

Selbstbestimmt bis ans Lebensende.



Albis Altenweiger

**Schicksal:
Singend
aus dem Leben
gehen**

Seite 4 bis 5

**Ethikerin:
«Es braucht
jemanden, der
Patienten vertritt»**

Seite 6 bis 7

**Sachbuch:
Turbulente Chronik
der Schweizer
Sterbehilfe**

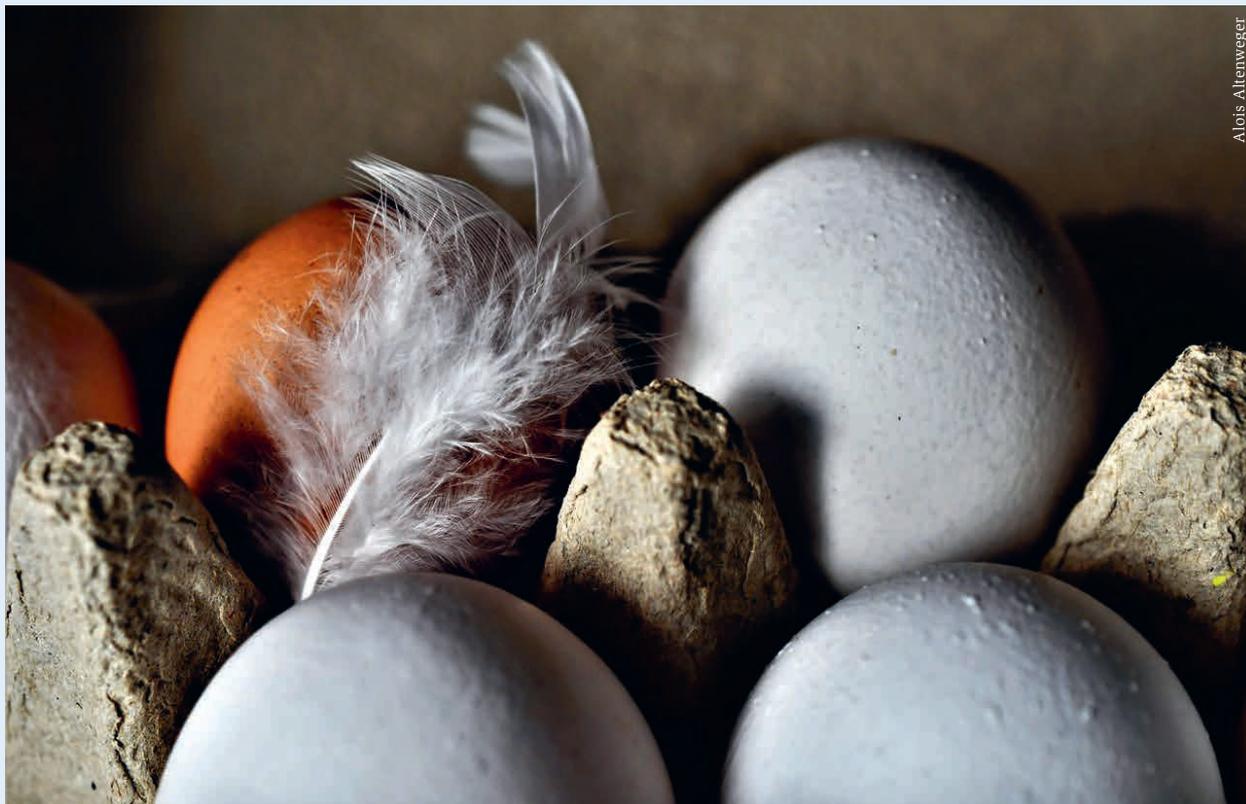
Seite 10 bis 11

**Resilienz:
Stark sein –
trotz
Widrigkeiten**

Seite 12 bis 14

**EXIT-Statuten:
Revidiert
und
in Kraft**

Seite 18 bis 21



Alois Altenweiger

Stück für Stück ein Ganzes bilden: Alois Altenweiger hat das Bildthema 1.22 fotografiert. Das Leben spiegelt sich in den Dingen, die uns nahe sind und mit uns ein Puzzle bilden.

INHALTSÜBERSICHT

EXITORIAL	3	SERIE PATRONATSKOMITEE	
		«Der Tod meines Vaters hat mich geprägt»	17
SCHICKSAL		NEUE SATZUNG	
Singend und schaukelnd aus dem Leben gehen	4–5	Revidierte Statuten in Kraft	18–21
PATIENTENVERFÜGUNG UND VERTRETUNGSPERSONEN		AUFRUF	
Tanja Krones: «Es braucht jemanden, der den Patienten vertritt»	6–7	Serie zum Thema Altersweisheit	21
Ivo Biderbost: «Eine Beistandschaft ist immer unterstützend»	8	EXIT-DIGITALISIERUNGSPROJEKT	
		Ein zweiter Einblick	22–23
NEUES BUCH		BÜCHER	24
Blick auf die Suizidhilfe in der Schweiz	10–11	PAGINA IN ITALIANO	26
PSYCHOLOGIE		PALLIACURA	27
Stark sein – trotz allem	12–14	MEDIENSCHAU	28–31
EINSAMKEIT IM ALTER		MITGLIEDERFORUM	32–33
Wenn die Zuversicht weit weg scheint	15	ICH BIN EXIT-MITGLIED,WEIL ...	34
HILFSANGEBOTE		ADRESSEN/IMPRESSUM	35
Projekt «malreden» vom Verein Silbernetz Schweiz	16		

