 oder www.caritas.ch

Früher weckte mich schon
das leiseste Knarren



Gutschein für **Hörgerät zur Probe**

Wer gut hört, gehört dazu, hat mehr vom Leben und schützt sich vor schleichender Isolation. Ein kurzer, kostenloser Hörtest bringt Gewissheit. Und falls angezeigt, passen wir Ihnen ein ultramodernes Hörsystem an, welches Sie bis zu 10 Tage in allen für Sie wichtigen Alltagssituationen testen können. Ergreifen Sie die Gelegenheit und machen Sie jetzt diesen ersten unverbindlichen Schritt zurück in die Welt des umfassenden Hörens und Verstehens.

Hörmittelzentrale
Bern

 Waaghaus-Passage 8, 3011 Bern, Telefon 031 311 60 07
Montag - Freitag, 08.00 - 17.45 Uhr

Weitere Hörmittelzentralen im Raum Bern: Burgdorf, Interlaken, Langnau i.E., Schwarzenburg und Thun. Eine Liste aller 22 Hörmittelzentralen finden Sie auf dem Internet unter www.auditosuisse.ch.



Geld stirbt nicht

ERBRECHT ■ Auf die Angehörigen kommen zahlreiche organisatorische Aufgaben zu, wenn ein Mensch stirbt – auch das Erben. Wer bereits zu Lebzeiten über den Tod hinaus plant, erleichtert den Erbvorgang und stellt sicher, dass das Vermögen dem gewünschten Zweck zukommt.

VON ANNETT ALTVATER

Organisation ist alles – das gilt auch nach dem Tod eines Angehörigen. Denn bereits nach den ersten Formalitäten und dem Planen der Bestattung steht das Regeln des Nachlasses ins Haus. Der Haushalt des Verstorbenen wird aufgelöst und Erbschaftsfragen müssen geregelt werden. Hat die verstorbene Person kein Testament hinterlassen, tritt automatisch die gesetzliche Erbfolge in Kraft: Das Erbe geht an eine Erbengemeinschaft über, die eine eigentliche Zwangsgemeinschaft ist. Zu dieser gehören in überschaubaren Familienverhältnissen der Ehegatte beziehungsweise der eingetragene Lebenspartner sowie leibliche und adoptierte Kinder. Sind keine Kinder da und ist der Ehepartner bereits verstorben, geht das Erbe an die Eltern. Ist ein Elternteil schon gestorben, fällt das Erbe an die Geschwister oder – falls auch das Geschwister nicht mehr lebt – an die Nichte, den Neffen. «Grundsätzlich gilt: Je grösser die Erbengemeinschaft, desto grösser ist das Konfliktpotenzial», sagt die auf Familien- und Erbrecht spezialisierte Juristin und Autorin Karin von Flüe. Egal, was entschieden wird: In der Erbengemeinschaft herrscht das Einstimmigkeitsprinzip. «Solange alle einverstanden sind, ist

das unproblematisch. Ist jedoch ein Cousin nicht auffindbar oder stellt sich eine Tante quer, kann sich die Aufteilung des Erbes um Jahre verzögern.»

Mit einfachen Mitteln können Erblasser zu ihren Lebzeiten dazu beitragen, allfällige Erbstreitigkeiten zu vermeiden. Doch nur die wenigsten kümmern sich beizeiten um ihren Nachlass. Viele scheuen sich vor dem Gedanken an den Tod, andere seien zufrieden, wenn die Erbverteilung nach den gesetzlichen Regeln erfolge, sagt von Flüe. «Aber gerade bei einer grossen Verwandtschaft lohnt es sich, die letzten Dinge zu durchdenken.» Der Aufwand dafür ist nicht einmal so gross. So kann es schon ausreichen, sich nach dem gesetzlich geregelten Erbvorgang zu erkundigen und zu schauen, was ohne eigenes Zutun mit dem Vermögen passiert. Wer mit dem Ergebnis zufrieden ist – beispielsweise dass die Liebsten gut versorgt sind – muss nichts weiter unternehmen. «Ist die Sachlage jedoch nicht so klar und sind Familienmitglieder im Spiel, die von einer speziellen Erbregelung abhängig sind, führt kein Weg daran vorbei, über den eigenen

SPITEX BERN als **Vermächtnisnehmerin**

Wo keine nahen Angehörigen ein Erbe unter sich aufteilen, kommen die weiter entfernten Verwandten ins Spiel. So kann etwa der unbekannte Grosscousin unverhofft zum Erben werden. Alleinstehende Personen ohne Verwandtschaft vermachen ihr Geld oder ihr Haus automatisch der letzten Wohngemeinde. Einige Menschen schliessen diese Möglichkeiten per Testament aus und setzen gemeinnützige Institutionen wie die SPITEX BERN als Erben ein. Der Vorteil dabei: Im Kanton Bern sind solche nicht gewinnorientierten Organisationen von der Erbschaftssteuer befreit – anders als beispielsweise entfernte Verwandte. Damit kommen Vermögen, Immobilien oder Wertsachen ohne Abzug dem vorgesehenen Zweck zugute.

Wer der SPITEX BERN etwas aus seinem Nachlass vermacht, kann zudem bestimmen, wofür das Geld verwendet werden soll. Die SPITEX BERN kann man auch begünstigen, indem man ihr ein Legat überträgt. Eine Legatnehmerin gehört nicht zur Erbengemeinschaft, redet bei der Verteilung der Erbschaft nicht mit und erhält keinen Einblick in die Vermögenswerte und Erbschaftsangelegenheiten. Für allfällige Schulden des Erblassers haftet die Legatnehmerin nicht. Informationen zu Legaten und Erbe erteilt Spendenleiterin Katharina Bieri: Tel. 031 388 50 50



Verlangen Sie unverbindlich die Informationsbroschüre der SPITEX BERN oder finden Sie ausführliche Informationen unter www.spitex-bern.ch/spenden/

Tod hinaus zu planen», so von Flüe. Um herauszufinden, ob man besser ein Testament verfasst, einen Erbvertrag oder einen Ehevertrag abschliesst (siehe Interview Seite 11), sollte man sich zunächst über das gewünschte Resultat klar werden. Anschliessend lassen sich die einzelnen Schritte besser planen.

Die einfachste und kostengünstigste Variante, den letzten Willen festzuhalten, ist ein eigenhändig geschriebenes, datiertes und unterzeichnetes Testament. Ein solches Schriftstück anzufechten, ist gar nicht so leicht: Wer etwa argumentiert, das Testament sei nicht im Zustand der geistigen Kräfte verfasst oder die Verstorbene sei gar zu gewissen Zusagen gedrängt worden, muss diese Behauptung erst einmal beweisen. Was im Testament



Wer sichergehen möchte, dass sein Vermögen später in die richtigen Hände gerät, sorgt zu Lebzeiten vor.

steht, gilt übrigens selbst dann, wenn damit die Pflichtteile verletzt werden. Allerdings können die Erben innerhalb eines Jahres gegen diese Verletzung vorgehen. Unterlassen sie das, gilt das Testament definitiv. Falls der Erblasser davon ausgehen muss, dass seine Familie mit der Erbteilung überfordert ist oder sich darüber verkracht, kann es sinnvoll sein, einen Willensvollstrecker zur Abwicklung des Nachlasses zu bestimmen. Das kann beispielsweise ein Mitglied der Erbengemeinschaft sein. Anwälte dafür zu engagieren, verschlingt viel Geld und lohnt sich erst, wenn Liegenschaften oder Firmen involviert sind, die die Nachlassverwaltung verkomplizieren. Nur der Willensvollstrecker hat vor der Erbteilung Zugang auf die Vermögenswerte und ist damit in der Lage, fällige Rechnungen zu begleichen. Das entlastet die anderen Erben, ohne sie zu benachteiligen.

