

Workshop vom 10./11.5.2025 im Koster Kappel am Albis  
«Die (letzte) Wegstrecke – eine Annäherung an Altern und Sterben»



Bildausschnitt: Tod + Mädchen (1975), Kiki Kogelnik

Workshop-Verantwortliche: Barbara Bosshard, queerAltern  
Moderation: Bruno Willi  
Inputreferate: Udo Rauchfleisch und Katharina Müller

Ermöglicht wurde der Workshop durch die grosszügige Unterstützung von:  
Verein queerAltern, Gemeinnützige Gesellschaft des Kantons Zürich und Sozialdepartement der Stadt Zürich

### Zusammenfassung und Ausblick, zusammengestellt von Barbara Bosshard

Thematisch stimmte **Bruno Willi** ins Thema ein, indem er einerseits «letzte» in Klammern setzte und verschiedene Felder, die sich im Hinblick auf Altern und Sterben auftun, ansprach wie Spiritualität, Selbstbestimmung, Loslassen ... etc. Anschliessend gab es zwei Inputreferate. Diese waren die Basis für die spätere Findung der Themenfelder, die in Arbeitsgruppen vertiefend diskutiert wurden.

**Udo Rauchfleisch** führte aus, dass es sich nicht um einen Moment handelt, sondern um eine Wegstrecke und der damit verbundenen Auseinandersetzung und Vorbereitung wie:

- Abschiednehmen – auch von anderen Menschen, die einem nahe stehen
- Wie wollen wir als queere Menschen leben
- Welche Kontakte – eigene Generation, Freund:innenkreis durchmischt
- Wie sind Institutionen eingerichtet, vorbereitet auf queere Menschen
- Wissen aneignen und in Gespräch kommen mit andern – Erfahrungsaustausch
- Einsamkeit, die viele Queers kennen, auch durch spezielle Situationen wie Ausschluss aus der Familie
- Welche Unterstützenden gibt es auf der Wegstrecke – mit wem zusammen, wie gestalten

(Mehr zu den Inputs von Udo Rauchfleisch ist im Manuskript «Die letzte Strecke des Weges» nachzulesen.)

**Katharina Müller** teilte ihre Erfahrungen als Fachfrau im Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen. Ganz wichtig:

- Resonanz aus dem Herzen
- Nicht die Strecke, sondern der Moment zählt, wird gelebt

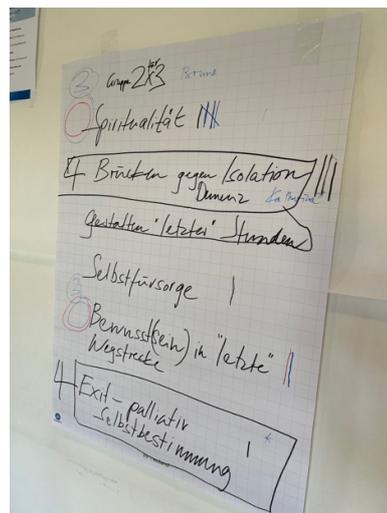
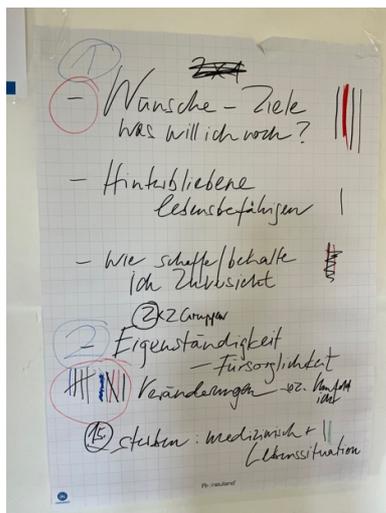
Wie können Menschen auf ihrem Weg begleitet werden, damit sie nach wie vor an der Gesellschaft teilhaben können? U.a.

- Tempo den an Demenz Erkrankten anpassen
- Bezugspersonen,
  - o die unterstützen und darauf achten, dass die Erkrankten nach wie vor aus dem Haus gehen und sich nicht abkapseln
  - o die übernehmen bei Urteilsunfähigkeit

Ebenso wichtig ist das Wissen über selbstbestimmte Sterbemöglichkeiten.

(Mehr zu den Inputs von Katharina Müller nachzulesen im Dokument «Demenz hat ein Gesicht, Demenz hat viele Gesichter Aspekte der Demenz in Palliative Care».)

Die Workshop Teilnehmenden meldeten daraufhin ihre Bedürfnisse für vertiefende Gespräche in Arbeitsgruppen für den ersten Tag.



Die Anwesenden entschieden sich für vier Themen, zu denen am Nachmittag in insgesamt sechs Gruppen gearbeitet wurde. Bruno Willi, Katharina Müller und Udo Reichfleisch brachten sich mit ihrer Fachkompetenz in den einzelnen Gruppen ein.

Das Konzentrat der Gruppenarbeiten wurde am späteren Nachmittag durch die jeweiligen Gruppensprecher:innen mit dem Plenum geteilt.