Arriviert, aber nicht im Stillstand: 40 Jahre EXIT



Liebe EXIT-Mitglieder

Dieses Jahr wird unser Verein 40 Jahre alt. Bei einem Menschen würde man sagen: Er ist längst erwachsen und steht mit beiden Beinen fest auf dem Boden. Vergleiche ich das menschliche Leben weiter mit unserem Verein, so sehe ich ihn ab 1982 zunächst in seiner jugendlichen Phase: voller Energie, Tatendrang und Mut, bis dahin noch Undenkbares zu wagen. Dann folgten die Pubertätsjahre mit schwierigen internen Auseinandersetzungen. Inzwischen ist der Verein im Erwachsenenalter angelangt, hat seine Lebenshaltung und Bestimmung gefunden. Ein Beispiel dafür sind die neuen Statuten, die seit dem 1. Januar dieses Jahres gelten

(siehe S. 18 bis 21). Kurz: Die Mehrheit in Bevölkerung und Politik ist von der seriösen, kompetenten, transparenten Arbeitsweise des Non-Profit-Vereins überzeugt. EXIT ist respektiert und gesellschaftlich anerkannt

Nun, auch wer mit 40 Jahren im Leben arriviert ist, sollte nicht stehen bleiben. Im Vorstand reflektieren wir regelmässig, wie EXIT mit Wandel und Entwicklung umzugehen hat. Einerseits müssen wir die Herausforderungen, die sich aus der steigenden Mitgliederanzahl und zunehmend digitalisierter Kommunikation ergeben, möglichst vorausschauend bewältigen. Andererseits gilt es wiederholt abzuwägen, wie EXIT sich in sozialpolitischer Hinsicht bezüglich Eigenverantwortung positioniert: Sollen wir mit kühnen Forderungen vorpreschen oder fördern wir die ohnehin stattfindenden gesellschaftlichen Bewegungen eher durch ruhige und zurückhaltende Begleitung? Der Vorstand wird sich auch in Zukunft vertieft mit solchen Fragen auseinandersetzen und sich auf Antworten einigen.

Seit der Geburt von EXIT ist die Freitodhilfe ein grosses Thema in der Schweiz. Die Geschichte dieser mehrheitsfähigen Idee ist jedoch noch nicht aufgeschrieben worden. Das will der Verein aus Anlass seines runden Geburtstages ändern. Der bekannte Sachbuchautor Karl Lüönd hat die Hintergründe für ein Buch nachgezeichnet, welches sich teilweise wie ein Krimi liest. Es soll aber keine Schrift nur über EXIT werden, obwohl unsere Pionierorganisation massgeblich an der Entwicklung der Freitodhilfe beteiligt ist. Vielmehr liegt der Fokus des Sachbuches auf dem Mentalitätswandel in der Schweiz und weshalb sich die Freitodhilfe in den 40 Jahren derart etablieren konnte. Der Verlag NZZ Libro wird das Buch Anfang März veröffentlichen (siehe S. 10 und 11).

Für das Jahr 2022 wünsche ich Ihnen im Namen von Vorstand und Geschäftsleitung alles Gute und viel Glück.

**MARION SCHAUFROTH,
PRÄSIDENTIN**

Singend und schaukelnd

Annelies Schenk ist seit sieben Jahren als Freitodbegleiterin bei EXIT und hat dabei schon vieles erlebt. Sie erzählt, wie sie zu dieser speziellen Aufgabe gekommen ist und was sie daran berührend findet.

Ich war mein ganzes Leben immer wieder mit Sterben und Tod konfrontiert. Zuerst in der Familie, weil einer meiner Brüder bereits in jungen Jahren gestorben ist. Kurz nach meiner Ausbildung zur Krankenschwester habe ich dann anderthalb Jahre in Afrika gearbeitet. Eine Zeit lang auf einer Missionsstation in Sambia, wo ich unter anderem geholfen habe, Kinder zur Welt zu bringen. Dort gab es keine Ärzte und nur selten Strom. Unter diesen Umständen gab es leider einige Patientinnen und Patienten, die wir nicht retten konnten.

Später war ich in verschiedenen Spitälern in der Schweiz tätig. Oft übernahm ich die Nachtwache, was für mich als Familienfrau und Mutter praktisch war. Dabei habe ich hautnah miterlebt, wie Menschen zum Teil stark leiden mussten. Schlimm. Das war in den 80er-Jahren, und es existierten nicht dieselben medizinischen Möglichkeiten wie heute. So gab es Schmerzen, bei denen einfach gar nichts geholfen hat. Dies mitanzusehen und auszuhalten, hat mich an meine Grenzen gebracht. Damals habe ich mir vorgenommen: Wenn es irgendeinmal die Möglichkeit gibt, solches Leiden zu verkürzen, will ich mich dafür einsetzen.

In einer späteren Ausbildung für Trauerbegleitung bei einem bekannten griechischen Psychologen wurde ich mit verschiedenen Arten von Trauer konfrontiert. Das gab mir Sicherheit und machte mir wiederholt bewusst, dass ich mich diesem Thema eingehender widmen wollte.

Eine Bekannte machte mich auf die Möglichkeit der Arbeit als Freitodbegleiterin aufmerksam und ich nahm Kontakt mit EXIT auf. Das

war im Jahr 2014. Ich habe diesen Entschluss bisher nie bereut.

Das richtige Zeitfenster

Ich könnte von jeder Freitodbegleitung etwas erzählen. Einige sind mir speziell in Erinnerung geblieben. Eine dieser bei mir sehr präsenten Begleitungen war diejenige von Frau M. Eine Frau um die 60 mit der Diagnose von schnell fortschreitendem Hirntumor. Vor meinem ersten Besuch bei ihr und ihrem Sohn waren mir fast keine Details bekannt. Sie kam auf mich zu und ich sah, wie viel Mühe und Unsicherheit in ihrem Gang lag. Zudem verstand ich sie fast nicht, da sie an fortgeschrittenen Sprachstörungen litt. Ihr Sohn übersetzte für sie. Sie wolle nicht warten, bis sie stürze und ins Spital müsse. Ihr Hirntumor schreite rasant und unaufhaltsam fort und werde weitere Regionen in ihrem Kopf befallen. Unter keinen Umständen dürfe sie den Zeitpunkt verpassen, an dem sie noch selber entscheiden könne.

