



Wandel und Kontinuität im “Da Sein”

VORWORT DER PRÄSIDENTIN

In meiner neuen Rolle als Präsidentin von WABE Deutschfreiburg möchte ich mich zunächst herzlich bei der Generalversammlung für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken – für das Vertrauen in unseren Verein und seine zutiefst bedeutungsvolle Aufgabe: Seit über 35 Jahren begleiten wir Menschen am Lebensende mit Wärme, Achtsamkeit und Menschlichkeit.

Dank an die Wegbereiter*innen

Mein besonderer Dank gilt meinen Vorgänger*innen, insbesondere Ingrid Aebischer und Martin Vonlanthen. Von beiden durfte ich viel lernen – ihre Erfahrung und ihr Wirken sind mir eine wertvolle Inspirationsquelle.

Ich danke auch all jenen, die WABE Deutschfreiburg über die Jahre mitgestaltet haben – Menschen, die mit ihrer Präsenz, ihrer Energie und ihrem Herzblut Wesentliches beigetragen haben. Ein spezieller Dank gilt auch den beiden zurückgetretenen Kontaktpersonen: Klara Feyer und Therese Müller.

Wandel bringt neue Impulse

Wir freuen uns sehr über zwei neue Gesichter im Vorstand: Ruth Rumo Ducrey, neu zuständig für die Weiterbildung und Begleitung unserer Aktiven und Bernadette Rindlisbacher, neu als Kontaktperson für den Sensebezirk.

Nachwachen – stille Begleitung mit grossem Sinn

Unsere Aktiven leisten eine stille und wertvolle Arbeit: Sie wachen nachts an der Seite von schwerkranken und sterbenden Menschen. Sie entlasten Angehörige, schenken Nähe und Geborgenheit, und zeigen, was es heisst, einfach „da zu sein“ – präsent, liebevoll und mitfühlend.

Danke für euer „Da Sein“

Ich bin unseren Gründer*innen zutiefst dankbar für das starke Fundament, das sie gelegt haben – und unseren rund 80 Aktiven für ihr grossherziges Engagement. Mein Dank gilt auch all unseren Passivmitgliedern, Partnerorganisationen sowie Spendern – für ihre stetige Unterstützung, ihr Vertrauen und das geteilte Engagement für eine mitfühlende Begleitung am Lebensende. Denn genau dieses „Da Sein“ ist es, was wir Menschen am meisten brauchen.

Anne Christine Dölling-Perroulaz, Präsidentin

Inhalt

Vorwort der Präsidentin

SEITE 01

Hinter den Kulissen

SEITE 02

Zitat

SEITE 02

Unsere Aktiven

SEITE 05

Ausblick

SEITE 08

WABE-Trauercafé

SEITE 09

Von uns für Sie

SEITE 11

Ihre Spende

SEITE 12

Jahresprogramm

SEITE 12

Kontakte

SEITE 12



Hinter den Kulissen

UNSERE KONTAKTPERSONEN

An der diesjährigen Generalversammlung verabschiedeten wir mit grossem Dank Klara Feyer und Therese Müller, die sich über viele Jahre als Kontaktpersonen eingesetzt haben.

Klara bleibt WABE weiterhin als Aktive erhalten. Therese unterstützt den Verein als Passivmitglied.

Bernadette Rindlisbacher aus dem Sensebezirk ergänzt neu Ursula Piller als Kontaktperson im Seebezirk. Gemeinsam mit Marietta Piller-Graf (Seebezirk) sind sie die Visitenkarte von WABE.

Die drei Kontaktpersonen übernehmen zusammen die Schlüsselrolle innerhalb unseres Vereins: Sie sind die ersten Ansprechpersonen, wenn es um Wacheinsätze geht und sind zugleich das Bindeglied zwischen Angehörigen und Aktiven.



Marietta Piller-Graf
Kontaktperson See
031 505 20 00

Ursula Piller und
Bernadette Rindlisbacher
Kontaktpersonen Sense
026 494 01 40

Kontaktpersonen - von links nach rechts:
Bernadette Rindlisbacher (neu), Ursula Piller
und Marietta Piller-Graf (schon seit vielen
Jahren treu dabei)

Zitat

Es gibt nur zwei Tage im Jahr, an denen man nichts tun kann. Der eine ist gestern, der andere morgen. Dies bedeutet, dass heute der richtige Tag zum Lieben, Glauben und in erster Linie zum Leben ist.

