



Vereinigung Wachen und Begleiten

**WABE**  
Deutschfreiburg

**NEWSLETTER Oktober 2024**

Da sein  
Zeit haben

## 35 Jahre WABE

### VORWORT DES PRÄSIDENTEN

Vor 35 Jahren wurde WABE durch engagierte Personen aus dem Sensebezirk gegründet. Dies mit dem Ziel, kranke und sterbende Menschen und deren Familienangehörige zu unterstützen und zu entlasten. 1996 schlossen sich dann der Sense- und Seebezirk zusammen zu WABE Deutschfreiburg.

Seither haben sich rund 220 Menschen nach dem absolvierten Grundkurs entschieden, aktiv für den Verein zu wachen und zu begleiten. Am Anfang waren 12 Aktive im Einsatz. Heute sind wir über 80. In den vergangenen 35 Jahren wurden rund 78'000 Stunden Freiwilligenarbeit geleistet.

In einem Jubiläumsjahr (2019, 30 Jahre) anfangen und mit einem Jubiläumsjahr (2024, 35 Jahre) abschliessen, kommt bei einer Amtszeitbeschränkung von höchstens zwei mal drei Jahren, selten vor. Mit Freude mitarbeiten, organisieren, einfachere und schwierigere Entscheidungen treffen, begrüßen, Verabschiedungen mitgestalten und dafür ganz viel Dankbarkeit erhalten: So darf ich das WABE-Präsidium an der Generalversammlung 2025 an meine Nachfolgerin oder meinen Nachfolger weitergeben.

Doch vorher darf ich Ihnen diesen brandneuen Newsletter präsentieren. Mit grossem und herzlichem Dank an Nadja Matthey-Doret (-Meier) für das Zusammentragen und Gestalten. Erfahren Sie hier mehr über unsere Vereinigung!

Martin Vonlanthen, Präsident



## Inhalt

**35 Jahre WABE**  
SEITE 01

**Hinter den Kulissen**  
SEITE 02

**Zitat**  
SEITE 02

**Unsere Aktiven**  
SEITE 04

**Ausblick**  
SEITE 04

**WABE-Trauercafé**  
SEITE 05

**Von uns für Sie**  
SEITE 07

**Ihre Spende**  
SEITE 08

**Jahresprogramm**  
SEITE 08

**Kontakte**  
SEITE 08



## Hinter den Kulissen

### AUS DEM VORSTAND

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

#### **Martin Vonlanthen, Präsident**

Aktiv dabei seit 2017

#### **Wie beschreibst du dich in zwei Sätzen?**

Ich bin von ruhigem und zurückhaltendem Temperament, pflichtbewusst, offen und begeisterungsfähig für neue Ideen.

#### **Was hat dich für ein Engagement bei WABE motiviert?**

Am Anfang war es Neugier: Wie gehe ich mit dem Sterben und Sterbenden um? Die Erfahrung und Erkenntnis, dass das Sterben ein Teil des Lebens ist, hat mich dazu bewogen, für sterbende Menschen aktiv da zu sein. Denn vieles kann in diesem Prozess noch passieren, zum Beispiel Frieden finden. Es bereitet mir grosse Freude für die buntgemischte Vereinigung voller Herzlichkeit, die Verantwortung im Vorstand mitzutragen.

#### **Esther Keist, Vize-Präsidentin / Begleitung der Aktiven**

Aktiv dabei seit 2015

#### **Wie beschreibst du dich in zwei Sätzen?**

Ich bin offen, einfühlsam, kreativ und naturverbunden. Ich liebe meine Familie, meine Aufgaben bei WABE Deutschfreiburg und Alzheimer Fribourg-Freiburg, Bewegung in der Natur, Reisen, Yoga, Lesen, gesunde Ernährung und Musik.

#### **Was hat dich für ein Engagement bei WABE motiviert?**

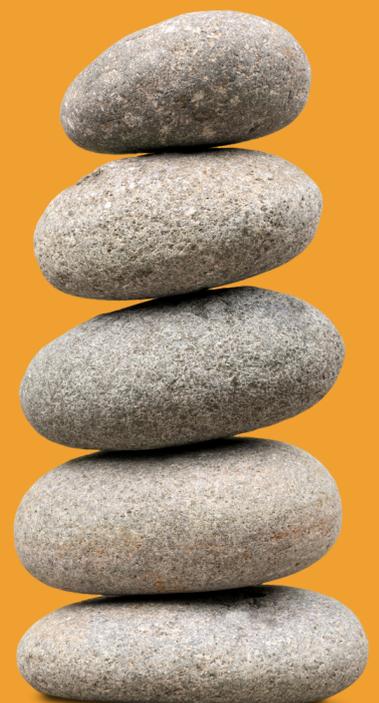
Ich habe mich dazu entschieden, mich bei WABE Deutschfreiburg zu engagieren, weil ich wunderbar finde, was WABE macht: schwerkranke und sterbende Menschen begleiten und deren Angehörige entlasten. Das unterstütze ich von Herzen gerne.