Wir besprachen welches Zeitfenster für die Begleitung in Frage käme. Es war ihr wichtig, den Termin in den nächsten Tagen festzusetzen. Da sie alle notwendigen Unterlagen inklusive eines Rezeptes von ihrem Hausarzt für das Sterbemittel vorliegen hatte, gab es nichts, was dagegen sprach.

Es fühlt sich rund an

Wir legten die Freitodbegleitung auf einen Termin in zehn Tagen fest und vereinbarten, dass ich sie vorher anrufen würde um abzuklären, ob sie allenfalls doch länger warten möchte. Zwei Tage vor dem Termin erhielt ich einen Anruf ihres Sohnes. Seine Mutter wünsche,

dass ich am Begleittag an der vorgängigen Abschiedsfeier teilnehme. Schliesslich sei ich nun auch ein Teil ihres Lebenswegs. Sie habe alle ihre Freundinnen eingeladen, um Abschied zu nehmen.

Bei meiner Ankunft traf ich auf ein fröhliches Beisammensein mit feinem Essen und Trinken. Nachdem alle bewirtet waren, erzählte jede ihrer fünf Freundinnen, wie sie Frau M. kennengelernt hatten und was sie an ihr besonders schätzten. Ihre positiven Eigenschaften wie

Gute Nacht Freunde,
es ist Zeit für mich
zu gehen

Grosszügigkeit und Hilfsbereitschaft kamen immer wieder zur Sprache. Danach las eine der Frauen eine Art Lebenslauf vor mit den wichtigsten Stationen im Leben von Frau M. Diese sass still da und sog das Gesagte förmlich in sich auf. Zum Schluss meinte sie, sie habe jetzt so viel Schönes gehört und erlebt, Zusätzliches könne sie vom Leben gar nicht mehr erwarten. Alles fühle sich rund an und für sie sei jetzt genau der richtige Moment, um zu gehen.

Gemeinsam betraten wir das Schlafzimmer und sie setzte sich aufs Bett. Ihr Sohn und die anderen Frauen verteilten sich rund um sie herum und berührten sie. Frau M. trank das Sterbemittel und schlief friedlich ein. Anschliessend gingen wir in den Garten. Eine Freundin hatte dort für jeden Gast einen weissen, herzförmigen Ballon vorbereitet. Wir liessen alle in den Himmel steigen und wünschten der Verstor-

aus dem Leben gehen

benen so ein letztes Mal eine gute Reise. Für mich war diese Begleitung eine starke Erfahrung und an der Abschiedsfeier teilnehmen zu dürfen ein grosses Geschenk, für das ich bis heute dankbar bin.

Eine letzte Zigarette

Manchmal begleite ich Menschen über eine lange Zeitspanne, manchmal nur über eine relativ kurze. Die kurzen Begegnungen sind für mich oftmals intensiver. Etwa der beeindruckende Kontakt mit einem Mann, welcher vom Spital nach Hause gekommen war, um zu sterben. Er war starker Raucher und litt an COPD, einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung. Am Tag der Freitodbegleitung besprachen wir nochmals alles Notwendige, danach legte er sich aufs Bett, neben sich auf dem Nachttisch eine Zigaretten-Packung. Ich fragte ihn, ob er zum Schluss eine Letzte rauchen möchte. Darf ich das denn, fragte er? Selbstverständlich, erwiderte ich! Obwohl ich selber nicht rauche, habe ich gemeinsam mit ihm eine Zigarette angezündet. Nach den ersten zwei Zügen fing er an zu singen: «Gute Nacht Freunde, es ist Zeit für mich zu gehen, was ich noch zu sagen hätte, dauert eine Zigarette und ein letztes Glas im Stehen.» So sang er das schöne Lied von Reinhard Mey weiter und paffte zwischendurch genussvoll an seiner Zigarette.

Als er fertig geraucht und gesungen hatte, trank er das Sterbemittel. Dieses Erlebnis ging mir sehr unter die Haut. Jedes Mal, wenn ich das Lied nun höre, erinnere ich mich an diesen Mann - im Bett liegend mit seiner Zigarette.

Es gibt ein weiteres Lied, das ich mit einer Begleitung assoziiere. Es war eine Frau, die nach einem intensiv gelebten Leben aufgrund einer Makuladegeneration fast blind war. Zudem litt sie an

stark fortgeschrittener Osteoporose und hätte auf keinen Fall stürzen dürfen. Sie wohnte im Altersheim und konnte aufgrund ihrer Erkrankungen kaum mehr etwas unternehmen. Ihr Hausarzt zeigte Verständnis für den Sterbewunsch und verschrieb ihr das Rezept für das Sterbemedikament. Ich fragte sie, ob sie einen speziellen Wunsch habe für ihre letzte Reise. Sie wünschte sich das Lied «I have a Dream» von Abba. Ihre Tochter organisierte die CD und den Player. Als es soweit war, sassen wir zu dritt auf dem Bett. Die Mutter in der Mitte, auf der einen Seite die Tochter und auf der andern ich. Diese Frau ist singend, lächelnd und im Takt schaukelnd aus dem Leben gegangen.

Nach Freitodbegleitungen ergibt sich manchmal auch Unerwartetes. Ein Beispiel: Ich hatte eine Frau in den Tod begleitet, welche eine 50-jährige Tochter namens Ursula hatte. Diese lud mich einige Zeit später zu einem Drink ein, um die Begleitung noch einmal Revue passieren zu lassen.