DALAI LAMA





AUS DEM VORSTAND

In jeder Ausgabe stellen wir Ihnen Personen aus dem Vorstand näher vor. Dieses Mal:

Marietta Piller-Graf, Kontaktperson See

Aktiv seit 2012 und im Vorstand seit 2016

Wie beschreibst du dich in zwei Sätzen?

Ich habe viel Empathie, meine Mitmenschen interessieren mich und ich höre ihnen gerne zu. Dabei bin ich offen, flexibel, hilfsbereit und kommunikativ. Ich erfreue mich an den kleinen Dingen: Sei es in der Natur, beim Zusammensein mit meiner Familie oder bei Begegnungen im Alltag.

Was hat dich für ein Engagement bei WABE motiviert?

In einem Lebensabschnitt war für mich das Thema Loslassen sehr wichtig und bedeutsam. So auch das Sterben und der Tod als endgültiges Loslassen. Mit meiner Tochter besuchte ich den Grundkurs. Seitdem bin ich von WABE überzeugt und unterstütze den Verein nun seit neun Jahren als Kontaktperson.

Marianne Lauber, Sekretariat

Im Vorstand seit 2008

Wie beschreibst du dich in zwei Sätzen?

Am liebsten bewege ich mich draussen in der Natur, mache Gartenarbeit, oder gehe laufen oder wandern. Ich bemühe mich, der Natur Sorge zu tragen. Ich bin hilfsbereit, zuverlässig und anpassungsfähig.

Was hat dich für ein Engagement bei WABE motiviert?

Als ich vor Jahren angefragt wurde, ob ich das Amt übernehmen möchte, kannte ich WABE Deutschfreiburg noch nicht. Ich fand es jedoch eine gute Gelegenheit, mich wieder ins Kaufmännische einzuarbeiten und WABE Deutschfreiburg kennenzulernen. Ich habe mit den Jahren immer mehr Aufgaben übernommen und darf bis heute immer wieder Neues lernen. An der Vorstandsarbeit schätze ich die gute Zusammenarbeit.

Alle Namen und Gesichter unserer Vorstandsmitglieder finden Sie auf unserer Internetseite www.wabedeutschfreiburg.ch.



GENERALVERSAMMLUNG 2025

Die Versammlung fand am 20. März 2025 in der Reformierten Kirche in Düdingen statt. Sie stand ganz im Zeichen von Abschluss und Anfang. Es nahmen 76 Personen an der GV teil, darunter 48 Aktive.

Für Martin Vonlanthen war es die letzte Generalversammlung als WABE-Präsident. Daneben wurden sechs Aktivmitglieder für ihr engagiertes Mitwirken geehrt: Elisabeth Köstinger und Pauline Mülhauser für je 30 Jahre, Trudy Müller für 25 Jahre sowie Esther Keist, Andrea Vonlanthen und Rita Zumwald für ihr 10-jähriges Engagement.

Ebenso wurde Martin Vonlanthen für seinen wertvollen Einsatz als Präsident gewürdigt. Er übergab das Präsidium an Anne Christine Dölling-Perroulaz. Für die Weiterbildung und Begleitung der Aktiven wurde Ruth Rumo Ducrey neu in den Vorstand gewählt. Martin bleibt WABE weiterhin als Aktiver treu.

Der Verein schrieb 2024 schwarze Zahlen und erzielte sogar einen leichten Gewinn. Dies vor allem durch grosszügige Spenden und Erträge aus Passivmitgliedschaften. Die Jahresrechnung und die Bilanz wurden von der Generalversammlung ohne Gegenstimmen angenommen.

Rund 80 Aktive wachten 2024 in 2'787 Stunden (2023: 3'255) während 335 Nächten (2023: 399) bei schwerkranken und sterbenden Menschen zuhause und in Alters-/Pflegeheimen.

Für die musikalische Unterhaltung sorgte das Trio DÜCHOIX mit seinen Chansons und Songs auf Senslerdeutsch.