Doch nicht nur der Erblasser kann für einen reibungslosen Ablauf des Erbvorgangs sorgen. Auch die Erben sind gefragt und sollten die Augen offen halten, damit sie nicht in die Schuldenfalle tappen. Um mit dem Erbantritt nicht auch die Geldsorgen des Verstorbenen zu übernehmen, sollte man sich in dessen Papieren einen Überblick über die finanziellen Verhältnisse verschaffen. «Zudem können die Erben bei der Steuerverwaltung die letzte Steuererklärung anfordern», sagt von Flüe. Aufschlussreich ist ausserdem ein öffentliches Inventar. Dabei werden Schuldner und Gläubiger des Verstorbenen öffentlich – gemeinhin im Amtsblatt – dazu aufgefordert, ihre Schulden und Forderungen anzumelden. Auf dieser Grundlage können die Erben dann entscheiden, ob sie das Erbe antreten oder gegebenenfalls ausschlagen. Auch hier gilt es, die Fristen einzuhalten, um nicht unversehens mit Schulden dazustehen. Die Erben sind selbst verantwortlich dafür, Fristen einzuhalten, Ansprüche anzumelden und Entscheidungen zu treffen. Wer dabei Unterstützung benötigt, kann sich an auf Erbrecht spezialisierte Anwälte oder Notare wenden.

«Ein Testament kann viel Streit verhindern»

ERBSCHAFTEN ■ Zwar ist der Erbvorgang gesetzlich geregelt. Dennoch sollten einige Stolpersteine beachtet werden, empfiehlt die Juristin und Buchautorin Karin von Flüe.

VON ANNETT ALTVATER (INTERVIEW)

Frau von Flüe, woran müssen Erben bei der Nachlassaufteilung unbedingt denken?

Ehegatten müssen bedenken, dass nach dem Tod eines Partners zuerst die güterrechtliche Teilung gemacht wird – das ist wie bei einer Scheidung. Nicht das gesamte eheliche Vermögen, sondern nur der Teil, der nach der güterrechtlichen Teilung dem Verstorbenen zufällt, gehört in den Nachlass. Das wird oft vergessen. Erben sollten sich zudem erkundigen, ob zum Nachlass allenfalls Schulden gehören. Ist das der Fall, können sie das Erbe ausschlagen – allerdings nur innerhalb der gesetzlich festgelegten Fristen. Und die muss jeder selbst im Auge behalten, niemand weist einen darauf hin.

Sind mit dem Erbe auch Kosten verbunden?

Während Kinder und Ehepartner in fast allen Kantonen keine Erbschaftssteuer zahlen, müssen weiter entfernte Verwandte und Eltern mit Abgaben rechnen. Je nach Kanton und Betrag fällt die Erbschaftssteuer für sie unterschiedlich aus. Kosten können auch entstehen, wenn etwa die Kinder eines Verstorbenen zu Gunsten der Mutter auf ihren Erbteil verzichten. Denn das ist eine Schenkung, die mit der Erbschaft nichts zu tun hat. Je nach Kanton kann es sein, dass das Finanzamt eine Schenkungssteuer verlangt.

Wie kann man das Erbe schon zu Lebzeiten regeln?

Am einfachsten und noch dazu kostenlos ist es, ein Testament aufzusetzen. Eine solche Willenserklärung kann viel Streit verhindern.

Gibt es weitere Möglichkeiten?

In einem Erbvertrag vereinbart man mit den künftigen Erben, was sie bekommen und was nicht. Ein Bestandteil eines solchen Vertrags, den man beim Notar abschliesst, kann auch ein Erbvorbezug sein. Häufig erhalten die Kinder beispielsweise bereits zu Lebzeiten der Eltern Geld, verzichten dafür aber auf ihr Erbe. Solche Vereinbarungen empfehlen sich vor allem in Patchwork-Familien. Ehepartner können beim Notar auch einen Ehevertrag abschliessen, um füreinander vorzusorgen. So lässt sich zum Beispiel erreichen, dass nichts aus dem gemeinsamen Vermögen, das während der Ehe aus Einkommen angespart wurde, in den Nachlass fällt. Solche Verträge können nur mit dem Einverständnis aller Parteien geändert werden.

Wenn es ums Erben geht, knallt es häufig in der Familie. Warum ist das so und was kann man tun, wenn beispiels-

weise jemand aus der Erbengemeinschaft die Nachlassaufteilung blockiert?

Beim Erben werden intime Familiengeschichten plötzlich mit nüchternen Zahlen verbunden. Da kommen alte Geschichten hoch, manche wollen endlich die empfundenen Ungerechtigkeiten ausgleichen. Dann kann es sein, dass eine Erbaufteilung ins Stocken gerät. Doch niemand muss bis ans Ende seiner Tage einer Erbengemeinschaft angehören. Geht es nicht vor und nicht zurück, sollte man den Notausstieg wählen und eine Erbteilungsklage anstrengen. Das kann das notwendige Signal sein, damit es zu einer aussergerichtlichen Einigung kommt – allenfalls auch mit Hilfe einer Mediation – und der Kläger ausbezahlt wird. Geht das nicht, zieht man die Klage durch, was im Fall von Liegenschaften bis zur Zwangsversteigerung führen kann. Damit die Erbteilung reibungslos über die Bühne geht, sollten die Erben deshalb bereit sein, auch mal fünf gerade sein zu lassen. ■

> Literatur zum Thema:

Karin von Flüe: «Letzte Dinge. Fürs Lebensende vorsorgen – mit Todesfällen umgehen», Beobachter-Buchverlag, Oktober 2009, 224 Seiten, Fr. 38.– (ISBN 978 3 85569 420 4)



Karin von Flüe: «Beim Erben werden intime Familiengeschichten plötzlich mit nüchternen Zahlen verbunden.»

Erinnerungen, Spuren, kleine Wellen

LEBEN UND TOD ■ Bekannte Persönlichkeiten stehen oft im Mittelpunkt der medialen Aufmerksamkeit. Und obwohl die Öffentlichkeit oft auf private Details aus ist, wird der Tod von den Medien nur ganz selten thematisiert. Wir haben fünf Berner Prominente gefragt, was sie über ein Leben nach dem Tod denken.

Urs Frieden

«Man sagt, beim Tod verliere jeder Körper ein paar Gramm. Ist das die Seele? Das Googeln führt in die verrücktesten Diskussionen darüber, teilweise witzig, teilweise besserwisserisch – immer aber etwas hilflos. Leider ist das Leben nach dem Tod ungesichert. Es bleibt uns nichts anders übrig, als das Leben VOR dem Tod möglichst stark zu gewichten und Spuren für die Nachwelt zu hinterlassen – zum Beispiel mit politischem Engagement.»

Urs Frieden ist Berner Stadtratspräsident 2010. Er vertritt die GB/JA!-Fraktion. www.ursfrieden.ch



Peter Reber



«Gibt es ein Leben nach dem Tod? Ich weiss es nicht. Ich glaube dann schon eher an ein Leben vor dem Tod. Wir werden wie ein Stein ins Wasser geworfen. Es entstehen kleine Wellen auf der Oberfläche, die sich ausbreiten und noch lange schwingen, wenn der Stein längst verschwunden und auf den Grunde gesunken ist. So ist es auch mit unserem Leben: Die Werte, die wir an unsere Kinder weitergeben, die Erinnerungen, die unsere Freunde an uns bewahren, sie leben weiter. Jedes Leben bewirkt etwas. Ob wir das positiv oder negativ gestalten, liegt an uns selbst. Es wäre deshalb fatal zu glauben, dass wir keine Verantwortung für das Wohlergehen unserer Mitmenschen und diesen Planeten tragen.»