Gut Ding will Weile haben

Ursula war alleinstehend, und zwischen den Zeilen liess sie durchblicken, dass sie sich nach einem Partner sehnte. Kurz entschlossen fragte ich sie offen, ob sie Interesse an einer Beziehung hätte. Sie meinte, warum nicht? Im Kopf hatte ich Peter, einen sympathischen Wittwer, mit dem ich seit der Freitodbe-

gleitung seiner an Krebs erkrankten Frau in loser Verbindung geblieben war. Ich rief ihn spontan an. Neben mir sass eine tolle, attraktive Singlefrau, ob er Lust hätte, diese kennenzulernen? Er war einverstanden und die beiden tauschten ihre Natelnummern aus.

Nach der ersten Begegnung der beiden teilte mir Ursula etwas enttäuscht mit, Peter sei also gar nicht ihr Typ. Ich dachte bloss «Gut Ding will Weile haben» – tatsächlich traf ein paar Monate später ein Foto von den beiden bei mir ein. Der Kommentar darunter: «Wir sind über beide Ohren verliebt». Die beiden haben letzten Sommer geheiratet – mit mir als Trauzeugin.

Aufgezeichnet von Muriel Düby



Alois Altmeyer

«Es braucht jemanden, der den Patienten vertritt»

Tanja Krones setzt sich als Leiterin klinische Ethik am Unispital Zürich oft mit Fragen rund um Patientenverfügungen auseinander. Sie kennt die Schwierigkeiten, denen Ärztinnen und Ärzte in diesem Zusammenhang begegnen.



Ethikerin Tanja Krones: «In heiklen Situationen ist Hilfe durch eine Vertretungsperson in der PV extrem wichtig.»

Welchen Stellenwert messen Sie den Vertretungspersonen in einer Patientenverfügung bei?

Rein formaljuristisch ist es möglich, dass man keine Vertretungsperson einsetzt und die Patientenverfügung (PV) für sich alleine sprechen lässt. Ich verstehe sehr gut, dass es Menschen gibt, die sehr autonom sind und in ihrer PV alles so regeln möchten, damit diese auch funktioniert, ohne dass jemand anderes sie bei Urteilsunfähigkeit vertritt. Das Problem ist leider, dass die allermeisten Standard-PV auslegebedürftig sind. Eine PV wird im besten Fall im Rahmen einer professionellen Beratung erstellt. Das Risiko ist hoch, dass Ärztinnen und Ärzte aufgrund unklarer Formulierungen und wenn sie niemand Nahestehenden dazu befragen können, ihre eigenen Auslegungen machen. Wenn also ein Mensch nicht mehr für sich selber

sprechen kann, ist es wichtig, dass jemand für ihn einspringen und erklären kann, wie gewisse Aussagen zu verstehen sind. Der Stellenwert der Vertretungsperson ist es, in schwierigen Situationen den Ärztinnen und Ärzten gegenüber zu erklären, was in der PV genau gemeint ist.

Zusammengefasst braucht man im rechtlichen Sinne keine Vertretungsperson, aber damit der Wille in heiklen Situationen auch sicher umgesetzt werden kann, ist es extrem wichtig, Hilfestellung durch eine Vertretungsperson zu haben.

Was kann genau geschehen, wenn man keine Vertretungsperson in der PV aufgeführt hat?

Grundsätzlich müssen die Ärzte zuerst von der vorliegenden PV ausgehen. Im Falle von fehlenden Vertretungspersonen ist der Ablauf aber so: Sobald es Unsicherheiten zu Formulierungen in der PV gibt und die Behandlungsteams daraus nicht direkt den Willen erschliessen können, wird die Kindes- und

«Ich bin bereit, dir beizustehen»

Erwachsenenschutzbehörde (KESB) eingeschaltet. Es braucht dann nämlich jemanden, der den Patienten vertritt. Die behandelnden Ärzte selber können das aus gutem Grund nicht, einerseits kennen sie die Person nicht, andererseits ist es juristisch gar nicht möglich. In der Schweiz hat jeder Mensch das Anrecht darauf, bei Urteilsunfähigkeit gegenüber den Ärzten vertreten zu

werden. Nach dem neuen Erwachsenenschutzgesetz wird die KESB nicht automatisch eingeschaltet, sondern nur, wenn eine PV Fragezeichen hinterlässt. Damit ist zumindest formal jemand daran beteiligt, der hilft, die PV mitauszulegen und dann zu entscheiden. In der Praxis passiert es häufig, dass wegen einer nicht eindeutigen PV und zum Rechtsschutz der Person die KESB eingeschaltet wird.

Weshalb ist die Angabe der Hausärztin/des Hausarztes nicht ideal?

Der Hausarzt befindet sich in einer völlig anderen Situation als eine Vertretungsperson. Er kennt zwar den Patienten, wird ihn im Normalfall aber nicht vertreten im Sinne eines persönlichen Beistands. Hausärzte haben anderes zu tun als Patienten gegenüber anderen Kollegen zu vertreten. Es wäre illusorisch zu denken, dass ein Hausarzt seine Praxis zumacht und im Notfall ins Spital kommt.

Natürlich kann der Hausarzt medizinische Auskünfte geben, aber er hat grundsätzlich eine andere Rolle. Wenn jemand den Hausarzt als Vertretungsperson einsetzt, ist das für mich ein Zeichen, dass die Person denkt, sie habe sonst niemanden und der Hausarzt der Mensch ist, dem sie in dieser Angelegenheit am meisten vertraut.

Was empfehlen Sie Personen, die keine Vertretungsperson in ihrer Patientenverfügung angeben können?