Für die musikalische Unterhaltung sorgte das Trio DÜCHOIX aus dem Sensebezirk



76 Personen nahmen an der Versammlung teil, darunter 48 Aktive.



Die Damen aus dem Vorstand

Unsere Aktiven

HERBST-AUSFLUG NACH LUZERN

Bei leichter Bewölkung, Sonnenschein und angenehmen 21°C sind wir im Horner-Car zum Agrarmuseum Burgrain in Alberswil im Kanton Luzern gefahren.

Aufgeteilt in zwei Gruppen haben wir die einstündige „Highlights und Geheimtipps“ Führung durch die Hauptausstellung „Wer ist Landwirtschaft?“ gemacht. Eine interaktive neue Ausstellung voller Überraschungen. Die Hauptausstellung thematisiert brennende aktuelle Fragen rund um das Thema nachhaltige Lebensmittelproduktion und verbindet sie mit historischen Objekten aus der Landwirtschaft.

Auf 1800 m² und in zehn unterschiedlich gestalteten Brennpunkten, mit mehr als hundert Sammlerobjekten und über zweihundert historischen Fotografien von Ernst Brunner, zeigt die Ausstellung auf, wo der Zündstoff liegt: Beispielsweise in der industriellen Lebensmittelproduktion, im Umgang mit Pestiziden und Gülle, bei der Bearbeitung des Bodens, beim Verlust an Biodiversität und Sortenvielfalt, in der globalen Konkurrenz unter den Agrarnationen und nicht zuletzt den Konsument*innen, die alles jederzeit in Hülle und Fülle, makellos, normiert und – vor allem – möglichst günstig im Supermarkt kaufen wollen.

Bei einem Zvieri-Plättli, feinem Süssmost und gutem Wein stärkten wir uns. Am Abend durften wir in Tifers ein feines Nachtessen geniessen und den Tag ausklingen lassen.

Diesen schönen Ausflug möglich gemacht haben Horner Reisen Tifers, das Agrarmuseum und Restaurant Burgrain und der Landgasthof Garmiswil in Düdingen.



Im Agrarmuseum Burgrain in Alberswil



Martins letzter Ausflug als WABE-Präsident, aber weiterhin als Aktiver.



Vom Apfel zum Süssmost



FEBRUAR-AKTIVENTREFFEN

Das erste Treffen 2025 fand in einem ungezwungenen Rahmen statt. Offene Gespräche gaben die Möglichkeit sich auszutauschen, Fragen zu stellen und einfach zusammen zu sein.

SEPTEMBER-AKTIVENTREFFEN

Im September trafen sich die Aktiven zum Thema "Wie ich meine Arbeit als Bestatter ausübe" mit dem Bestatter Pierre Bonvin.

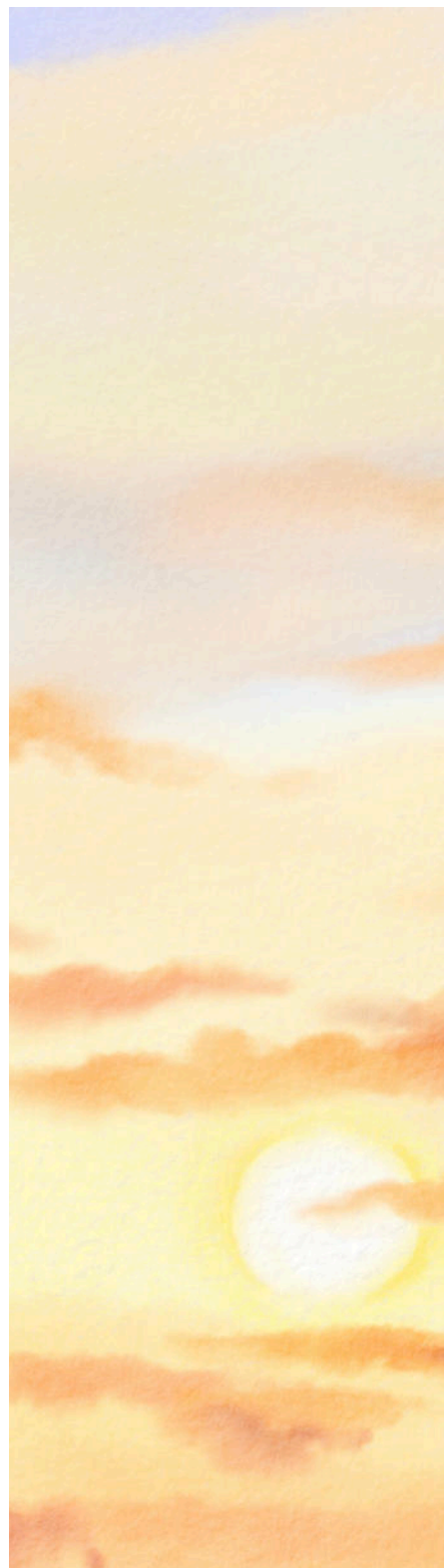
Er gewährte uns einen Einblick in seine Arbeit und wir lernten, dass sogar unser Körper nach unserem Ableben zu einem Nachhaltigkeitsthema wird.