Peter Reber ist Liedermacher. Kürzlich ist das Buch «Es Läbe voll Lieder» und die dazugehörige Doppel-CD sowie eine DVD von Peter Rebers Segelabenteuer erschienen: www.peterreber.ch

Jaël Krebs

«Ich denke, das Leben vor dem Tod zählt und auf das wir uns konzentrieren sollten. Was nach dem Tod passiert, lässt sich nicht aussagen. Erinnerungen an ein hoffentlich leidenschaftlich gelebtes Leben sind unser Geschenk oder unsere Schuld lassen.»

Jaël Krebs ist Sängerin und Songwriterin, unter anderem bei www.jaelonline.com



n oder gelachtes Lachen

s

Der Tod ist das, was
konzentrieren, welches wir
dem Tod bleibt, sind die
ich reiches und erfülltes,
in den Köpfen der
Das ist unsere Energie,
Spur, die wir hier hinter-

er anderem Frontfrau der Band Lunik.



Bänz Friedli

zvg/ Vera Hartmann



«Stellt man sich ein Leben nach dem Tod aus Eitelkeit oder zum Trost vor? Ich weiss es nicht, und ich überlege mir kaum, was mich selber betrifft, was mich nach dem Tod erwartet. Von Menschen freilich, die ich verloren habe, stelle ich mir gern vor, dass sie irgendwie noch da sind. Manchmal spüre ich das auch; besonders, wenn es regnet.»

Bänz Friedli ist Hausmann und Autor. Der gebürtige Berner lebt in Zürich. www.derhausmann.ch

Lorenz Pauli

«Wohin geht das Licht, wenn es gelöscht wird?
Wohin geht das gelachte Lachen?
Wohin gehen die vergessenen Ideen?
Ich glaube nicht an ein Jenseits.
Irgendwann wird mein Licht gelöscht,
hat mein Lachen ein Ende
und die von mir vergessenen Ideen
fallen jemand anderem ein.»

Lorenz Pauli ist Kindergärtner und Geschichtschreiber. www.mupf.ch

zvg





Mit TeleAlarm fühlen Sie sich rundum sicher.

Mit dem TeleAlarm S12 ist zu Hause Hilfe im Notfall nur noch einen Knopfdruck entfernt. Das telefonische Notrufsystem wählt unter acht definierten Nummern, bis jemand erreicht wird. So bedeutet Sicherheit mehr Freiheit. Für Sie und Ihre Liebsten.

Weitere Auskünfte: Swisscom Shop,
Gratisnummer 0800 800 800,
www.swisscom.ch/telealarm

*Franz und Gisela,
Jona, 10.35 Uhr*



swisscom



Der digitale Tod 2.0

TOD UND INTERNET ■ Längst spielt sich ein Grossteil des Lebens im Internet ab. Viele Menschen haben sich bei Facebook oder Twitter ein Profil erstellt. Damit machen sie ihre Daten und Bilder der Öffentlichkeit zugänglich. Doch was passiert mit unseren digitalen Daten, wenn wir sterben? Wie kann man den digitalen Nachlass zu Lebzeiten regeln?

VON YVES ZENGER

Es ist eine schöne Fotografie, die von Leben und Lebendigkeit zeugt. Ein sonniger Tag. Das Gras der Wiese saftig grün. C.M. spielt mit ihrer Labrador-Hündin Darca. Beide scheinen sie glücklich. Doch das Bild täuscht. Vor zwei Monaten aufgenommen und aufgeschaltet, ist das Bild noch immer auf Facebook zu sehen. Dies obwohl M. vor vier Wochen gestorben ist. Sie wurde gerade mal 41 Jahre alt. Ein Kletterunfall, wie einer ihrer Online-Freunde in ihrem Profil vermerkt hat. Gestorben, aber auf ewig in der virtuellen Welt präsent?

Über 350 Millionen User sind im sozialen Netzwerk angemeldet. Täglich werden es mehr. Die Profile sind Abziehbilder des Lebens: Fotos von Partys, vom Nachwuchs, aus dem Urlaub. Lieblingsmusik, Lieblingsvideos, Geschwätz mit Freunden, Verabredungen, Pläne, Erlebnisse. Dass das Leben aber irgendwann endet, blendet auch die Generation 2.0 vollkommen aus. Reingestellt ist es schnell, das Profil auf Facebook, Twitter, Youtube, Xing, in E-Mail-Diensten oder Single-Plattformen. Rausnehmen ist schwer und geht fast gar nicht. Einmal im Netz, bleiben sie in der Regel auch drin. Erst in der letzten Zeit rückt auch der Tod in das Bewusstsein der Internet-Gemeinde. Dass es dafür Jahre brauchte, liegt in erster Linie darin, dass die Internet-Nutzer bisher im Durchschnitt eher jung waren. Doch heute fahren auch immer mehr ältere Leute auf der globalen Datenautobahn.

Die Tatsache, dass die Menschen eine Unmenge von Inhalten und Daten ins Internet stellen, wirft viele Fragen auf, wenn irgendwann das Unvermeidliche eintritt. Denn selbst wenn das manchen möglicherweise überrascht: «Das Datenschutzgesetz

schützt Persönlichkeit und Grundrechte von lebenden Personen, die Anwendung des Gesetzes erlischt mit dem Tod», sagt Eliane Schmid, Informationsbeauftragte des Eidgenössischen Datenschutz- und Öffentlichkeitsbeauftragten. «Digitale Daten gehen in den normalen Nachlass einer verstorbenen Person ein, wenn sie auf Datenträgern abgespeichert sind, die dem Verstorbenen gehörten.» Schmid ergänzt: «Sind die Daten nun aber auf Datenträgern von Dritten gespeichert, wie den Servern von Dienstleistungsanbietern im Internet, so erlischt der Auftrag. Es ist jedoch möglich, zu Lebzeiten mit dem Provider Extra-Regelungen abzuschliessen – sei das für Zugriffe auf Material, für den Verbleib der Inhalte als Vermächtnis oder auch deren Löschung.»

Die personenbezogenen Daten eines Nutzers sind mit dessen Ableben aus datenschutzrechtlicher Sicht also nicht mehr geschützt. Neben den gesetzlichen Regelungen hängt das weitere Schicksal der Inhalte, die ein Nutzer bei Facebook oder Xing eingestellt hat, damit massgeblich von den Nutzungsbedingungen der einzelnen Plattform ab.

Wie halten es Facebook, Xing und Co. mit dem digitalen Tod? In den vergangenen Jahren wurden in den USA einige Fälle bekannt, in denen den Angehörigen der Zugriff auf das Profil oder in das Postfach des Verstorbenen verwehrt wurde. Xing gibt Passwörter selbst an Verwandte nicht heraus. Facebook bietet an, dem Profil einer verstorbenen Person einen Gedenkstatus zu verleihen. Wird Xing auf den Tod eines Mitglieds hingewiesen, wird das Profil zunächst auf Verborgen gestellt. Reagiert die Person drei Monate lang nicht auf Mails, werden die Daten endgültig



BADE-PERLE
Badewannen - Lift

- Kein Gestell in der Wanne
- Kein Badumbau nötig
- Passt in jedes Bad

Neu:
Jetzt Probe sitzen!
Rufen Sie uns an.
071 311 30 20

SANIBAD HELD AG
Glarndorfweg 12 | 9030 Ahtau | Telefon 071 311 30 20 | Telefax 071 311 30 24
Mitteldörfli 43 | 8524 Zuzwil | Telefon 071 944 25 50 | Telefax 071 311 30 24
Wehrstrasse 259 | 8040 Zürich | Telefon 044 271 01 70 | Telefax 044 271 01 74
www.sanibad-held.ch | www.bade-perle.ch




„Das Leben ist, was wir selbst daraus machen.“
Dr. med. Y. Maurer

**Dipl. Psychologischer
Patienten-Coach IKP**

Psychologisches Coaching hilft Patienten, mit schwerwiegenden Diagnosen umzugehen, die Krankheit zu verstehen, eigene Ressourcen und Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Erweitern Sie Ihre Kompetenz in **Psychologie, Coaching** und **Persönlichkeits-Entwicklung**.