Zur Zeit gibt es in dieser Hinsicht in der Schweiz leider kein strukturiertes Angebot. Deshalb empfehle ich Menschen, die noch die nötigen Ressourcen dazu haben, sich auf

die Suche nach einer jüngeren Person zu machen, die sie in diesem Bereich unterstützen könnte. Vielleicht jemand, der schon gemeinnützig tätig ist und der sagt, ich bin bereit, dir beizustehen, falls du mal krank werden solltest. Wenn man die Kraft dazu hat, kann die Suche nach einer geeigneten Vertretungsperson so auch in kleinen Schritten und aus Eigeninitiative erfolgen. Es muss ja nicht zwingend ein Freund sein, sondern es kann auch ein Bekannter sein. Ich rate einfach ganz dringend, dass man mit der Person die PV im Vorfeld im Detail bespricht, sei es alleine oder in einem Beratungsprozess. Die Person muss dem Betroffenen zuhören und wissen, wie die PV verstanden werden soll.

Gibt es für Personen ohne Vertretungsperson Alternativen, die in der Schweiz nicht angeboten werden, die aber in Ihren Augen sinnvoll wären?

Das ist ein ganz wichtiger Punkt und eine Herzensangelegenheit von mir. Mittlerweile ist es ein gesellschaftliches Phänomen, dass es zunehmend alleinstehende Menschen gibt, die niemanden haben. Es wäre exzellent, wenn alle Organisationen, die sich für Patientinnen und Patienten einsetzen wie EXIT, die Schweizerische Patientenorganisation (SPO), die Akademie für Menschenmedizin, die KESB etc. ihre Kräfte bündelten für ein Projekt, das es in vielen Ländern bereits gibt: Die Einrichtung von Betreuungsvereinen für Menschen ohne Bezugspersonen. Das heisst, Menschen stehen im Sinne einer ehrenamtlichen oder freiwilligen Tätigkeit für andere Menschen ein, die niemanden haben. Konkret braucht es engagierte Leute, die bereit sind, sich für jemanden als Vertretungsperson in der PV zur Verfügung zu stellen und am Prozess der Vorausplanung teilzunehmen. Dazu sind aber ein gesellschaftliches Umdenken und Anstrengungen notwendig, damit wir diese Freiwilli-

genarbeit miteinander anpacken können und damit dieser Wille auch verstanden wird. Ich denke, es braucht eine gesellschaftliche Initiative mit allen Patientenorganisationen der Schweiz, um solche Betreuungsvereine zu initiieren. In Deutschland gibt es diese bereits und die Erfahrungen dort sind sehr positiv. Die Leute, die sich in diesen Vereinen engagieren, machen die

«Es gibt zunehmend Menschen, die niemanden haben.»

Arbeit manchmal sogar besser, als einige Beistände, die das beruflich machen. Selbstverständlich gibt es auch hervorragende Beistände, aber wenn man so etwas freiwillig macht, ist es nochmals etwas anderes. Man setzt sich für einen individuellen Menschen ein und entscheidet sich ganz bewusst, ich mache

das, ich vertrete dich und führe mit dir die notwendigen Gespräche. Ich kann mir das auch in der Schweiz gut vorstellen, das wäre eine ganz tolle Caring-Community-Initiative, die Gemeinschaft kümmert sich sozusagen umeinander.

Bestehen bereits Bestrebungen in diese Richtung?

Ich habe ein solches Projekt bereits einmal bei verschiedenen Stellen angesprochen, aber es gibt noch keine wirkliche Initiative. Vielleicht bringt ja dieser Beitrag etwas, damit wirklich mal ein Anfang gemacht wird und wir gemeinsam etwas anstossen? Ein Aufruf an die Gesellschaft für den Dienst an Menschen, die sonst niemanden haben.

INTERVIEW: MURIEL DÜBY

EXIT ist bekannt, dass manche Mitglieder keine Vertretungsperson aufführen können, obwohl sie dies gerne möchten. Der Verein wird prüfen, ob sich für solche Situationen eine Lösung finden lässt.



«Eine Beistandschaft ist immer unterstützend»

Welche Rolle nimmt die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde ein, wenn es um Patientenverfügungen geht? Yvo Biderbost, Leiter Rechtsdienst der KESB Stadt Zürich, gibt Auskunft.



Jurist Biderbost empfiehlt, die eigene Vorsorge klar und rechtzeitig zu regeln.

Was für Aufgaben nimmt die KESB im Bereich Patientenverfügungen wahr?

Direkt hat die KESB mit Patientenverfügungen (PV) recht wenig zu tun. Im Gegensatz zu Vorsorgeaufträgen, die für rechtsgeschäftliche Belange gelten, müssen PV ja nicht validiert (d.h. für wirksam erklärt) werden. Eine PV entfaltet ihre Wirkungen direkt gegenüber Arzt oder Ärztin.

Wenn die KESB einer schutzbedürftigen Person Unterstützung leisten muss, klärt sie vorher ab, in welchen Angelegenheiten eine Person Hilfe benötigt und was sie noch selber erledigen kann. In Bezug auf die gesundheitlichen Belange spielt eine PV natürlich eine sehr wichtige Rolle. Wenn jemand in einer PV alles selbstbestimmt und klar geregelt hat, braucht es keine weitere Vertretung durch einen Beistand. Oftmals sind aber PV eben nicht so eindeutig oder kommen aus einem andern Grund nicht zur Umsetzung. Dann kann ein Beistand in die Lücke springen und helfen, den mutmasslichen Willen der betrof-

fenen Person durchzusetzen. Eine Beistandschaft ist gegenüber einer selbstbestimmten Lösung übrigens immer subsidiär; das ist sie auch gegenüber einer Vertretung durch Angehörige.