### Gruppe 1: Ziele – Wünsche

Ich muss nicht mehr, ich kann / Wünsche werden mehrheitlich nicht mehr in Verbindung gebracht mit Leistung / Ich darf etwas beginnen und muss dies aber nicht zu Ende führen ...

Was wollen wir noch erreichen?: Sich in einer Gemeinschaft einbringen und darin aufgehoben sein / Queeres Vorbild sein – auch gegenüber Generationen / Sichtbar bleiben – auch für andere Generationen / Zuversichtlich leben und Angst vor Einschränkungen und Abbau verlieren / letzte Wegstrecke an einem Ort, wo ich ohne Widerstände offen queer leben kann

**Plenum nimmt folgende Stichworte mit:** Sinn definieren, Ort der Gemeinschaft, Safer Spaces, Vorbild sein

### Gruppe 2 / a + b: Eigenständigkeit – Fürsorge / Veränderungen bei mir, bei Umfeld

Was können wir, was nicht – wo sind unsere Grenzen? Sich selber Sorge tragen, was kann ich, was nicht, welche Freund:innen können nach mir schauen

Professionelle Unterstützung:

- Wo hole ich Hilfe, beim Gefühl, dass ich über der Belastungsgrenze bin
- Besuchs- und Begleitsdienst-Team von queerAltern –
  - o was bietet dieses Team, wie funktioniert es
  - o Hemmschwelle überwinden

Sterben – Ängste:

- welche Vorstellungen, wie und wo ich sterben möchte,
- wünsche ich / Partner:in Sterbebegleitung, Wünsche respektieren
- Menschen des Vertrauens integrieren
- In Beziehung, sollte nicht nur Partner:in Betreuungsaufgabe übernehmen,
- was passiert mit mir, bei Diagnose Demenz, Angst vor Erkennen

Umgang mit Veränderungen:

- Charakter – tolerant sein gegenüber sich und Umfeld
- Mit wem und wie spreche ich darüber

Anpassung des Selbstbildes:

- Leistung – müssen wir noch oder nicht, lustvoll sein oder nicht, sinnvoll

Positive Ressourcen:

- Umgang mit Abschied von Menschen, Freundschaften, eigene Möglichkeiten erkennen und leben
- Erfolge feiern: stolz sein, wo wir sind

**Plenum nimmt folgende Stichworte mit:** Fluidität, sich selber anpassen können – im sozialen Umfeld und sich selber, Leben feiern, Partner:innenschaft mehr als Betreuung von einander, Menschen des Vertrauens beiziehen, welche Funktion Beziehung im Alter, Hemmschwelle(n)

### Gruppe 3 / a + b: Spiritualität

Bewusstsein, dass wir endlich sind – alle sind an einem anderen Punkt

Wir sind Suchende, für alle bedeutet Spiritualität etwas anderes: Liebe, Bewusstsein während Arbeiten, Loslassen können, Natur, Musik (er)leben, verbunden sein mit andern, zulassen, loslassen, Menschen, Sterben erleben

**Plenum nimmt folgende Stichworte mit:** Erfahrung auf dem Weg zum Sterben

### Gruppe 4: Brücken gegen Isolation

- Bezugsperson, die einem begleiten kann. Wer dieses Glück nicht hat, wünschenswert: Begleitsdienst von qA, auch für letzte Tage.
- Planung und Kommunikation sind wichtig: vorbereiten auf Tod – was will ich, was nicht
- Von wem möchte man (nicht) gepflegt, begleitet werden – selber mitbestimmen
- mit Zivilcourage eigene Bedürfnisse formulieren
- Exit - palliativ – wann ist der richtige Zeitpunkt
- Frühzeitig klären: Ort, wo Sterbefasten möglich ist
- Nicht alles ist planbar
- Akzeptieren, wenn das Leben zu Ende geht

**Plenum nimmt folgende Stichworte mit:** Bezugsperson(en), was könnte der qA-Begleitsdienst bieten

### Ende des ersten Tages – Vorbereitung Tag 2

Am Ende des Tages sassen Workshop-Verantwortliche zusammen und erarbeiteten auf Grund der Inputs die Themenfelder für den Folgevormittag. Die Rückmeldungen zeigten deutlich auf, was die Teilnehmenden beschäftigte: Die Weiterentwicklung des Besuchs- und Begleitsdienstes von queerAltern. Ein Dienst, der bereits im Workshop von November 2022 «Zugehörigkeit – sich stärkend vernetzen» Thema war und seitdem

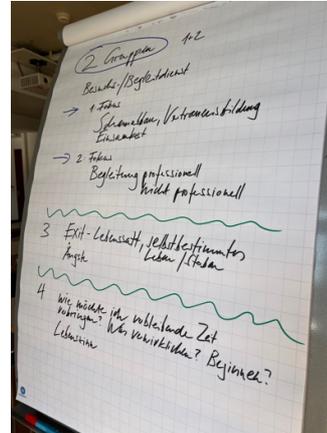
sukzessive auf- und ausgebaut wurde. Jedoch scheiterten Vorstand und Verantwortliche immer wieder an der Tatsache, dass trotz Anstrengungen das Angebot kaum angenommen wurde und wird.