Mehr Infos?
Tel. **044 242 29 30**
www.ikp-therapien.com

Ausbildungsinstitut für Ganzheitliche
Therapien IKP, in Zürich und Bern.



Seit 25 Jahren anerkannt

NOTRUFDIENST

Das Notrufergerät für
Ihre Sicherheit zuhause.
Ein Tastendruck - und
Hilfe kommt.
Rund um die Uhr.

Einsatzgebiet:
Gemeinde Bern und Umgebung.

Weitere Informationen:
Tel. 031 997 17 77
E-Mail: info@vbbb.ch
www.vbbb.ch



 Verein für die Betreuung
Betagter in Bümpliz



Ihr persönlicher Partner für Rehabilitation und Hilfsmittel
Beratung, Verkauf und Service

Dorfstrasse 22, 3184 Wünnewil, T 026 497 92 10, www.trendreha.ch

- Elektro- und Handrollstühle
- Hilfsmittel für Bad und WC
- Gesundheitsmatratzen
- Therapie- und Fitnessartikel
- Vermietung von Hilfsmitteln
- Kompetente Beratung bei uns in Wünnewil
- Beratung und Besichtigung bei Ihnen zu Hause



**DR. F. + B. LEDERMANN
SCHLOSS-APOTHEKE**

Könizstrasse 3 CH-3008 Bern
Tel. 031 381 88 36 Fax 031 381 95 59
www.schloss-apotheke-bern.ch

GRATIS HAUSLIEFERDIENST

...FÜR MEHR MOBILITÄT

- Beratung
- Vermietung
- Verkauf
- Gratistest
- Lieferdienst
- Servicecenter
- Wohnberatung



Hilfsmittelstelle Bern • Kornweg 15
3027 Bern
Tel. 031 991 60 80

Tinnitus – Ohrensausen

Neue Studien belegen: Selbstbehandlung mit Softlaser ist erfolgreich!

Nachdem in den vergangenen Jahren bereits über 20'000 Betroffene von Tinnitus und ähnlichen Innenohrkrankungen wie tinnitus-bedingter Schwerhörigkeit, Druck im Ohr, Morbus Ménière (Schwindel), Hörsturz und Hörverzerrung erfolgreich mit dem TinniTool® EarLaser-System behandelt wurden, belegen jetzt zwei neue klinische Studien den Erfolg der Lasertherapie: Das Zentrum für Behandlung von Tinnitus der HNO-Abteilung der Klinik von Piacenza hat, im Rahmen einer Doppel-Blind-Studie, einen Behandlungserfolg bei rund 88% aller Betroffenen festgestellt. Eine weitere Studie der Mailänder Universitätsklinik San Raffaele hat gezeigt, dass mit dem TinniTool® EarLaser die Anzahl und Dauer von Schwindelanfällen bei Morbus Ménière signifikant reduziert werden kann.

Die täglich ca. 20-minütige Anwendung erfolgt vom Betroffenen selbst (keine Fachkenntnisse notwendig) und ist völlig sicher und schmerzlos. Das konzentrierte Licht des EarLasers stimuliert die Zuckerverbrennung und verbessert die ATP-Versorgung (Adenosintriphosphat) der Zellen. Die Regeneration der unterversorgten und geschädigten Hörsinneszellen kann somit mit der Softlasertherapie beschleunigt werden. Der EarLaser sitzt bequem am Kopf, durchdringt selbst tiefere Unterhautschichten und wirkt so als heilsame Biostimulation direkt auf den Stoffwechsel im Ohr.



Preise:
TinniTool® EarLaser: CHF 460.- oder
Miete für 3 Monate: CHF 229.-

DisMark Tinnitus-Hilfe, Rellikonstrasse 7
8124 Maur, Telefon: 043 / 366 06 66
Internet: www.finnitus-hilfe.ch

gelöscht. Die E-Mail-Dienste Web.de und GMX erlauben Erbberechtigten gegen Vorlage eines Erbscheins den Zugriff auf das Postfach des Verstorbenen. Komplizierter wird es bei Hotmail. Da müssen Hinterbliebene eine Mail in Englisch an die Betreiber in den USA senden.

Eine Tradition der digitalen Nachbearbeitung eines Todesfalls im Internet hat sich bislang noch nicht entwickelt. Es gibt kaum Hilfestellung für die Hinterbliebenen, die meist nicht wissen, was sie mit ihrem digitalen Erbe anfangen sollten – falls sie überhaupt wissen, dass Handlungsbedarf besteht. Kennen die Hinterbliebenen überhaupt alle Online-Plattformen, wo der Verstorbene aktiv war? Einige Internet-Anbieter sind in die Marktlücke des digitalen Tods eingesprungen und bieten Hilfe, ihn bereits zu Lebzeiten zu regeln. Viele Websitebetreiber gehen inzwischen auf die Erben zu und beschäftigen sich mit dem Thema Tod – zumal in der Vergangenheit manche Anbieter durch wenig würdevollen Umgang mit Verstorbenen im Internet für Aufsehen gesorgt haben: vor zwei Jahren etwa MyDeath-Space.com. Die Website sammelt Daten von jung verstorbenen Menschen, schildert die genaue Todesursache und verlinkt über einen Klick auf das Foto des Toten direkt zu dessen alter, nun verwaister Myspace-Seite. «Wenn ich tot bin, ist mir das eh egal», antworten die meisten Internet-Nutzer auf die Frage nach ihrem digitalen Nachlass.

Christian Schwarzer von DSwiss AG in Zürich, mit deren Dienstleistung DataInherit man seinen digitalen Nachlass regeln kann, hält es für ratsam, sich zu Lebzeiten Gedanken zu machen: «Bei den Online-Profilen geht es vor allem um Selbstbestimmung. Der Benutzer möchte selber bestimmen können, was mit seinen Daten geschieht. Falls hier keine Vorkehrungen getroffen werden, wie beispielsweise durch die Nutzung eines Datenvererbungsdienstes, ist man den Bestimmungen der entsprechenden Online-Anbieter ausgeliefert.»

Gerade bei Social Media bestehen viele Kontakte nur in der digitalen Welt. Wenn also Online-Profile von Verstorbenen weiterhin unverändert sichtbar sind, erfahren die digitalen Kontakte vielleicht erst spät oder gar nicht vom Tod des Benutzers. Schwarzer sagt dazu: «Hier kann ein Dienst zur Regelung des digitalen Nachlasses die Kontrolle über das Profil im Todesfall an eine Vertrauensperson übertragen, welche im Sinne des Verstorbenen das Profil bearbeitet, entfernt oder die Online-Kontakte informiert.»