Alle Namen und Gesichter unserer Vorstandsmitglieder finden Sie auf unserer Internetseite [www.wabedeutschfreiburg.ch](http://www.wabedeutschfreiburg.ch).

### Zitat

„Auf das höchste Glück müssen wir noch kommen. Es liegt nicht a priori vor unseren Füßen. Jedes neue Jahr konfrontiert uns mit anderen Aufgaben und stellt uns immer wieder vor Herausforderungen. Dabei ist beides gefragt, die Sinne und die Vernunft. Vollendung in den Gegensätzen, damit kann Leben gelingen.“

MONIKA MINDER





## GENERALVERSAMMLUNG 2024

Die Versammlung fand am Gründungstag, 18. April, am Gründungsort Bildungszentrum Burgbühl in St. Antoni mit 70 Anwesenden statt. Neben 50 Aktiven und Vorstandsmitgliedern waren einige Passivmitglieder, Vertreter\*innen aus verschiedenen Institutionen, Kirchgemeinden und Gemeinden anwesend. Im Zentrum standen die zahlreichen Einsätze unserer Aktiven, die Tätigkeiten des Vorstands rund um das Bewerben und Netzwerken für den Verein und das Präsentieren der Jahresrechnung und der Jahresberichte. Und ein kleiner Rückblick mit Zahlenspiel.

Es wurden drei Aktivmitglieder für ihren unermüdlichen Einsatz geehrt:



Bernadette Lehmann und Madeleine Stampfli wachen und begleiten bereits seit 20 Jahren, Monik Riedo seit 10 Jahren.

Für das Sekretariat wurde Nadja Matthey-Doret (-Meier) gewählt. Sie steht bereits seit August 2023 im Einsatz für WABE und teilt sich die administrativen Aufgaben mit Marianne Lauber.

Da der Präsident Martin Vonlanthen per GV 2025 ausscheiden wird, wurde die Suche für eine Nachfolge ausgerufen. Klara Feyer und Therese Müller haben sich entschieden per GV 2025 ihr Amt als Kontaktpersonen abzugeben. Auch für sie wird eine Nachfolge gesucht.

Es war ein gelungener Anlass in einer offenen und herzlichen Atmosphäre. Für musikalische Unterhaltung sorgte Claudio Zeni.



Vereinigung Wachen und Begleiten

**WABE**  
Deutschfreiburg

**NEWSLETTER Oktober 2024**

Da sein  
Zeit haben

## Unsere Aktiven

### JUNI-AKTIVENTREFFEN IM BOTANISCHEN GARTEN DER UNIVERSITÄT FREIBURG

Unsere Aktiven sind die Frauen und Männer, welche in der Nacht wachen gehen. Sie begleiten Schwerkranke und Sterbende im Alters- oder Pflegeheim, im Spital oder zu Hause. Sie wachen in Stille und sind da. Viele sind schon jahrelang dabei, einige sind erst vor kurzem beigetreten. In allen ist der Wunsch, Menschen in dieser wichtigen Lebensphase zu unterstützen. Meistens können die Familien und Angehörigen die Präsenz am Tag organisieren oder selbst abdecken. Die Nacht ist jedoch oft eine Herausforderung. Die Familien und Angehörigen wollen ihre Liebsten nicht allein lassen, sie möchten, dass jemand zu ihnen schaut und da ist.

