

www.endlich-menschlich.ch

STADTFESTIVAL

endlich.menschlich.

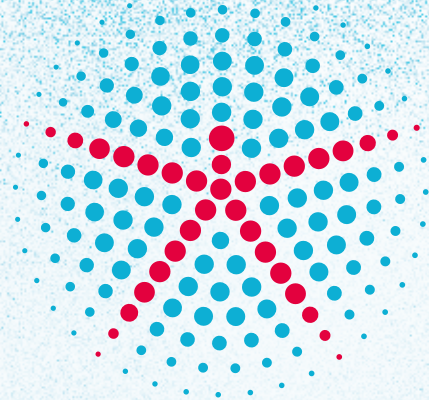


26.10.–02.11.
2026

Über die Endlichkeit
sprechen am
Stadt festival in Bern

...und
hoffentlich
darüber
hinaus!

endlich.menschlich.
mittendrin.



2025

Kooperationspartner:innen

INSELSPITAL
Kliniken für Kinder und Erwachsene
Kliniken für Kinder und Erwachsene



UNIVERSITÄT
BERN



palliative bern
gemeinsam kompetent
ensemble compétent

u^b

UNIVERSITÄT
BERN

Brückenbauen!

Nach dem Stadtfestival
endlich.menschlich.2024 ist vor dem
Stadtfestival endlich.menschlich.2026

**Unser neues Format endlich.menschlich.
mittendrin soll die Zwischenzeit überbrücken
und anregen, über die Endlichkeit zu spre-
chen: mitten im Leben, mitten am Tag, jeden
letzten Dienstag im Monat.**

Gedanken an die Endlichkeit können uns dazu
bewegen, bewusster, angeregter und tiefer zu
leben. In der Hektik des Alltags vergessen wir
oft innezuhalten. Unser Mittagsformat ist eine
Einladung, sich der Schönheit des Moments
bewusst zu werden, die guten Beziehungen, die
uns umgeben, zu schätzen und ein tragendes
Netz zu weben.

...denn das Leben ist
endlich.
Das Ende menschlich.
Hoffentlich!

Tragen Sie sich für den Newsletter ein, bleiben
Sie mit uns verbunden und helfen Sie mit, dass
das Thema Lebensende durch Information, Aus-
tausch, Bildung und Forschung lebendig bleibt.



Dienstag 29. Juli

12:00–13:30 Uhr

_artundweise

kunst- und denkraum

Lorrainestrasse 16, 3013 Bern

Eintritt frei

Anmeldung unter elisabeth.schneller@baerntreit.ch
oder 079 357 92 56 (Anzahl Teilnehmende begrenzt)

«Wer loslässt, hat die Hände frei»

Bewahren oder loslassen – was fällt mir leicht und womit tue ich mich schwer? Mein weinendes, mein lachendes Auge, Abschied und Wandel.

Gedanken und praktische Anregungen zum Thema.

Durch den Mittag führen Christine Olmos und Elisabeth Schneller.

Melden Sie sich an und lassen Sie sich inspirieren.



Dienstag 26. August

12:00–13:30 Uhr

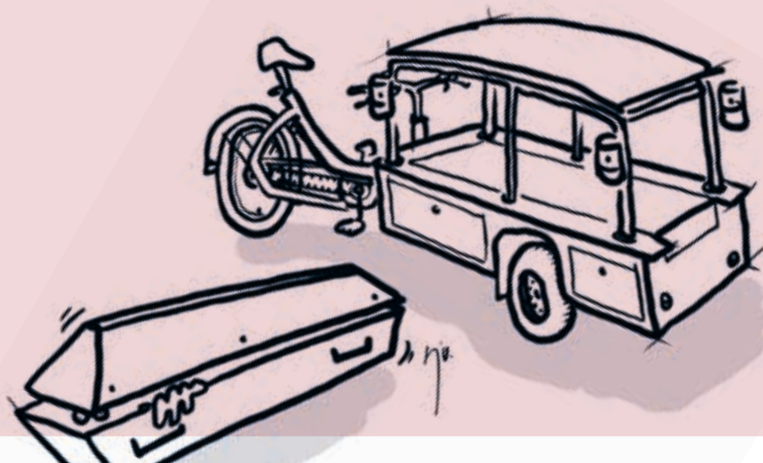
**Diaconis Panoramasaal
Schänzlistrasse 43
3013 Bern**

Eintritt frei

www.aurora-bestattungen.ch
www.bestattervelo.ch/

aurora – das andere Bestattungsunternehmen

Geschäftsführer Gyan Härry von aurora Bestattungen spricht darüber, wie Trauerkultur, Transparenz und Achtsamkeit uns helfen, mit Verlust umzugehen und Trost zu finden. Der Vortrag ermöglicht Raum für persönliche Reflexionen. Zudem erhalten Sie einen umfangreichen Einblick in verschiedene Bestattungsmöglichkeiten. Wir möchten Sie ermutigen, sich mit diesem oft tabuisierten Thema auseinanderzusetzen und somit ein bewussteres und erfüllteres Leben zu führen.