Wenn jemand stirbt, hinterlässt er nicht nur Daten auf seinem PC, sondern auch vielfältige Spuren im Internet. Hinterbliebene wissen meist nicht, wie sie an die Daten herankommen können und was mit all den Benutzerprofilen und -konten, Fotos, Texten, Abonnements und Kontakten im Internet geschehen soll. Anders als bei Dokumenten in Papierform müssen digitale Daten zuerst sichtbar gemacht werden. Erst dann können die Erben entscheiden, was aufbewahrt und was gelöscht werden soll. Die Schweizer Firmen Steiner Vorsorge und DSwiss bieten mit www.datainherit.com einen Online-Datenspeicherdienst mit integrierter Datenvererbungsfunktion an. Der Anwender hat so einen sicheren Aufbewahrungsort für wichtige digitale Werte und die Möglichkeit, einzelnen Daten und Passwörtern jeweils

Begünstigte zuzuordnen, um so der Familie und Angehörigen bei Invalidität oder im Todesfall den Zugriff zu ermöglichen. DataInherit gibt es in verschiedenen Abonnementstypen. DataInherit bietet einen kostenlosen Passwortsafe mit der vollen Datenvererbungsfunktionalität inklusive iPhone-Applikation für den mobilen Zugriff an. Abonnemente für die Speicherung von Daten gibt es ab Fr. 18.– pro Jahr. Ähnlich funktionieren die Angebote von www.assetlock.net aus den USA und www.mywebwill.com aus Schweden. Anstoss für das skandinavische Unternehmen gab ein Profil bei Facebook. Semno.de im süddeutschen Freiburg bietet eine komplette digitale Nachbearbeitung eines Todesfalls im Internet an: Analyse der Software, Bearbeitung der Hardware nach Kundenwünschen (Fotos, Videos, Textdateien, E-Mails), Bearbeitung der Internet-Nutzung (Kündigung von Verträgen, Übertragung bzw. Löschung von E-Mail-Konten, Benutzerprofilen, Websites). Die Anbieter versichern, dass die Daten bei ihnen gut geschützt sind. Wer Zugang dazu haben will, muss in der Regel einen Totenschein vorweisen. Doch insgesamt steht man mit diesen Geschäftsmodellen erst am Anfang der Entwicklung. Neue Seiten und Anbieter werden folgen und die Regelung des digitalen Nachlasses zur Selbstverständlichkeit werden lassen. ■

Was kann ich tun?

Wird nicht vorgesorgt, gestaltet sich der Zugang zu den digitalen Daten eines Verstorbenen oft sehr mühsam und zeitaufwändig. Angehörige müssen mit jedem einzelnen Online-Anbieter (häufig in den USA) direkt Kontakt aufnehmen und versuchen, den Zugang z.B. über Einsendung einer Todesurkunde zu erwirken. Je nach Nutzungsbedingungen der Online-Anbieter sind jedoch die Daten für Angehörige nicht erreichbar, vollständig verloren oder bleiben weiterhin für alle sichtbar im Internet bestehen. Eine rechtzeitige Planung und Vorsorge vermeidet nach dem Tod Probleme für die Angehörigen. Die heutige Nachlassplanung sollte auf digitale Werte und Online-Profile ausgedehnt werden:

- **Daten und Passwörter identifizieren und sortieren:** Sich überlegen, welche Daten und Passwörter für das eigene Umfeld wichtig sind. Zum digitalen Nachlass gehören auch alle Online-Profile, die über Benutzername und Passwort erreichbar sind.
- **Daten und Passwörter Begünstigten zuweisen:** Definieren, wer welche Daten und Passwörter im Not- oder Todesfall erhalten soll. Bei Online-Profilen muss zusätzlich definiert werden, was damit geschehen soll und eine entsprechende Anweisung an den Begünstigten hinterlegt werden.
- **Vertrauensperson bestimmen:** Eine oder mehrere Personen bestimmen, welche den Prozess der Datenvererbung auslösen.
- **Daten und Begünstigte aktualisieren:** Digitale Daten und Passwörter sind teilweise schnelllebig und müssen deshalb regelmässig aktualisiert werden.

Zwischen Sternen rumhängen

BUCHBESPRECHUNG ■ Die Unberechenbarkeit scheint einen wesentlichen Teil der Angst vor dem Sterben auszumachen. Und genau dieses Plötzliche, dieses Unplanbare des Todes wird auch mit dem Entstehungsprozess dieses Artikels deutlich. Er ist ein Exempel dafür, wie der Tod eigene Gesetze befolgt, wie er gerne dem einen ein Schnippchen schlägt oder der anderen seine Fratze zeigt.

VON PATRICK BACHMANN

Jetzt, nach dem Tod Christoph Schlingensiefs vom 21. August 2010, liest und bespricht sich sein Buch anders. Zuvor war noch unklar, ob es das Protokoll eines Sterbenden ist oder das Zeugnis eines nach schwerer Krankheit Auferstandenen. Mit dem Wissen des Unabänderlichen konnte ich die bereits erstellte Rezension nicht so stehen lassen, der Blickwinkel hat sich geändert. Entsprechend habe ich diesen Text neu verfasst. Während der Tod dem einen so einen harmlosen Streich spielt, wird es für den anderen todernst.

Mir fiel bei der Planung dieser «Heimspiel»-Ausgabe zum Thema «Palliative Care und Tod» das Tagebuch einer Krebserkrankung des bekannten Künstlers Christoph Schlingensiefel eher zufällig in die Hände. Unter dem Titel «So schön wie hier kanns im Himmel gar nicht sein!» beschreibt er darin seine ersten Monate nach der Lungenkrebs-Diagnose im Januar 2008. Das Buch ist bereits mehr als ein Jahr auf dem Büchermarkt erhältlich und somit in unserer schnelllebigen Zeit alles andere als eine Neuerscheinung. Doch verglichen mit den vielen anderen Büchern zum gleichen Thema sticht dieses protokollähnliche Werk von Schlingensiefel deutlich heraus. Zuvor habe ich Christoph Schlingensiefel in erster Linie als Kommunikationsgenie wahrgenommen.

Seine provokativen Politaktionen und Performances schlugen in den Medien hohe Wellen. So zum Beispiel in Österreich, als er vor zehn Jahren an den Wiener Festwochen eine Art «Big Brother» mit Asylbewerbern inszenierte. Später machte am Zürcher Schauspielhaus sein «Hamlet» Furore, weil die Schauspieltruppe aus angeblichen Neonazis bestand. Eines war sicher: Christoph Schlingensiefs Filme, Aktionen und Inszenierungen rüttelten auf. Er verwirrte, verdeutlichte, überspitzte, nervte. Eine Trennlinie zwischen seiner Person und seinem Werk war kaum auszumachen – was ihn zum Gesamtkunstwerk werden liess. Deshalb wirkte sein Auftreten mitunter auch rechthaberisch und eitel. Dies war auch der Grund, weshalb ich erst mit einem Jahr Verspätung und mit kritischer Distanz dieses Buch zur Hand nahm. Umso mehr durfte ich mich durch die Lektüre dieses Tagebuches vom Gegenteil überzeugen lassen: Hier schreibt ein Mensch, der von einem Moment auf den anderen aus der Lebensbahn geworfen wird. Es ist nicht die Selbstinszenierung eines erfolgreichen Künstlers. Er betrachtet seine Krebserkrankung zwar durchaus auch als Herausforderung und sieht selber



Christoph Schlingensiefel: «Die grösste Hölle, die ich mir vorstellen kann, ist, nicht mehr denken und arbeiten zu dürfen. Dann hänge ich vielleicht irgendwo zwischen den Sternen rum und kann nichts tun.»

eine direkte Verbindung zwischen «seiner» Bayreuther Oper Parsifal und dieser Krankheit. Doch seine Gedanken und Fragen beeindruckten durch das offene Eingeständnis von Angst. «Ja, meine Angst ist gelandet. Ich gehe heute Abend davon aus, dass ich Krebs habe. Das ist fast eine Erleichterung. Ich war die letzten Tage ja kurz vorm Überschnappen, weil ich mich in dieser Ungewissheit befand und all diese Fantasien losgingen.» Da spricht ein Mensch wie du und ich, der sich vor der Diagnose fürchtet und mit allem, was damit verbunden ist. Er setzt sich mit seinen dunklen Gedanken auseinander, mit dem Glauben, mit dem Leiden. Immer wieder kommt er dabei auf seine religiöse Erziehung zu sprechen, die lebenslang nachwirkt. Er scheitert mit den Versuchen, seine Art des Glaubens mit Logik zu ergründen. Und in seiner Verzweiflung vergleicht er das Leben mit der Theaterbühne – beides ist irgendwie absurd und nicht stringent erklärbar. «Da kann ich nur sagen: Das Leben ist nicht schlüssig. Das ist einfach mal ganz klar festzustellen. Da kann der Papst auf'm Vulkan tanzen: Das Leben wird nicht schlüssiger. Das ist ein unschlüssiges Leben hier, das genau aus dieser Unsicherheit seine Kraft bezieht.»