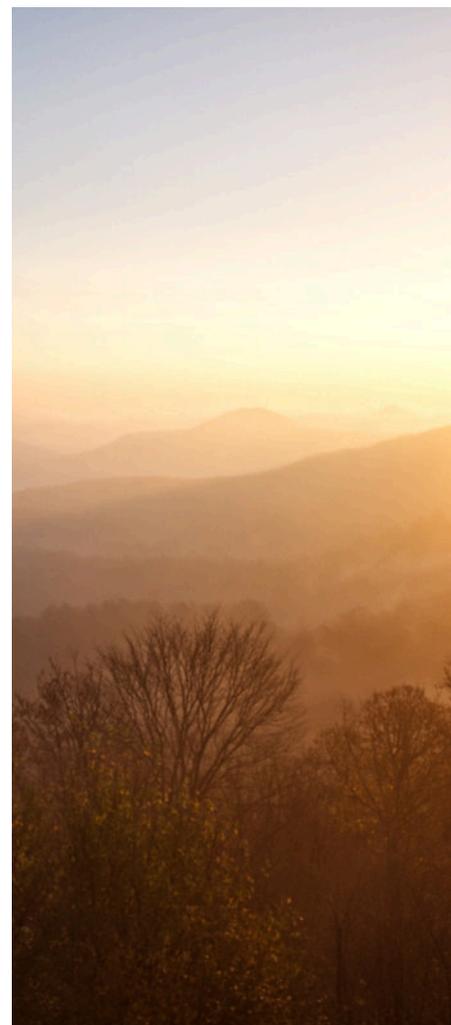
Damit diese bedeutungsvolle und wertvolle Arbeit gemacht werden kann, ist es wichtig, dass WABE gut zu ihren Aktivmitgliedern schaut. Jedes Jahr im Programm stehen nebst Bezirkstreffen, Weiterbildung auch ganz generelle Besuche oder Ausflüge.

Im Juni dieses Jahres durften wir die Vielfalt und Schönheit des Botanischen Gartens des Kantons Freiburg wieder oder neu entdecken, unter der angenehmen und professionellen Führung von Herrn Nicolas Küffer, wissenschaftlicher Mitarbeiter.

## Ausblick

### GRUNDKURS 2024 IN MUNTELIER

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.





Vereinigung Wachen und Begleiten

**WABE**  
Deutschfreiburg

**NEWSLETTER Oktober 2024**

Da sein  
Zeit haben

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 Oktober/November statt und ist bereits ausgebucht. 18 Teilnehmende werden den Kurs besuchen.

Kursdaten für 2026 sind noch nicht bekannt (2025 wird es keinen Kurs geben). Bei Interesse können Sie [wabe@wabedeutschfreiburg.ch](mailto:wabe@wabedeutschfreiburg.ch) kontaktieren.

## WEITERBILDUNGSTAGE IM NOVEMBER

Das Thema dieses Jahr ist „Dem Vergessen Würde geben. Demenzbetroffene Menschen begleiten.“ Dieses Thema entspricht auch dem Wunsch unserer Aktivmitglieder mehr über das Thema Demenzkrankheiten zu erfahren und wie sie mit den betroffenen Menschen besser umgehen können. Dafür haben wir Frau Susanne Altoè - Theologin, Spital- und Heimseelsorgerin, Mentorin und Coach eingeladen, damit sie uns professionell im Thema weiterbringt.

## NOVEMBER-AKTIVENTREFFEN IN DÜDINGEN

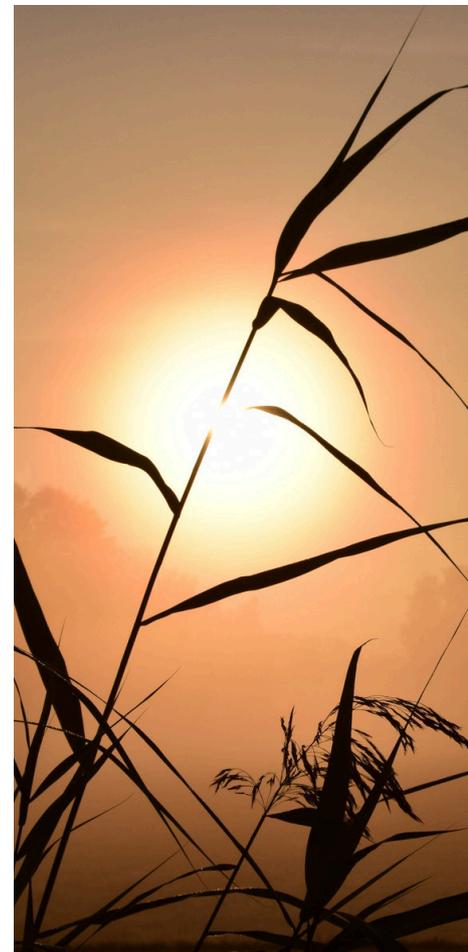
Das Jahr 2024 werden wir abschliessen mit Ueli Remund, bekannter Autor und Theater Regisseur in Laupen, Lesungen aus seinen Büchern rund um das Thema Lebensanfang - Lebensende, musikalisch begleitet von Urs Ruprecht. Dieser Abend ist auch der besinnliche Jahresabschluss, was das Programm betrifft.