NOVEMBER-AKTIVENTREFFEN

Zum Jahresabschluss hat uns Ueli Remund (ehemaliger Lehrer aus Laupen) mit Lesungen aus seinen Büchern am Adventstreffen bezaubert. Er erzählte viele spannende und berührende Geschichten aus den 1930er bis 50er-Jahren aus dem Sensebezirk. Urs Ruprecht begleitete ihn am Elektropiano.



Adventsstimmung am 27. November 2024 in Düdingen





WEITERBILDUNGSTAGE IM NOVEMBER

Unsere Weiterbildung im November fand mit Susanne Altoè und Claudia Stoll zum Thema "Dem Vergessen Würde geben" statt. Dies unter besonderen Umständen. Starker Schneefall machte es Susanne unmöglich in Muntelier live mit dabei zu sein. Die Weiterbildung fand via Zoom statt. Trotz der widrigen Umständen blickte man am Ende des Tages auf zufriedene Gesichter.

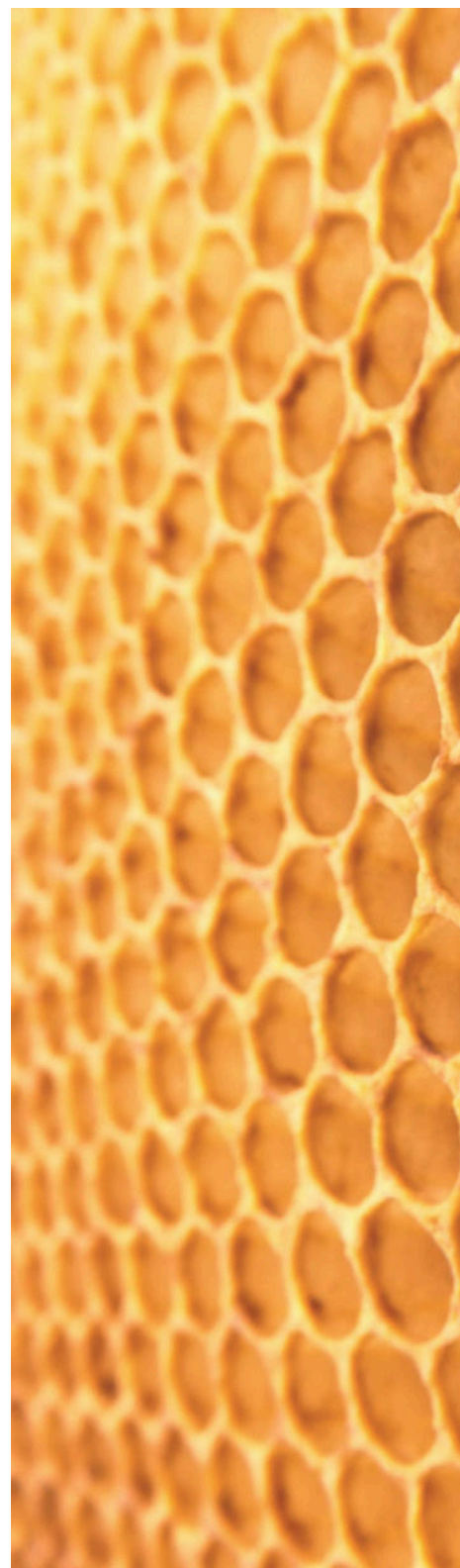
Frau Altoè und Frau Stoll haben uns wissenschaftliches und praktisches Wissen für den Umgang mit demenzkranken Menschen vermittelt. Sie haben uns gezeigt, wie wichtig eine zwischenmenschliche Beziehung ist, sodass wir auch diese Menschen in und mit Würde begleiten dürfen.