Der mitunter als Egomane Gescholtene leidet darunter, dass «seine» Aino, die er ein Jahr später heiraten wird, mit den täglichen Spitalbesuchen an die Belastungsgrenze kommt, und dass er auch seine Freunde arg beansprucht. Gleichzeitig analysiert er die unterschiedliche Perspektive des Betroffenen und seiner Angehörigen. Es gehört zu den eindrücklichsten Abschnitten im Buch, wie er scheinbar salopp diese Grenze zwischen Leiden und Mitgefühl beschreibt – und wie er gleichzeitig über die Grenze des Mitgefühls sinniert: «Man stellt sich ja vor, dass alle weinen, permanent um einen herum sind, der arme Christoph oder so. Aber wenn dann jemand sagt, so, ich gehe jetzt fernsehucken, dann kehrt er in eine Normalität zurück, die es für mich nicht mehr gibt.» Dabei relativiert Schlingensiefel auch die Bedeutung seines Talents. Natürlich könne er schnell denken und in Notfällen rasch reagieren. Aber die wirkliche Spannung zwischen dem Leben, in dem wir uns alle aufhalten, und dem Bewusstsein, dass jede Sekunde eigentlich die letzte sein könnte – die kapiere ja keiner oder die halte keiner aus. «Also findet alles unter völliger Bewusstlosigkeit statt. Ich sage immer, man kann nicht sterben, solange man bei Bewusstsein bleibt.»

Die Ratlosigkeit, die aus vielen seiner Gedanken spricht, macht den Künstler Schlingensiefel menschlich. Und es spricht für ihn, wenn er in dieser Situation auch vor Allgemeinplätzen nicht zurückschreckt. «Das wäre wohl das Schlimmste, was einem passieren könnte: wenn einem die Stunde des Todes auf die Minute genau vorausberechnet wäre. (...) Es wäre wohl die radikale Unfreiheit.»

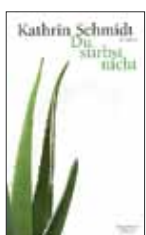
> *Weitere Literatur zum Thema:*



Susan Porchet-Munro, Verena Stolba,
Eva Waldmann
*Den letzten Mantel mache ich selbst
Über Möglichkeiten und Grenzen von
Palliative Care, Schwabe Verlag 2006*



Karin von Flüe
*Letzte Dinge
Fürs Lebensende vorsorgen –
mit Todesfällen umgehen
Beobachter-Ratgeber 2009*



Kathrin Schmidt
*Du stirbst nicht
Roman
Kiepenheuer & Witsch 2009*



Pernilla Stafelt
*Und was kommt dann?
Das Kinderbuch vom Tod
Moritz Verlag 2009*

Ab in die Tropen!

KUNDENAUSFLUG ■ Einmal wunderbare üppige Pflanzen sehen und riechen, einmal ungewohntes tropisches Klima erleben: Auf den diesjährigen Ausflug ins Tropenhaus in Frutigen am 11. August freuten sich 152 Spitex-Kundinnen und -Kunden.

VON KATHARINA BIERI (TEXT UND BILD)

Wie schon in den letzten Jahren finden sich einzelne Reise-Teilnehmer bereits lange vor der vereinbarten Zeit auf der Schützenmatte ein, um ganz vorne einen Platz im Bus zu erhalten. Geübt helfen die Chauffeure den zwölf Rollstuhlfahrern und -fahrerinnen mittels Hebelift in die Busse. Kurz darauf startet die Fahrt nach Frutigen. Dort angekommen, können die Spitex-Kundinnen und -Kunden die tropische Anlage individuell besichtigen.

Hier wird das warme, kristallklare Wasser aus dem Lötschberg-Basistunnel – statt künstlich abgekühlt – vor der Einleitung in das lokale Gewässer zur Aufzucht von exotischen Früchten und Wärme liebenden Fischen genutzt. Das Wasser ist Grundlage für die erste Störzucht und Kaviarproduktion der Schweiz. Zudem wird die Bedeutung einer nachhaltigen Wasserkultur für die Ernährung der Menschen und den Schutz der Weltmeere dargestellt.

Nach dem Rundgang treffen sich die Teilnehmenden zum feinen Mittagessen im Tropengarten, in dem wunderschöne exotische Pflanzen, Früchte und Gewürze tropische Atmosphäre versprühen. Das Mittagessen ist aus Produkten, die im Tropenhaus wachsen, zubereitet. Während des Essens besprechen einige Teilnehmerinnen angeregt, welche seltsamen Gewürze und Pflanzen sie gesehen haben, deren Existenz sie bisher nicht gekannt haben. Dabei vergeht die Zeit schneller, als den meisten lieb ist, und schon heisst es wieder: Einsteigen bitte! Die Rückreise führt durchs Stockental nach Bern.



Marcel
Rüfenacht,
Direktor der
SPITEX BERN,
in Unter-
haltung mit
Kundinnen im
Tropenhaus
Frutigen



«Der Tod kommt am Ende als Befreier»

ALTER UND LEBEN NACH DEM TOD ■ Der Berner Pfarrer Kurt Marti beobachtet im Altersheim, dass der Tod am Ende des Sterbeprozesses eine Erleichterung sein kann. Und er sieht sich mit 89 Jahren «überfällig». Ein Gespräch über die Ewigkeit nach dem Tod, den Ausdruck «Greis» und die Todesanzeige für seine Frau.

VON STEFAN VON BERGEN (INTERVIEW) UND EDOUARD RIEBEN (BILD)

Herr Marti, Sie sind 89 Jahre alt, Ihr Tod ist nicht mehr fern. Möchten Sie nach dem Tod auferstehen – so wie Jesus Christus an Ostern?

Nein, eigentlich nicht. Der Apostel Paulus zog den Schluss, so wie Jesus auferstanden sei, würden nach dem Tod auch alle Menschen auferstehen. Mit dieser Vorstellung habe ich Mühe. Ob es einen Sinn hat, dass wir alle auferstehen und uns nachher im Himmel wieder begegnen, daran zweifle ich. Meine verstorbene Frau sagte jeweils, ich möchte dann nicht in den Himmel

kommen, denn dort muss ein furchtbares Gedränge herrschen. Der Theologe Karl Barth antwortete auf die Frage, ob wir unsere Lieben nach dem Tod wiedersehen: Ja, aber nicht nur die Lieben, auch die Bösen.

Denken Sie darüber nach, wohin Sie nach dem Tod gelangen?

Vielleicht kommt da das Wort Ewigkeit ins Spiel. Aber was heisst das? Es heisst: ohne Anfang und ohne Ende. Das kann nur

Gott sein, wir nicht. Vielleicht partizipieren wir an der Ewigkeit, indem sich unser Ego in der Ewigkeit Gottes auflöst. Das ist meine Vorstellung.

Wir gehen nach dem Tod in eine andere Zeitrechnung über?

Nein. Ewigkeit ist ohne Zeit.

Steht die Zeit still in der Ewigkeit?

Nein, Ewigkeit ist nicht angehaltene Zeit. Es ist Nicht-Zeit.

Bleibt in der Ewigkeit immer alles gleich?

Wir Menschen leben in der Zeit. Wir sind Zeitlinge. Wir können nur sagen: Alles was wir haben, ist vergänglich, es hat einen Anfang und ein Ende. Ewigkeit heisst aber: ohne Zeit. Wir können uns das nicht vorstellen.

Sie selber stehen am Ende des Lebens. Fürchten Sie den Tod? Oder sind Sie bereit für den Tod?