Dienstag
30.
September

Qi-Gong auf der kleinen Schanze

Bewegung ist der Schlüssel zu einem gesunden Leben. Insbesondere Aktivitäten im Freien fördern nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern beleben auch den Geist und stärken das Immunsystem.

Mit «Qigong mittendrin» laden wir Sie ein, bewusst durchzuatmen und Ihre innere Lebensenergie zu aktivieren. Sie haben die Gelegenheit, Ihre Selbstheilungskräfte zu entfalten, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Für Jung und Alt.

12:00–13:30 Uhr

Kleine Schanze

Eintritt frei

Angebot und Anmeldung:
Krebsliga Bern
info@krebsligabern.ch
bern.krebsliga.ch



Dienstag 28. Oktober

12:15–13:30 Uhr

**Katholische Kapelle Inselspital
Bern Freiburgstrasse 16 b
3010 Bern
Eintritt frei**

Kontakt und Auskunft:
Barbara Petersen
Barbara.Petersen@kathbern.ch
www.kirchenpalliativebern.ch

Da sein

Das Begleiten und Betreuen einer erkrankten Person ist herausfordernd und erfordert viel Kraft. Um für andere als Nahestehende oder Pflegeperson «da sein» zu können, ist es entscheidend, gut auf sich selbst zu achten und die eigenen Energieressourcen bewusst zu nutzen.

Wir laden alle Interessierten herzlich zu einem «wortlosen» Ritual in die katholische Inselkapelle ein. In diesen rund 20 Minuten haben Sie die Möglichkeit, Kraft zu schöpfen – begleitet von Orgelmusik und einem Kerzenritual.

Im Anschluss unternehmen wir gemeinsam einen Rundgang durch die Räumlichkeiten der Inseelseelsorge. Danach besteht die Gelegenheit, sich in der Gruppe auszutauschen oder ein Einzelgespräch zu führen.



Dienstag 25. November

12:00–13:30 Uhr

**Reformierte Kapelle Inselspital
Kreuzmattgasse 20
3010 Bern
Eintritt frei**

Kontakt und Auskunft:
Bettina Kandé-Staehelin
Musiktherapeutin MAS ZFH
Eidg. dipl. Kunsttherapeutin, MTH
Supervisorin BSO



Klangreise und Gespräch mit Fachexpert:innen zum Thema Sterben und Tod

Die Auseinandersetzung mit Sterben und Tod ist oft mit Sorgen und Ängsten verbunden, die viele vermeiden möchten. Im Austausch mit anderen lässt sich jedoch erfahren, dass man diese Emotionen nicht allein tragen muss. Auch Fachpersonen werden in ihrem beruflichen und privaten Leben mit diesen existenziellen Fragen konfrontiert. Disziplinen wie Musiktherapie, Psychoonkologie und Seelsorge bieten wertvolle Unterstützung für Betroffene im Umgang mit diesem Thema.

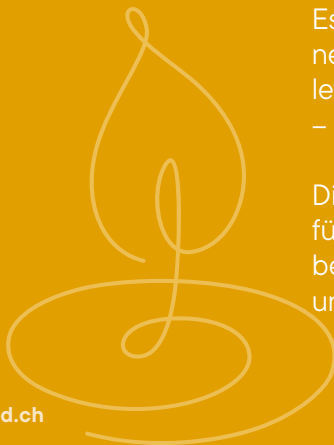
In dieser Mittagsveranstaltung schaffen wir einen Raum, um sich gemeinsam mit dem Thema auseinanderzusetzen. Eine geführte Körperwahrnehmung und Klangreise lädt ein, innezuhalten und auf persönliche Empfindungen und Assoziationen zu achten. Anschliessend besteht die Möglichkeit, sich über eigene Erfahrungen auszutauschen und mit Fachpersonen über die Begleitung von Patient:innen und Angehörigen am Lebensende zu sprechen. Gemeinsam entwickeln wir Visionen für eine einfühlsame Unterstützung im klinischen und privaten Umfeld.

