



### **Nahe sein in schwerer Zeit – Sterbebegleitung**

(Grundkurs)

Menschen in Krankheit, Sterben und Trauer zu begleiten, ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Eine wichtige Voraussetzung für eine solche Begleitung ist die persönliche Auseinandersetzung mit dem eigenen Sterben und den damit verbundenen Gefühlen. Dieser Grundkurs gibt Informationen über Sterben und Begleitung, zeigt Wege, wie mit Kranken behutsam umgegangen werden kann und bietet Gelegenheit für Erfahrungsaustausch.

<b>Kurs 1</b>	<b>21.10. / 28.10. / 4.11. / 11.11.2009</b> (4 Mittwoch Abende)
Zeit	jeweils 19.00 bis 22.00 Uhr
<b>Kurs 2</b>	<b>Freitag / Samstag 6. / 7.11.2009</b> (2 ganze Tage)
	jeweils 09.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr
Kosten	Fr. 180.00 für Mitglieder* CARITAS Thurgau Fr. 200.00 für Nichtmitglieder

### **Patientenverfügung – über das Sterben bestimmen?**

Wir haben heute die Möglichkeit, unsere letzte Lebensphase mit zu gestalten und selbst bestimmt zu leben bis zuletzt. In einer kleinen Gruppe bietet dieser Nachmittag viele Informationen über das Ausfüllen einer persönlichen Verfügung und die Gestaltung der letzten Lebensphase. Er gibt zudem die Gelegenheit, sich mit dem eigenen Sterbeprozess auseinander zu setzen.

<b>Datum</b>	<b>Freitag, 23. Oktober 2009</b>
Zeit	14.00 bis 17.00 Uhr
Kosten	Fr. 75.00 für Mitglieder* CARITAS Thurgau Fr. 85.00 für Nichtmitglieder (inkl. Patientenverfügung und Kursunterlagen)

### **Gesprächsführung**

Oft stehen Menschen dem Leiden und Sterben mit sprachlosem Entsetzen ohnmächtig und hilflos gegenüber. Sie wissen nicht, was sie zu Kranken oder Trauernden sagen sollen. Dieses Tagesseminar zeigt Mittel und Wege auf für Menschen, die Kranke, Sterbende oder deren Angehörige begleiten und die richtigen Worte finden wollen.

<b>Datum</b>	<b>Samstag, 19. September 2009</b>
Zeit	09.00 bis 12.00 und 14.00 bis 17.00 Uhr
Kosten	Fr. 150.00 für Mitglieder* CARITAS Thurgau Fr. 170.00 für Nichtmitglieder

### **Wenn die Worte fehlen ...**

Umgang mit Schweigen. In der Begleitung von leidenden oder sterbenden Menschen geraten wir in Situationen, wo Worte fehlen und das Schweigen schwierig auszuhalten ist. Sie lernen, Ihre Wahrnehmung zu schärfen, vermehrt auf Ihre innere Stimme zu hören, all Ihre Sinne bewusst einzusetzen und Stille auszuhalten.

<b>Datum</b>	<b>Sonntag, 20. September 2009</b>
Zeit	09.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr
Kosten	Fr. 150.00 für Mitglieder* CARITAS Thurgau Fr. 170.00 für Nichtmitglieder

## Die letzten Dinge

Ein öffentlicher Vortragsabend mit Referaten zu den Themen:

- **Patientenverfügung:** Informationen über das Ausfüllen einer persönlichen Verfügung
- **Was tun im Todesfall?** Bei einem Todesfall sind Formalitäten zu erledigen, Angehörige und Amtsstellen zu benachrichtigen und die Bestattung in die Wege zu leiten.
- **Was mache ich mit meinem Nachlass?** Wissenswertes über Testament und Erbschaft: Informationen über die Regelung der Erbschaft. Wer erbt bei meinem Ableben? Ist mein Partner/meine Partnerin nach meinem Tod abgesichert?

Referenten            Heinz Ulmann, Leiter Erbschaftsberatung Thurgauer Kantonalbank  
Ingeborg Baumgartner, CARITAS Thurgau

**Datum**                **Donnerstag, 1. Oktober 2009**

Zeit                    19.00 Uhr

Ort                     Hotel Thurgauerhof, Weinfelden (Seminarraum 1. Stock)

Teilnahme            kostenlos und ohne Anmeldung

## Biografie I

«Einen Menschen begreifen, fordert die Anschauung seines Lebens.» Karl Jaspers  
Die individuelle Lebensgeschichte prägt uns Menschen entscheidend: die Wertvorstellungen, die Haltung uns selber und der Mitwelt gegenüber. Kenntnisse über den Lebensverlauf eines kranken und sterbenden Menschen ermöglichen der begleitenden Person, persönliche Aspekte in den Prozess einzubeziehen.