Ein Bekannter sagte mir einmal, er bereite sich auf die Ewigkeit vor. Ich fragte: Wie macht man das? Da wusste er auch keine Antwort. Ich gebe mir Mühe, dem Leben gerecht zu werden, solange ich lebe. Man muss ja unterscheiden zwischen Tod und Sterben. Denn das Sterben ist immer noch ein Stück Leben. Angst haben wir vor dem Sterben, weniger vor dem Tod.

Obwohl der Tod schrecklich endgültig ist?

Hier im Altersheim erfahre ich: Der Tod kommt am Ende als Befreier. Wenn man am Sterben ist, denkt man weniger ans ewige Heil oder das Schicksal seiner Seele. Man ist mit dem Verhalten des eigenen Körpers beschäftigt. In alten Kirchenliedern kommt das noch vor: Gib uns ein sanftes Sterben, keinen qualvollen Tod. Mit der heutigen Lebensverlängerung geht oft auch eine Sterbensverlängerung einher, das Sterben kann qualvoll und langsam sein.

Wie möchten Sie sterben?

Ich habe wie die meisten die Idealvorstellung: umfallen und tot sein. Das ist die Utopie des Sterbens.

Aber allzu früh sollte der erhoffte schnelle Tod nicht kommen?

Wann ist früh? Mit 89 Jahren bin ich längst überfällig.

So kommen Sie mir nicht vor.

Ich mir manchmal schon. Seit dem Tod meiner Frau fühle ich mich etwas überzählig. Aber damit muss man leben. Ich habe noch zu tun. Sorgen machen mir meine Augen. Ich hoffe, ich sterbe, bevor ich erblinde.

Der 1990 verstorbene Max Frisch schrieb als alter Mann in seinem eben publizierten späten Tagebuch: «Ich werde ein Greis. Man wird ein Greis, wenn man sich zu nichts mehr verpflichtet fühlt, wenn man nicht meint, irgendjemandem in der Welt irgendetwas zu schulden.» Fühlen Sie auch so?

Es gibt viele Leute, denen ich etwas schuldig geblieben bin. An Zuwendung. Ich kann mir nicht vorstellen, an den Punkt

zu kommen, wo ich niemandem mehr etwas schuldig bin. Was mich aber freut an dem Zitat, ist, dass Frisch von einem «Greis» spricht.

Warum?

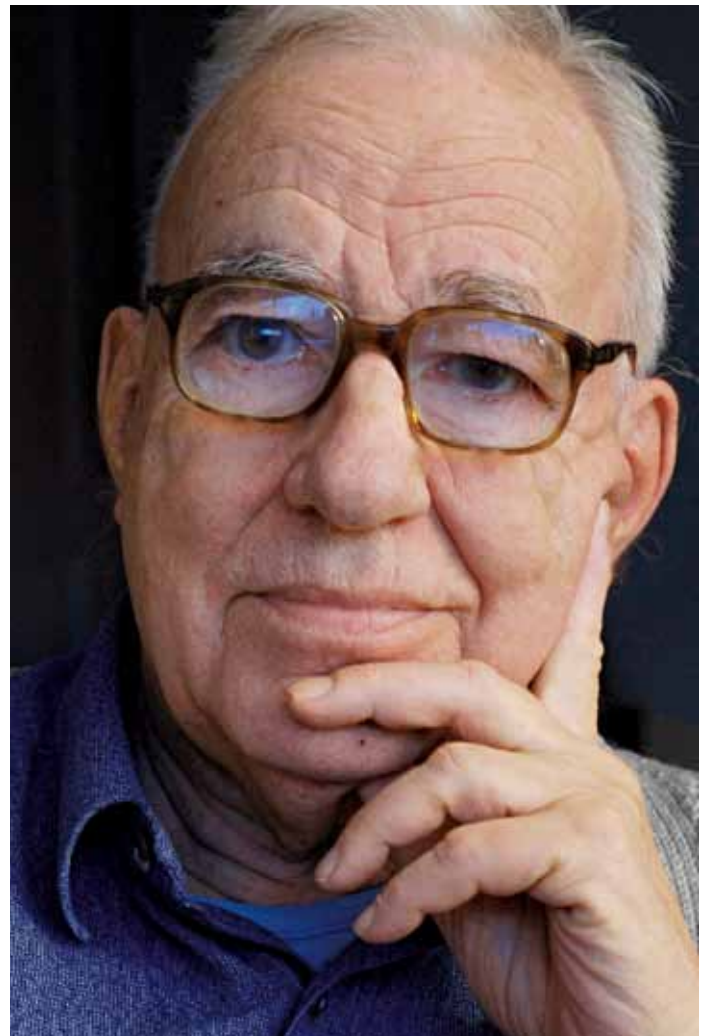
Das Wort «Greis» ist ja verpönt. Früher war es ein Ehrenwort. Da gab es aber auch weniger Greise als bei der heutigen Lebenserwartung.

Sie sind ein Greis?

Natürlich. Ich halte das für ein schönes Wort. Es ist schade, dass man es kaum mehr braucht. Ich weiss nicht, von wem diese Sprachregelungen ausgehen, die das Wort «Greis» verbannen. Oder das Wort «Altersheim». In Bern heissen die Altersheime jetzt alle «Domicil». Oder «Seniorenresidenz». Jetzt fehlt nur noch, dass sich die Pro Senectute umtauft. Das sind doch Schnecken tänze, um um das Wort «alt» herumzukommen. Das finde ich lächerlich. Wir sind nun mal alte Leute.

Ist mit Ihrer Forderung, zum Alter zu stehen, auch ein Stolz aufs Alter verbunden?

Wir müssen uns jedenfalls nicht schämen dafür, dass wir alt sind. Ich bin dankbar, dass ich so weit gekommen bin.



«Ich kann mir nicht vorstellen, an den Punkt zu kommen, wo ich niemandem mehr etwas schuldig bin.»

Kommt man sich als alter Mensch manchmal als Hindernis vor? Man wird langsamer, komplizierter, fühlt sich als Last.

Das ist so. Aber ändert es etwas daran, wenn man von einem Senior statt von einem Greis spricht? Aber natürlich: Als Alter kann man nicht erwarten, dass die anderen den Hut ziehen, wenn man angehumpelt kommt. Aber ich kann mich nicht beklagen, wie Jüngere mich behandeln.

Im kürzlich erschienenen Sammelband mit Ihren Kolumnen in der Zeitschrift «Reformatio» haben Sie über Todesanzeigen geschrieben. Haben Sie Ihre eigene Todesanzeige schon aufgesetzt?

Ich habe die Todesanzeige für meine Frau geschrieben, aber meine nicht. Ich weiss ja nicht, ob ich nach langem Leiden oder plötzlich sterbe. Und ich habe vier Kinder, die sollen das dann machen. Da setzt man manchmal etwas auf, und im Todesfall finden es die Nachkommen dann nicht. Und meine Kinder können ja bei der Todesanzeige für meine Frau abschreiben, wenn sie das wollen.

Hatten Sie die Todesanzeige für Ihre Frau mit ihr abgesprochen?

Nein. Ich hielt sie knapp und sachlich. Ich schrieb, es finde ein Dankgottesdienst statt, nicht eine Abdankung. Meine Frau hat immer gesagt, ich will dann nicht einen Abschied im engsten Familienkreis. Sie wolle eine rechte Beerdigung in der Nydegkirche und dann eine «Greibt» in einem Gasthof. Das haben wir

so gemacht und angestossen auf die Verstorbene. Das könnte ich mir auch für meine Beerdigung vorstellen. ■

Abdruck mit freundlicher Genehmigung der «Berner Zeitung»

Wer ist Kurt Marti?