Dienstag 30. Dezember

12:00–13:30 Uhr

**Französische Kirche,
Chorraum
Zeughausgasse 8
3011 Bern
Eintritt frei**

Kontakt und Auskunft
Ritualverband Schweiz
Maria-Teresa Cano, mariateresa.cano@hispeed.ch



Ein Lichtritual zum Jahresende

Zum Jahresende bietet sich ein Moment der Einkehr und des Übergangs. In Dankbarkeit wird auf das Vergangene zurückgeblickt, während das Neue mit Offenheit und Hoffnung empfangen wird.

Das Eintreten in eine beruhigende und kraftvolle Lichtspirale lädt zu Stille und Kontemplation ein. Gedanken dürfen fliessen – zu Themen wie Vergänglichkeit, Veränderung und Vertrauen. Ein Licht wird entfacht, das für eine lebendige und würdevolle Sterbekultur steht.

Das Ritual entfaltet sich zu einem strahlenden Lichtermeer, getragen von zauberhaften Klangwelten. Es wird der Menschen gedacht, die im vergangenen Jahr gestorben sind, und jener, die auf ihrem letzten Weg mit Liebe und Würde begleitet werden – oft im stillen, privaten Rahmen.

Dieses Lichtritual schafft einen öffentlichen Raum für eine zutiefst menschliche und gesellschaftlich bedeutende Aufgabe: das bewusste Innehalten und Erinnern am Übergang des Jahres.

Bärn treit

Gemeinsam bis zuletzt

«Compassionate City» Bern

«Bärn treit» ist ein Verein von Privatpersonen und Organisationen aus unterschiedlichen Lebensbereichen, die das gemeinsam getragene Lebensende als gesellschaftliche Aufgabe sehen und eine Gemeinschaft fördern, in der sich Menschen gegenseitig unterstützen und füreinander sorgen. Der Verein orientiert sich an den Kriterien der «Compassionate Cities». (www.phpci.org)

Im November 2020 wurde die Berner Charta für ein gemeinsam getragenes Lebensende unter der Schirmherrschaft des Berner Stadtpräsidiums lanciert. Ziel der Charta ist, Gespräche über Sterben, Tod und Trauer zu fördern und gemeinsam eine Sterbekultur in der Stadt und Region Bern zu entwickeln, um die Ziele der «Compassionate Cities» in der Stadt zu verankern.

Sei auch Du ein Teil von Bärn treit und ...



unterzeichne die Berner Charta!
Werde so Teil des Netzwerks!



bring Deine Ideen und Dein Fachwissen in eine der bestehenden Themengruppen ein!



arbeite beim jährlichen Netzwerk-
anlass vom 2. November mit!



Werde Teil
des Vereins!



**Bärn
treit**
GEMEINSAM
BIS ZULETZT

DER FÖRDERVEREIN endlich.menschlich.

*Gemeinsam für ein
würdiges Lebensende*

Der gemeinnützige Förderverein **endlich.menschlich.** setzt sich dafür ein, die Anliegen und Bedürfnisse von Menschen am Lebensende sowie ihrer Angehörigen und Nahestehenden in der Gesellschaft und Politik stärker ins Bewusstsein zu tragen. Durch eine Vielzahl an Projekten und Initiativen verfolgt der Verein das Ziel, eine respektvolle und unterstützende Auseinandersetzung mit dem Lebensende zu fördern.

Ein bedeutender Meilenstein dieser Arbeit war die Planung und Durchführung des Stadtfestivals **«endlich.menschlich.»**, das vom 19. bis 27. Oktober 2024 im Rahmen der 8. Internationalen Konferenz für Public Health Palliative Care in Bern stattfand. Das Festival schuf einen Raum, um dem Unausweichlichen auf kreative Weise zu begegnen und sich in einem offenen Dialog mit anderen auszutauschen.

Das abwechslungsreiche Programm richtete sich an die breite Öffentlichkeit, welche direkt im Leben steht. Der Verein lädt weiter ein, sich auf respektvolle Weise mit den Themen Leben, Tod und der Bedeutung einer einfühlsamen Begleitung am Lebensende auseinanderzusetzen. Der Förderverein sucht Spendengelder zur Finanzierung und Realisierung von weiteren Projekten. Die Projekte können qualitativ evaluiert, wissenschaftlich und inhaltlich begleitet werden mit dem Ziel einer raschen Umsetzung mit unmittelbarem Benefit für die Gesellschaft. Der Verein trägt somit massgeblich zu einem höheren Wert des Lebensendes, zu einer menschenwürdigen Sterbekultur und zur dafür notwendigen Solidarität, zum Wissen und zum Miteinander aller bei.



www.endlich-menschlich.ch