Dass aus dem Kreis des diesjährigen Workshops neben «Demenz – Selbstbestimmung» wiederum die Thematik des Begleitdienstes im Vordergrund stand, bekräftigte das vorbereitende Team, die Teilnehmenden am Sonntagvormittag daran weiterarbeiten zu lassen. Die Vorschläge für die thematischen Gruppen:

Gruppe 1 und 2 – Besuchs- und Begleitdienst  
Schamabbau, Vertrauensbildung, Einsamkeit  
Begleitung professionell, nicht professionell

Gruppe 3  
Exit, Lebenssatt, selbstbestimmtes Leben / Sterben, Ängste

Gruppe 4:  
Wie möchte ich die verbleibende Zeit verbringen? Was beginnen?  
Lebenssinn



Nach weiteren kurzen Input-Referaten

- Udo Rauchfleisch zu Einsamkeit
- Katharina Müller zu Demenz und Kommunikation
- Roger Dintheer zum bestehenden Besuchs- und Begleitdienst von queerAltern

wurde den Teilnehmenden freigestellt, ob sie in Gruppen, zweier Teams oder einzeln arbeiten möchten. Es gab zwei Teilnehmende, die für sich einen Brief u.a. zur Fragestellung von 4 «wie möchte ich meine verbleibende Zeit verbringen?» schrieben.

Am Ende des Morgens stellten die Gruppen 1-3 im Plenum ihre Ergebnisse vor.

#### Gruppe 1 + 2: Besuchs- und Begleitdienst (BBD)

- Wie sind diejenigen vorbereitet, die sich anerbieten
- Vertrauen aufbauen durch freundschaftliche Kontakte, Achtsamkeit
- Bewusstsein gegenüber Machtgefälle: Gespräche auf Augenhöhe
- Signalisieren, dass die qA-Unterstützung nicht auf unbestimmte Zeit angelegt ist – punktuell bleibt
- Respektieren, dass es Verletzungen geben kann durch Tatsache, dass etwas angeboten wird

Frage nach Schamabbau bei Menschen, die sich nicht trauen: Vertrauen schaffen

Vorgehen:

- Mitglieder ab 80 oder 85 Jahren besuchen, nicht unbedingt am Geburtstag, um so Zugang zu erhalten, ohne dass es im Auftrag des BBD ist
- Reden, reden über diese Angebote innerhalb von qA – Kreis Wissender soll sich vergrössern
- Menschen von BBD an Veranstaltungen von qA teilnehmen und in anderen kleineren qA-Gruppen mitmachen, um dadurch sichtbar zu sein/werden (Vertrauensbildung)
- Beziehungsaufbau, anders als über Dienstleistung kennenlernen, um dies zu einem späteren Zeitpunkt nutzen zu können
- Treffpunkt an gemütlichem Ort (eher Kaffee als Kirchgemeindesaal) aufbauen, wo gespielt etc. wird – regelmässig, niederschwellig ohne Anmeldung und vorherige Kontaktaufnahme sowie Abklärung

Weitere mögliche Aufgaben:

- Entlastung bei Paaren
- Bindeglied zu prof. Angeboten
- Palliative Care-Begleitung (Stellvertreter:innen-Funktion)

### **Was heisst dies für den Vorstand von qA**

Deutlich geworden ist (einmal mehr), dass es je länger je dringender für unsere älter werdenden Mitglieder einen Besuchs- und Begleitsdienst benötigt, der in naher Zukunft auch in Anspruch genommen wird. Aber auch, dass das Angebot, dort wo möglich, noch niederschwelliger werden muss. Die Idee von einem regelmässigen Treffpunkt an einem fixen Ort, wo sich Menschen nicht anmelden müssen, ist prüfenswert. Ein Ort, wo man sich trifft zu Spielen, Stricken, Singen ... oder einfach sitzen und Dabeisein, ohne aktiv sein zu müssen.

Roger Dintheer wird zuhanden des Vorstandes ein Konzept (und Zeitplan) erstellen, in das die Erkenntnisse des Workshops «Die letzte Wegstrecke – eine Annäherung an Altern und Sterben» in den bestehenden BBD einfließen. An der Sitzung von Mitte Juli 25 wird dieses vom Vorstand besprochen. Gut möglich, dass es zu diesem Themenkreis einen weiteren Workshop anfangs 2026 geben wird, an dem möglichst viele Mitglieder teilnehmen können, um letztlich auch zu erfahren, dass dieses Angebot für alle von Nutzen sein könnte und ohne Scham genutzt werden kann – ob selbständig und fit oder weniger fit, ob nur einmalig, kurz oder für länger.

Barbara Bosshard, 17.5.25