Kurt Marti, 89, verbringt im Altersheim in der Berner Elfenau bei grosser Klarheit seine letzten Jahre. 1961 bis 1983 war er Pfarrer an der Berner Nydegkirche. Aber er war weit mehr als ein Pfarrer. Als Schriftsteller und Lyriker blickt er auf ein aussergewöhnliches Werk zurück. Als Denker verband er Theologie und Politik. Marti gehört zu den Gründern der entwicklungspolitischen «Erklärung von Bern».

Zuletzt erschienen von Kurt Marti:

- > *Notizen und Details 1964–2007*
Kolumnen in der Zeitschrift «Reformatio»
1422 Seiten
Theologischer Verlag Zürich
Fr. 78.–
- > *Ein Topf voll Zeit 1928–1948*
Nagel & Kimche 2008
Fr. 40.–

Anzeigen



Ihr idealer Treppenlift

- umfassendes Produktsortiment
- ausgezeichneter Fahrkomfort
- hohe Sicherheit und Qualität
- unübertroffene Stabilität
- besonders leise Fahrt
- kurzfristige Lieferung
- innovative Lösungen
- kostenlose Beratung
- Service schweizweit

MEICOLIFT

Meier + Co. AG • Oltnerstrasse 92 • CH-5013 Niedergösgen
Telefon 062 858 67 00 • Fax 062 858 67 11 • info@meico.ch

Ich wünsche Unterlagen über

Sitzlifte

Plattformlifte

Senkrechttaufzüge

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Wohnort



Heimspiel

Mobil und unabhängig im Alltag

PROSPITEX bildung · beratung · dienstleistung

Weiterbildungen 2010

Zauberwort „Compliance“ Was tun, wenn PatientInnen nicht wollen wie die Pflegefachperson will?

Leitung: Elsbeth Weissmüller
Datum: Mittwoch, 29. September 2010
Adressatinnen: Dipl. Pflegefachpersonen aus Spitex-, Spital- und Heimbereich

Grenzen setzen in der Pflege

Leitung: Natalie Raeber, Karin Hirschle
Datum: Mittwoch, 20. Oktober 2010
Adressatinnen: Hauspflegerinnen und Haushilfen

Heilsame Präsenz – Spiritualität als Resource in Pflege und Betreuung

Leitung: Barbara Lehner
Datum: Mi/Do, 17./18. November 2010
Adressatinnen: Pflegendе Betreuende in der Spitex

Anmeldung bei: prospitex, Wilerstrasse 35, 6062 Wilen/Sarnen; info@prospitex.ch, www.prospitex.ch
T 041 666 74 70 F 041 666 74 72

Simon Friedli, Leiter Geschäftsstelle, Vizedirektor Raiffeisenbank Bern

Raiffeisenbank Bern expandiert – ein Jahr Geschäftsstelle Bümpliz

«Es war ein *«Chrampf»* – aber die Freude ist gross», meint Simon Friedli, Leiter Geschäftsstelle auf die Frage, wie er das Projekt Geschäftsstellen-Eröffnung empfand.

Umbau

Angefangen hat das Projekt im Frühling 2008 mit der Suche nach einem geeigneten Objekt in Bümpliz. «Mit dem ehemaligen Polizeistützpunkt Bern West haben wir zweifellos den Top-Standort gefunden», meint Simon Friedli. Im anschliessenden Architektur-Wettbewerb wurde aus fünf Bewerbungen das künftige Umbaukonzept eruiert. In nur sieben Monaten konnte das Gebäude durch sanfte Eingriffe in eine moderne Bank verwandelt werden. Das Motto bei der Realisierung der Bankräumlichkeiten war, alte, ehrwürdige Substanz zu erhalten und punktuell mit Neuem und Funktionellem zu verbinden. «In fast allen Bereichen konnten wir den einstigen Auftritt des Gebäudes im Heimatstil wie-

der herstellen», betont Simon Friedli. Das Tüpfelchen auf dem i bildet die Kunst am Bau, von der jungen Berner Künstlerin Julia Steiner.

Strenge Zeit – gute Erlebnisse

Schon vor Beginn der Planungsarbeiten stand der Eröffnungstermin fest. Dies hatte natürlich Auswirkungen auf das Bauprogramm. «Dieses war sehr sportlich ausgelegt und stellte eine grosse Herausforderung an das Planungsteam», gesteht Simon Friedli. Trotzdem waren Anfang August alle Arbeiten abgeschlossen, und die Geschäftsstelle konnte die operative Tätigkeit aufnehmen. «Es lief nicht immer alles wie geplant», blickt Simon Friedli zurück, «aber spannend und herausfordernd war es jederzeit.» Gut in Erinnerung geblieben seien die vielen guten Kontakte rund um das Planungsteam, das Handwerkeressen im ausgehöhlten Haus aber auch die gelungenen Eröffnungsfeierlichkeiten.

Beratungsansatz

Persönlich, umfassend und professionell! Dies sind die Grundsätze der Mitarbeitenden der Raiffeisenbank Bern, sei es bei der Finanzierung von Wohneigentum, für die Erarbeitung eines individuellen Anlagevorschlags oder einfach für die Wahl des geeigneten Zahlungsmittels. Gegenwärtig wird in Muri-Gümligen ein geeigneter Standort für eine neue Geschäftsstelle gesucht. Wir machen den Weg frei.

www.raiffeisen.ch/buempliz



Simon Friedli war von der Planung bis zur Realisation der neuen Geschäftsstelle mit dabei.

Anzeigen

Pflege und Betreuung ist eine Basis zum Erfolg.



rubmedia
graf-lehmann

Druckerei Murtenstrasse 40, 3001 Bern
Verlag Fon 031 380 14 80, Fax 031 380 14 89
Neue Medien info@rubmedia.ch, www.rubmedia.ch

Probesitzen zu Hause!



Mehr unter www.seniorenstuhl.ch oder Prospekt anfordern

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

RentschSitzgut GmbH | M.+V. Rentsch, 3032 Hinterkappelen
Mehr Komfort – mehr Lebensqualität | Tel. 031 901 25 32/076 508 85 84



Neben Selbstbestimmung und einer respektierten Privatsphäre ist für ältere Menschen eine sichere Umgebung mit gepflegter Ambiance wichtig. Domicil bietet ihnen ein Zuhause, das diese Werte lebt.

So vielfältig wie die Menschen sind, ist auch unser Wohn- und Dienstleistungsangebot.

Vom unabhängigen Leben in den eigenen vier Wänden bis zur liebevollen intensiven Pflege bieten unsere 16 Häuser in Bern alles für ein erfülltes und aktives Leben im Alter.

Beim Domicil Infocenter erhalten Sie alle gewünschten Auskünfte. Telefon 031 307 20 20.

www.domicilbern.ch

Ihr Zuhause im Alter.



DIABTEC

ist ein Fachbereich innerhalb der Ortho-Team AG. Die Mitarbeiter sind erfahrene Spezialisten, die sich um Fragen und Versorgung von Patienten mit diabetischen Fussyndrom kümmern.

Der individuellen Versorgung liegt ein Konzept zu Grunde, welches die

- Beratung
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit
- Schuhauswahl und Zurichtungen
- Nachkontrollen + Dokumentation beinhaltet.

Ärzte und betroffene Kunden können ausdrücklich im Fachbereich DIABTEC einen Termin vereinbaren und dadurch eine professionelle Versorgung Ihres Problemfusses erwarten.



Fuss-Scan



Gipsabdruck



Modell



Fussbett



Sportschuh



Freizeitschuh



Alltagsschuh

DREHPUNKT
DIABETISCHER FUSS

ORTHO-TEAM AG
Effingerstrasse 37
CH-3008 Bern
Fon 031 388 89 89
Fax 031 382 34 81
info@ortho-team.ch

WEITERE STANDORTE

Thun • Basel • Zürich • Winterthur • Herzogenbuchsee
Interlaken • St. Gallen • Schaffhausen