Die KESB nimmt im Bereich PV manchmal auch eine beratende Funktion ein. In Sachen Vorsorgeangelegenheiten Beratung in Anspruch zu nehmen, finde ich wichtig. Für das Erstellen von Patientenverfügungen holt man sich diese jedoch am besten direkt bei jemandem mit medizinischem Hintergrund.

Welche rechtlichen Grundlagen muss die KESB dabei beachten?

Es gelten die allgemeinen rechtlichen Grundlagen, bezüglich der PV gibt es keine Sonderbestimmungen für die KESB. Zentral ist das Subsidiaritätsprinzip. Dieses besagt, dass eine PV gegenüber einer behördlichen Massnahme Vorrang hat – ganz im Sinne der Selbstbestimmung.

Wenn ein von der KESB eingesetzter Beistand in einem Notfall die Funktion als Vertretungsperson einer urteilsunfähigen Person übernehmen muss, kennt dieser deren mutmasslichen Willen normalerweise nicht. Können urteilsfähige Personen bei Bedarf bereits präventiv mit der KESB Kontakt aufnehmen und einen Beistand als Vertretungsperson für den Fall der Urteilsunfähigkeit festlegen?

Grundsätzlich kann jedermann der KESB eine Vertrauensperson angeben, die zu ihrem Beistand oder ihrer Beiständin ernannt werden soll. Die KESB wird zum Zeitpunkt der Einsetzung dieser Person deren Eignung überprüfen. Sie hat aber dem

Wunsch zu entsprechen, wenn die vorgeschlagene Person die Aufgabe übernehmen kann und auch dazu bereit ist. Beim Deponieren des Namens der vorgeschlagenen Vertrauensperson bei der KESB wird dies im Vorfeld am besten mit der betroffenen Person besprochen und schriftlich festgehalten. Die vorgesehene Person sollte eine Kopie erhalten, damit sie sich zum gegebenen Zeitpunkt bei der KESB melden kann. Zudem muss im Falle eines Umzugs daran gedacht werden, die neu zuständige KESB über die Vertrauensperson zu informieren. Wenn jemand keine Angehörigen und niemanden im Bekanntenkreis hat, den er im Falle der Urteilsunfähigkeit als Vertretungsperson angeben könnte oder möchte, muss die KESB von sich aus eine Person zum Beistand oder zur Beiständin ernennen.

Und weiter?

Die Beistandsperson kennt in diesem Fall die verbeiständete Person tatsächlich nicht. Nichtsdestotrotz hat ein Beistand aber den mutmasslichen Willen, beispielsweise aufgrund des Umfelds oder anderer Hinweise, soweit möglich zu ermitteln. Das sind allerdings alles Abklärungen, die kaum von heute auf morgen gemacht werden können. In dringlichen Fällen hat daher die Ärzteschaft über die medizinischen Massnahmen zu entscheiden, ohne dass eine Beistandschaft errichtet wird. Daraus wird ersichtlich, dass es wichtig ist, die eigene Vorsorge rechtzeitig auf die gewünschten Geleise zu bringen. Insbesondere dann, wenn jemand keine Vertrauensperson hat, aber dennoch vorsorgen möchte.

INTERVIEW: MURIEL DÜBY

Alois Allenweiser



Packender Blick auf die Suizidhilfe in der Schweiz

Die Geschichte der Sterbehilfe in der Schweiz ist ein weiterer Beweis dafür, dass die Bürgerinnen und Bürger oft schneller begreifen und konsequenter handeln als die Eliten von Politik, Medizin und Kirchen. Der bekannte Sachbuchautor Karl Lüönd hat erstmals die turbulente Geschichte einer humanen Idee aufgeschrieben.

Unterengstringen, Büelstrasse 30, ein Hochhaus, neun Geschosse. Es ist Montag, der 15. Januar 1975, 6 Uhr früh. Das Wetter ist ungewöhnlich mild an diesem Wintertag, es herrscht Föhn. In seiner Attikawohnung schläft Urs Peter Haemmerli (49) noch. Bald wird er sich bereitmachen für einen langen Arbeitstag. Da läutet die Türglocke. Von aussen ruft eine herrische Stimme: «Kantonspolizei! Aufmachen! Sofort!» Damit beginnt eine der aufwühlendsten Affären im Schweizer Gesundheitswesen der Nachkriegszeit. Es geht im wahren Sinn des Wortes um Leben und Tod.

Stein kommt ins Rollen

Haemmerli öffnet die Tür. Bewaffnete Polizisten in kugelsicheren Westen stürmen in die gepflegte Wohnung und halten den Hausherrn fest. Andere suchen nach Waffen und nehmen ein paar Jagdflinten mit. Auf dem Haftbefehl steht als Verhaftungsgrund: «vorsätzliche Tötung».

Erst nach fünf Tagen wird der Verdächtige aus der Haft entlassen. Es ist Prof. Dr. med. Urs Peter Haemmerli, Chefarzt für Innere Medizin am Zürcher Stadtspital Triemli, eine internationale Grösse in der Gastroenterologie, bekannt als letzte Hoffnung für schwierige Fälle und gefürchtet für seine deutliche Sprache.

Vor mehr als vier Wochen hat er seiner politischen Chefin, Stadträtin Regula Pestalozzi, mitgeteilt, dass die Hälfte der Betten auf seiner Station durch hoffnungslos Todkranke besetzt werden. Es fehlt an



Autor Karl Lüönd rückt wichtige Tatsachen zurecht.

palliativen Pflegeplätzen. Ultimativ fordert der Chefarzt: Die Politik soll endlich handeln. «Ich gebe diesen Menschen jetzt nur noch Wasser», sagt er. Stadträtin Pestalozzi wittert unerlaubte Sterbehilfe und erstattet Strafanzeige.