**Datum**                **Samstag, 21. November 2009**

Zeit                    09.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr

Kosten                Fr. 150.00 für Mitglieder\* CARITAS Thurgau

Fr. 170.00 für Nichtmitglieder

## Biografie II

Biografiearbeit als «Türöffnerin» für die individuelle Begleitung von Kranken und Sterbenden. Am Ende des Lebens schauen Menschen zurück. Sich mit ihnen auf diese Erinnerungen einzulassen, kann ihnen helfen, sich mit der Lebensgeschichte zu versöhnen und das Leben so anzunehmen, dass er/sie erfüllt sterben kann. Voraussetzung für den Besuch dieses Kurses ist die Teilnahme an Biografie I.

**Datum**                **Sonntag, 22. November 2009**

Zeit                    09.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr

Kosten                Fr. 150.00 für Mitglieder\* CARITAS Thurgau

Fr. 170.00 für Nichtmitglieder

## Dem Leben Sinn geben ... (Vorabendanlass für interessierte Freiwillige)

Einer der Hauptgründe für ein persönliches Engagement ist, dem eigenen Leben Sinn zu verleihen. Anlässlich eines ungezwungenen Apéros lernen Sie CARITAS Thurgau als Institution kennen. Gleichzeitig erhalten Sie Informationen über die Einsatzmöglichkeiten in unserem regionalen Hilfswerk als sinnvolle Bereicherung des eigenen Lebens.

**Datum**                **Mittwoch, 16. September 2009**

Zeit                    18.00 bis 20.00 Uhr

Teilnahme            kostenlos und ohne Anmeldung

## **Kinder stärken in der Auseinandersetzung mit Tod, Sterben, Trauer**

(Öffentlicher Vortrag für das Elternforum Ermatingen)

Wenn Kinder mit Tod, Sterben und Trauer konfrontiert werden, löst das bei Eltern oft Unsicherheit und viele Fragen aus. Wie sollen wir mit Kindern über den Tod sprechen? Welches sind die «richtigen Worte»? Wie können wir unseren Kindern beistehen und sie stärken in ihrer Trauer? Was dürfen wir ihnen zumuten?

**Datum** **Dienstag, 27. Oktober 2009**  
Zeit 20.00 Uhr  
Ort Singsaal Primarschule, Fruthwilerstrasse 5, Ermatingen

## **Sterbebegleitung**

(Öffentlicher Informationsabend)

Die Begleitung von kranken und sterbenden Menschen braucht Respekt, Offenheit und Einfühlungsvermögen. An diesem Informationsabend bietet sich Gelegenheit, sich an das Thema Sterben, Abschied, Tod und Trauer behutsam heranzutasten.

**Datum** **Donnerstag, 5. November 2009**  
Zeit 20.00 Uhr  
Ort Kath. Kirchgemeindehaus, Schlossbergstrasse, Romanshorn  
Teilnahme kostenlos und ohne Anmeldung

## **Diakonie in der Pfarrei**

Das sozialpolitische Engagement der Kirche auf kommunaler Ebene ist unbestritten. Dennoch fehlen für diakonische Anliegen in den Pfarreien oft Zeit und Geld. Was können Pfarreien tun, um Hilfe für die Bewältigung des Lebens, zur Verringerung materieller oder sozialer Not für Hilfesuchende zu bieten? Wie sieht die Situation in der eigenen Pfarrei aus? Welche Bedürfnisse und Schwachstellen erkennen wir? Welche konkreten Möglichkeiten und Kooperationen sind realisierbar?

**Datum** **4.5. / 11.5. / 18.5.2009** (3 Montag Abende)  
Zeit 19.00 bis 21.00 Uhr  
Ort Etter-Egloffhaus, Freiestrasse 4, Weinfelden  
Leitung Ingeborg Baumgartner, CARITAS Thurgau  
Bruno Strassmann, Arbeitsstelle für Kirchliche Erwachsenenbildung

## **Passantenhilfe/Hilfe an der Pfarrhaustür** (Aus der Praxis für die Praxis)

Konkrete Hilfe zur Selbsthilfe ist anspruchsvoll. Wie können Pfarreimitarbeitende den Passanten/Passantinnen sinnvoll helfen, ohne ausgenutzt oder unter Druck gesetzt zu werden?