GRUNKURS

Im Oktober und November 2024 hat WABE einen Grundkurs in der SSEB (Stiftung des Seebezirks für Erwachsene Beeinträchtigte) in Muntelier durchgeführt.

Unter der Leitung der sehr engagierten und kompetenten Kursleiterinnen Sonja Beiner, Ursula Stäheli Meinen und Ursula Wendel befassten sich 13 Kursteilnehmerinnen und vier Kursteilnehmer an sechs Kurstagen (zwei Freitag Abende, vier Samstage) mit Sterbebegleitung und Fragen rund um Sterben und Tod. Eine weitere Kursteilnehmerin hat fehlende Kursinhalte aus dem Grundkurs 2023 nachgeholt.

Nach dem Grundkurs durften wir sechs Personen als neue Aktivmitglieder gewinnen (drei aus dem See- und drei aus dem Sensebezirk).





Vereinigung Wachen und Begleiten

WABE
Deutschfreiburg

NEWSLETTER JUNI 2025

Da sein
Zeit haben

Ausblick

GRUNDKURS 2026 IN TAFERS

Unser Verein bildet Aktivmitglieder aus, die Menschen in schwierigen und anspruchsvollen Situationen begleiten. Sie unterstützen Familienangehörige in der Nacht und wachen bei Schwerkranken und Sterbenden. Darauf müssen sie sich gründlich vorbereiten und sich zunächst selber mit Krankheit, Sterben und Tod, mit ihrem Glauben und der eigenen Hoffnung auseinandersetzen.

Der Grundkurs bietet die Gelegenheit, sich mit Gesundheit – Krankheit – Sterben – Tod zu befassen und das eigene Verhalten gegenüber schwerkranken und sterbenden Menschen zu reflektieren. Der Kurs findet im Januar/Februar im Pflegeheim Maggenberg statt.

Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Bei Interesse: wabe@wabedeutschfreiburg.ch

WEITERBILDUNGSTAGE IM NOVEMBER

“Schuld-, Scham- und Ekelgefühle bei der Begleitung und Betreuung von Menschen - mit Fokus auf das Lebensende”.

Mit Samuel Vögeli, Pflegeexperte MScN, mit langjähriger Erfahrung in Pflege, Betreuung, Begleitung und Beratung im Bereich Demenz und psychiatrischer Pflege





Vereinigung Wachen und Begleiten

WABE
Deutschfreiburg

NEWSLETTER JUNI 2025

Da sein
Zeit haben

AKTIVENTREFFEN

Juni: Laupen im Wandel – Führung und Zvieri

Führung durch die Bauarbeiten, welche in Laupen stattfinden

September: Bedeutung der Biografie im eigenen Leben

Mit Daria Burri, Biografiearbeit-Begleiterin, Erwachsenenbildnerin und WABE-Aktivmitglied

November: Licht-Raum im Advent: Klang – Stille – Wort

Mit Karin Philipona-Schafer und Ruth Rumo Ducrey

WABE-Trauercafé

SPEZIAL-TRAUERCAFÉ 2025

Der Anlass findet am **Sonntag, 12. Oktober 2025 um 14.30 Uhr** im Café Bijou (Stiftung ssb) zum Thema Verluste und Trauer mit Demenzerkrankung in Tafers statt.

Begleitet wird der Anlass durch **Susanne Altoé** (lic. theol., Spital- und Heimseelsorgerin, eidg. dipl. betriebliche Mentorin FA, dipl. Coach SCA).

Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist erwünscht. Offeriert werden Kaffee, Tee, Kuchen und Zopf.