Inzwischen ist Prof. Haemmerli in der halben Welt in den Schlagzeilen. Hunderte von Unterstützungsbriefen gehen in seiner Klinik ein. Auf einmal steht die Frage der Sterbehilfe ganz oben auf der Traktandenliste der Schweizer Gesundheitspolitik.

«Halbgötter in Weiss» dominieren

Noch dominieren die «Halbgötter in Weiss». Manche spielen sich auf wie die Chefs und behandeln ihre Patienten wie weisungsgebundene Untergebene. Der gewaltige Fortschritt

von Medizin und Pharma offenbart seine problematische Kehrseite: Immer mehr Menschen zweifeln am Sinn einer auf Apparate gestützten Medizin, die in manchen Fällen das Leiden sinnlos verlängert.

Zwei gewöhnliche Bürger, eine pensionierte Lehrerin in Oberägeri und ein kaufmännischer Lehrling in Zürich, haben unabhängig voneinander die gleiche Idee: Sie lesen von den in England und Schottland entstandenen «Right-to-die-Societies», die in hoffnungslosen Fällen zu einem schmerzlosen Ableben verhelfen. Rolf Wyler beschliesst, die direkte Demokratie zu testen und startet ohne fremde Hilfe eine kantonale Volksinitiative für die Erleichterung der «Beihilfe zum Suizid». Nur zwei Kleinparteien nehmen ihn ernst – doch zur allgemeinen Überraschung obsiegt die Initiative mit 58 Prozent der Stimmen (1977). Fünf Jahre später trifft Hedwig Zürcher den prominenten Anwalt Walter Bächli. Mit 69 ande-

Diese Mentalitätsgeschichte ist typisch für die Schweiz

ren gründen Zürcher und Bächli die Vereinigung EXIT nach englischem Muster. Heute sind es annähernd 150 000 Mitglieder, und die betont liberale Sterbehilfe-Politik der Schweiz ist durch Volksabstimmungen und höchstrichterliche Urteile gefestigt.

Karl Lüönd

Selbst- bestimmt bis zuletzt

Sterbehilfe
in der Schweiz

Vom Tabu zum
Modell für Europa

Mit 36 Porträts

NZZ Libro

Kurzweilig geschrieben, aber verlässlich im Inhalt: Die Geschichte der Sterbehilfe in einem ganz neuen Licht.

Für EXIT-Mitglieder vergünstigt:

Karl Lüönd

Selbstbestimmt bis zuletzt. Sterbehilfe in der Schweiz.

Vom Tabu zum Modell für Europa.

Verlag NZZ Libro, 310 Seiten (das Buch erscheint Anfang März 2022)

EXIT-Mitglieder erhalten auf den Preis von CHF 36.- einen Rabatt von 30 %, das Buch wird portofrei geliefert. Dafür legen Sie auf www.nzz-libro.ch den Titel «Selbstbestimmt bis zuletzt» in den Warenkorb. Nach Eingabe der Adressdaten und Zahlungsart kann in der Bestellübersicht der Rabattcode **EXIT-30** eingegeben und auf den Button «Gutschein einlösen» geklickt werden. Anschliessend wird der Betrag automatisch abgebogen, was in der Bestellübersicht beim geänderten Kaufbetrag ersichtlich ist. Pro E-Mail-Adresse ist der Code nur einmal einlösbar, gültig für Print und E-Book.

Das Buch «Selbstbestimmt bis zuletzt» schildert, wie es so weit gekommen ist und rückt einige wichtige Tatsachen zurecht. Zum Beispiel, dass die Suizidhilfe nicht das wichtigste Ziel der frühen EXIT-Vereinigung war, sondern die Patientenverfügung und deren Durchsetzung. Die Widerstände gegen die Suizidhilfe, vor allem von kirchlicher Seite, waren enorm. In diesem Buch werden Namen genannt und Tatsachen offengelegt. Zum Beispiel, dass die Bischofskonferenz bis heute von den Seelsorgenden verlangt, ihre Schutzbefohlenen – auch räumlich – allein zu lassen, wenn sie an der Absicht festhalten, ihr Leben mit dem «Todestrank» zu beenden.

Mentalitätswandel greift trotz Widerständen

Fast über ein halbes Jahrhundert hinweg wird in diesem Buch eine Mentalitätsgeschichte beschrieben und belegt, die für die Schweiz typisch ist: Die direkte Demokratie macht Druck von unten, die Eliten folgen – erst widerwillig und zögernd, zuletzt aber in konkordantem Einverständnis. Immer wieder streiten sich die freien Geister vor den Augen der kritischen Medien. Heute sind in der Schweiz neun Sterbehilfeorganisationen tätig, und der assistierte Suizid hierzulande ist inzwischen zum Vorbild für Europa geworden.

36 kurze Lebensbilder von Pionierinnen und Pionieren der Selbstbestimmung und anderen wichtigen Persönlichkeiten in dieser Geschichte ergänzen den publizistischen «Helikopterflug» über die komplexen Verläufe, die kurzweilig beschrieben werden.

Das Sachbuch erscheint zwar aus Anlass des 40-jährigen Bestehens von EXIT und wurde vom Verein in Auftrag gegeben. Der Autor hatte aber die volle Freiheit, die Dinge so darzustellen, wie er sie vorgefunden hat. Dazu gehören auch Alternativen zum assistierten Suizid, vor allem die palliative Medizin.

KL

Stark sein – trotz allem

Wenn alles rund läuft, Stärke zu zeigen, ist nicht so schwierig. Stark sein, wenn es Widrigkeiten gibt, schon mehr. Manchen Menschen – man bezeichnet sie als resilient – gelingt das besser als anderen.