## WABE-Trauercafé

Das Trauercafé ist ein Ort der Begegnung für Menschen in Trauer. Jedoch einmal pro Jahr gibt es ein spezielles Programm:

### SPEZIAL TRAUERCAFÉ 2023

Um das Trauercafé besser bekannt zu machen, hatte das WABE-Trauercafé Team im Jahr 2023 vorgeschlagen, einmal im Jahr einem grösseren Publikum ein Thema vorzustellen. Im Oktober 2023 hielt Frau Irène Neuhaus, Dipl. psychologische Beraterin FSB, Trauerbegleiterin mit notfallpsychologischer Ausbildung NNPN, einen spannenden Vortrag über das Thema „Trauern Männer anders als Frauen?“ Wir hatten mehr als 30 Teilnehmende und das hat uns sehr gefreut!





Vereinigung Wachen und Begleiten

**WABE**  
Deutschfreiburg

**NEWSLETTER Oktober 2024**

Da sein  
Zeit haben

## SPEZIAL TRAUERCAFÉ 2024

Unser Ziel ist es, einem breiteren Kreis von Menschen die Möglichkeit zu geben das WABE-Trauercafé zu „beschnuppern“. WABE ist es wichtig, dass das Trauercafé-Angebot breit bekannt ist, so dass Menschen, die davon profitieren könnten, auch darüber Bescheid wissen.

Dieses Jahr werden wir uns am Sonntag 13. Oktober mit dem Thema „Brauchen wir Trost?“ befassen. Anne Christine Dölling, bei WABE zuständig für die Weiterbildung, Begleitung der Aktiven, zudem Coach für Persönlichkeitsentwicklung (MPI) und End-of-Life Doula, wird uns einen spannenden Vortrag halten zu diesem Thema.

Mehr Infos unter [www.wabedeutschfreiburg.ch/trauercafe](http://www.wabedeutschfreiburg.ch/trauercafe)  
Anmeldung ist erwünscht.

## REGULÄRES TRAUERCAFÉ: JEDEN 2. SONNTAG

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. Sonntagnachmittag im Monat von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr  
im Café Bijou (Stiftung ssb Tafers)





## Von uns für Sie

### BUCHTIPP

#### **5 DINGE, DIE STERBENDE AM MEISTEN BEREUEN VON BRONNIE WARE**

Was zählt am Ende des Lebens wirklich? Wenn man mit dem Tod konfrontiert ist, geht es nicht mehr um Geld. Um Macht. Um Ruhm. Sondern um ganz fundamentale Fragen: Hat man ausreichend Zeit mit der Familie und den Freunden verbracht? Bereut man es, Dinge getan oder, noch wichtiger, unterlassen zu haben? War man glücklich? Die Australierin Bronnie Ware hat mehrere Jahre lang Sterbende bis zu ihrem letzten Atemzug begleitet und ihnen genau zugehört. Was diese Menschen vor ihrem Tod beschäftigte, davon handelt ihr Buch. Ware selbst hat aufgrund dieser Erfahrung beschlossen, nur noch das zu tun, was sie wirklich will. Denn, so sagt sie, ich weiß ja, was ich sonst bereue.

Erhältlich in allen Buchläden. Kosten: ca. CHF 20.--

Quelle: [exlibris.ch](http://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:

#### **NEUE WEGE WAGEN: Raus aus dem Autopiloten!**

Auf deinem Weg zum Supermarkt, zur Arbeit oder zum Sport nimmst du sicherlich immer die gleiche Strecke. Durch diese Routine nimmst du deine Umgebung dabei gar nicht mehr wirklich wahr.

Nimm heute doch mal einen ganz neuen Weg und habe Mut, dich zu verirren. Fahr oder geh nach deinem Gefühl ohne technische Navigation. Wer sich auf neue Pfade wagt, kann dabei ganz unbekannte Orte und tolle neue Überraschungen entdecken. Und wenn du dann nach einiger Zeit wieder die alte Route nimmst, kannst du sie mit ganz anderen Augen betrachten.

Quelle: Set "3 Minuten Achtsamkeit" Groh-Verlag



Vereinigung Wachen und Begleiten

**WABE**  
Deutschfreiburg

**NEWSLETTER Oktober 2024**

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](http://www.wabedeutschfreiburg.ch).

## Kontakte

### ALLE KONTAKTE AUF EINEN BLICK

Informationen zu unserem Verein und alle Kontakte finden Sie auf [www.wabedeutschfreiburg.ch](http://www.wabedeutschfreiburg.ch).