Detaillierte Informationen folgen und werden unter www.wabedeutschfreiburg.ch/trauercafe publiziert.





Vereinigung Wachen und Begleiten

WABE
Deutschfreiburg

NEWSLETTER JUNI 2025

Da sein
Zeit haben

REGULÄRES TRAUERCAFÉ: JEDEN 2. SONNTAG IM MONAT

Das WABE-Trauercafé ist ein Ort der Begegnung für Menschen in Trauer. Raum, Zeit und Aufmerksamkeit im geschützten Rahmen bieten die Möglichkeit zum Austausch von Erfahrungen, Fragen und Antworten mit anderen Menschen, die einen Verlust erlebt haben.

Das Trauercafé wird von Trauerbegleitenden moderiert.

Der Eintritt ist frei und erfolgt ohne Voranmeldung.

Jeden 2. Sonntag im Monat von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr im Café Bijou (Stiftung ssb Tafers)

Von uns für Sie

PODCAST

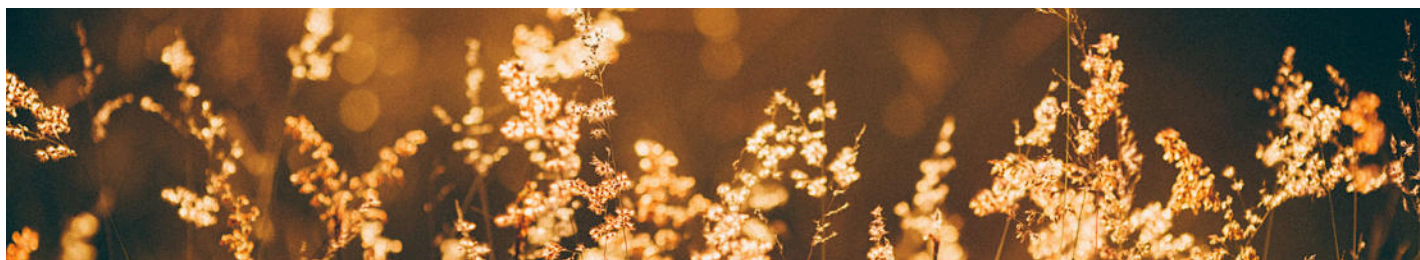
Gespräche über das Sterben und den Tod. Und damit: übers Leben. Mit Menschen aus allen möglichen Lebensbereichen, die dazu etwas zu sagen haben. Denn, ja: Wir sollten übers Sterben reden. Weil wir schliesslich bis ganz zum Schluss leben wollen – und das so gut und so selbstbestimmt wie möglich.

Elena Ibello führt die Gespräche (auf Schweizerdeutsch) mit ihren Gästen in der Hoffnung, damit andere zum Reden übers Sterben anzuregen. Und aus lauter Neugierde.



Elena ist Mitherausgeberin verschiedener Bücher zum Thema. Unter anderem: "Zu Ende denken. Worte zum Unausweichlichen" (Wörterseh Verlag) oder "Reden über Sterben" (Sachbuchverlag rüffer & rub). Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich mit Lebensende, Sterben und Tod, meist mit Fokus reden und schreiben darüber. Und nie, ohne das Lachen ganz zu vergessen.