**Datum** **Mittwoch, 28. Oktober 2009**  
Zeit 14.00 bis 17.00 Uhr  
Ort Etter-Egloffhaus, Freiestrasse 4, Weinfelden  
Leitung Susanne Nobs-Rageth, CARITAS Thurgau  
Bruno Strassmann, Arbeitsstelle für Kirchliche Erwachsenenbildung

## Weitere Angebote

Wir bieten folgende Dienstleistungen an:  
Beratung, Referate und Schulungen zu den Themen:

- Armutsbetroffene Familien und Alleinstehende
- Projekt «mit mir» – Patenschaften für Kinder im Kanton Thurgau
- Integration
- Freiwilligenarbeit
- Förderung des sozialen Engagements
- Begleitung von Schwerkranken, Sterbenden und Trauernden

## Referate

### «Einmal arm – immer arm?»

Kinder aus armutsbetroffenen Familien erleben schon früh Gefühle von Hoffnungslosigkeit, Resignation und Ausgrenzung. So können sie kaum Erfahrungen machen, wie es ist, Eigenverantwortung zu übernehmen, das Leben couragiert anzupacken und des eigenen Glücks Schmied zu werden. Anhand von wahren Lebensgeschichten wird der Frage nachgegangen: Gibt es eine soziale Vererbung?

### Denk darüber nach: «Es könnte dein letzter Tag sein!»

Impuls-Referat mit Gedanken zum Sinn des Lebens:

- Was war mir in diesem Leben wichtig?
- Wo brannte mein Herz?
- Welche Spuren hinterlasse ich?

Die Zuhörenden werden aufgefordert, ihre eigene «Lebensbilanz» zu erstellen.

### Patientenverfügung

Wir haben heute die Möglichkeit, unsere letzte Lebensphase, den Prozess des Sterbens aktiv mit zu gestalten und die Rahmenbedingungen, unter denen wir sterben möchten, mit zu bestimmen. Ein Instrument dazu ist die CARITAS-Patientenverfügung. Das Referat vermittelt Informationen über den Sinn und die Handhabung eines solchen Dokuments.

### Geh, wohin Dein Herz brennt!

Motivation ist die Kraft, die Menschen in Bewegung setzt, etwas zu tun, zu bekommen oder zu erreichen. Umfragen zeigen deutlich, dass sich Menschen aller Altersstufen, aus ganz unterschiedlichem Bildungsniveau und Motivation heraus, für das «Helfen» entscheiden. Dieser Einsatz als Freiwillige wird für viele Menschen zu einer persönlichen Bereicherung, wenn sie entdecken, was sie besonders gern machen und gut können. Dann kann auch die nötige Energie dafür mobilisiert werden. Wird als Referat oder Kurs-Nachmittag angeboten.

## Publikationen

### **So möchte ich leben, so möchte ich sterben**

Fr. 15.–

Die CARITAS Patientenverfügung

### **Zum Sterben will ich nach Hause**

Fr. 30.–

Ein Leitfaden für Angehörige

### **Handbuch «Armut in der Schweiz»**

Fr. 42.–

### **CARITAS Sozialalmanach**

Publikation der CARITAS Schweiz zu aktuellen gesellschaftlichen Themen in der Schweiz

2009 Zukunft der Arbeitsgesellschaft Fr. 34.– (alle)

2008 Solidarität

2007 Eigenverantwortung

2006 Psychische Invalidisierung

2005 Einsamkeit

2004 Die demografische Herausforderung

2003 Gesundheit – eine soziale Frage

2002 Der flexibilisierte Mensch

### **Trauerkarten der CARITAS Thurgau**

Drücken Sie Anteilnahme und Trost mit kunstvoll gestalteten Trauerkarten aus. Fordern Sie unseren Prospekt an oder bestellen Sie direkt auf [www.caritas-thurgau.ch](http://www.caritas-thurgau.ch)

## Informationen und Anmeldung

### **Kontaktperson und Seminarleiterin**

Ingeborg Baumgartner, dipl. psych. Beraterin/Coach, Erwachsenenbildnerin

Direktwahl: 071 626 80 03, [ingeborg.baumgartner@caritas-thurgau.ch](mailto:ingeborg.baumgartner@caritas-thurgau.ch)

Wenn nicht anders vermerkt amtiert Ingeborg Baumgartner als Referentin oder Seminarleiterin.

### **Kursort**

CARITAS Thurgau, Felsenstrasse 11, 8570 Weinfelden

### **Detailprogramme**

Die detaillierten Programme sind ab Frühjahr erhältlich.

Gesamtes Bildungsangebot mit Anmeldeformular unter [www.caritas-thurgau.ch](http://www.caritas-thurgau.ch).

### **Kosten**

Bei finanziellem Engpass kann ein Gesuch um Ermässigung gestellt werden.

### **\* Mitgliedschaft CARITAS Thurgau**

Als Mitglied drücken Sie Verbundenheit mit unserer Institution aus und profitieren von reduzierten Seminarkosten. Bitte Vermerk auf der Bestellkarte anbringen. Danke.