www.dasletztestuendchen.ch





Vereinigung Wachen und Begleiten

WABE
Deutschfreiburg

NEWSLETTER JUNI 2025

Da sein
Zeit haben

Von uns für Sie

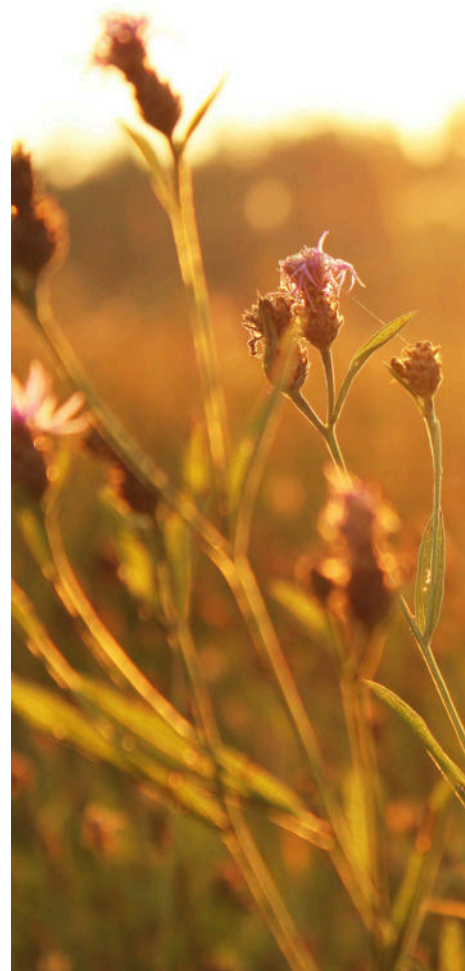
BUCHTIPP

NAHTOD - GRENZERFAHRUNGEN ZWISCHEN DEN WELTEN VON DR. MED. BRUCE GREYSON

Was geschieht mit uns, wenn wir sterben? Ist mit dem Tod alles zu Ende? Zehn Prozent aller Menschen mit einem Herzstillstand berichten von Nahtoderfahrungen, die darauf hindeuten, dass das menschliche Bewusstsein tatsächlich den Tod überwindet! Der renommierte Psychiater und Neurowissenschaftler Dr. Bruce Greyson untersucht diese erstaunlichen Phänomene seit über 40 Jahren. Hier präsentiert er die faszinierendsten Nahtoderlebnisse seiner Patient*innen und zeigt, welche tiefgreifenden Auswirkungen solche Erfahrungen auf deren späteres Leben haben. Denn der Blick hinter den Vorhang, auf die "andere Seite", verändert die Sicht der Betroffenen auf alle Aspekte der menschlichen Existenz für immer...

Erhältlich in allen Buchläden. Kosten: ca. CHF 25.--

Quelle: exlibris.ch



ACHTSAMKEITS-ÜBUNG

Achtsamkeit lehrt uns, ganz im Hier und Jetzt zu sein und jeden Moment wertungsfrei und bewusst wahrzunehmen. Nehmen Sie sich Zeit und trainieren Sie Ihre Achtsamkeit:

5-Finger-Dankbarkeit

Häufig richten wir den Blick zu sehr auf die Dinge, die schief gelaufen sind. So engen wir unseren Blick ziemlich stark ein und legen einen zu grossen Fokus auf das Negative in unserem Leben oder Umfeld. Versuche, deinen Blick wieder zu weiten und dabei herauszufinden, **was alles Gutes in deinem Leben ist.**

Nutze die Finger an deiner rechten Hand, um fünf Dinge aufzuzählen, für die du dankbar bist. Nenne mindestens eines, welches eine Eigenschaft oder Errungenschaft von dir selbst ist.

Quelle: Set "3 Minuten Achtsamkeit" Groh-Verlag, ca. CHF 15.--



Vereinigung Wachen und Begleiten

WABE
Deutschfreiburg

NEWSLETTER JUNI 2025

Da sein
Zeit haben

Ihre Spende

SPENDEN SIND JEDERZEIT WILLKOMMEN

Passivmitgliedschaften sind jederzeit willkommen. Die Mitgliedschaft beträgt jährlich:

- Einzelperson: CHF 25.--
- Gemeinden, Pfarreien, Vereine, Institutionen: CHF 100.--

Bitte einen Zahlungsvermerk angeben:

“Passivmitgliedschaft” oder “Spende” / “Spende für ...”. Bei Einzahlung am Postschalter kann der Zahlungszweck mündlich angegeben werden.

Konto / Zahlbar an

Vereinigung Wachen und Begleiten WABE Deutschfreiburg
CH84 0076 8250 1018 7120 3

Für eine einfache Überweisung:



Jahresprogramm

ALLE TERMINE AUF EINEN BLICK

Sie finden alle Termine auf unserer Homepage www.wabedeutschfreiburg.ch.

Kontakte

ALLE KONTAKTE AUF EINEN BLICK

Informationen zu unserem Verein und alle Kontakte finden Sie auf www.wabedeutschfreiburg.ch.