Resiliente Menschen verfügen über einen langen Atem. Den hatte auch die amerikanische Psychologin Emmy Werner, die Ende der 1970er Jahre den Begriff der «Resilienz» geprägt hat. Dabei ging es bei ihrer Arbeit eigentlich um etwas Anderes. Anhand einer Langzeitstudie

mitfühlenden, selbstbewussten und fähigen Erwachsenen heran. Diese Kinder, die den Widrigkeiten trotzen, bezeichnete Emmy Werner als resilient, abgeleitet vom lateinischen Wort «resilire», das zurückspringen, abprallen bedeutet.

Täter, nicht Opfer des eigenen Lebens

Heute benutzt man den Begriff für alle Menschen, die psychische Widerstandsfähigkeit an den Tag legen. Menschen, denen es gelingt, Schwierigkeiten und Krisen zu meistern – und vielleicht sogar an ihnen wachsen. Das können Menschen sein, die es schaffen, auch nach einem Trauma wie beispielsweise Kriegserlebnisse oder dem plötzlichen Tod eines geliebten Menschen positiv zu bleiben. Oder Menschen, die trotz einer schweren Erkrankung ihr Leben weiterhin gut meistern. Es kann sich aber auch um weniger dramatische Situationen handeln, wie beispielsweise Menschen, die mit einer starken beruflichen und/oder familiären Belastung so umgehen, dass sie physisch und psychisch keinen Schaden nehmen.

Weitere Studien haben ein genaueres Bild der Eigenschaften ergeben, die resiliente Menschen ausmachen: Sie zeichnen sich durch Intelligenz, Anpassungsfähigkeit und eine grundsätzlich positive Haltung zum Leben aus. Wenn sie in herausfordernde Situationen geraten, geben sie nicht gleich auf, sondern suchen aktiv nach Lösungen und machen weiter. Sie neigen dazu, das sprichwörtliche Glas eher als halb voll denn als halb leer zu betrachten. Sie schauen mit Zuversicht in die Zukunft. Das hat aber nichts mit Blauäugigkeit oder Naivität zu tun, denn vor allem glauben resiliente Menschen an ihre eigene

Handlungsfähigkeit. Sie hoffen also nicht nur, dass sich alles zum Guten wenden möge, sondern nehmen die Dinge selbst in die Hand. Denn resiliente Menschen verfügen auch über ein gutes Mass an Selbstvertrauen und sind davon überzeugt, dass sie einen Handlungsspielraum haben – und nutzen diesen. Oder anders gesagt: Resiliente Menschen sehen sich als Täterinnen und Täter ihres eigenen Lebens, nicht als Opfer.

Ein starkes soziales Netz

Die Psychiaterin Yvonne Maurer, Begründerin des Instituts für Körperzentrierte Psychotherapie IKP in Zürich, bezeichnet die oben genannten Fähigkeiten und Stärken als Ressourcen. Wunderbar, wenn einem diese Eigenschaften in die Wiege gelegt wurden, aber wenn nicht, kann man immerhin versuchen, sie bewusst und gezielt einzunehmen. Denn auch das bringt Erfolg. Dessen ist sich der amerikanische Bestseller-Autor Martin Seligman, ein Vertreter der Positiven Psychologie, sicher. Seine Untersuchungen haben ergeben, dass

Unser grösster Ruhm liegt nicht darin, niemals zu fallen, sondern jedes Mal wieder aufzustehen.

Nelson Mandela (1918–2013)

nicht nur Hilflosigkeit erlernt sein kann, auch eine resiliente Haltung kann aktiv begünstigt werden. Das bedingt jedoch ein achtsames Beobachten von alten Verhaltensmustern und ein bewusstes Umschalten in den resilienten Modus.

Eine sehr grosse Kraftquelle, wenn es darum geht, Resilienz auf-

Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.

Albert Camus (1913–1960)

wollte sie nämlich beweisen, dass ungünstige Ausgangsbedingungen bei der Geburt eines Menschen für eine lebenslange Benachteiligung sorgen. Vierzig Jahre lang begleitete sie Testpersonen auf der Hawaii-Insel Kauai von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter.

Dabei stellte sie tatsächlich fest, dass sich diejenigen Menschen, die schwierige biologische und soziale Bedingungen zu Beginn ihres Lebens hatten, die beispielsweise Frühgeburten waren, in Armut aufwuchsen oder psychisch kranke Eltern hatten, sich durchschnittlich schlechter entwickelten als Kinder mit einer günstigeren Ausgangslage. Diese benachteiligten Kinder wurden später öfter kriminell und hatten häufiger körperliche und psychische Probleme. So weit, so einleuchtend – und wenig spektakulär. Was aber Emmy Werners Studie überraschenderweise ebenfalls ergab, war, dass diese Schlussfolgerung nicht für alle Kinder galt. Ein signifikanter Anteil, nämlich etwa ein Drittel der Kinder, die unter diesen Risikofaktoren aufwuchsen, entwickelte sich trotz der Schwierigkeiten positiv. Sie wuchsen zu

zubauen, ist unser soziales Umfeld. Enge Beziehungen zu geliebten Menschen geben uns Halt, wenn es nicht so rund läuft und ein tragendes soziales Netz ist zur Stelle und fängt uns auf, wenn wir mal fallen. Menschliche Beziehungen sind auch in höchstem Mass sinnstiftend. Analysen der Schicksale von KZ-Häftlingen ergaben beispielsweise, dass Gefangene, die davon überzeugt waren, dass ein geliebter Mensch auf sie wartete, die besseren Überlebenschancen hatten. Auch eine Aufgabe kann sinnstiftend sein und somit zur Resilienz beitragen. Denn wer Sinnhaftigkeit in seinem Dasein erlebt, ist eher bereit, Leiden zu ertragen und über sich hinauszuwachsen, als wenn das Schicksal als willkürlich und das Leben als sinnlos empfunden wird. Oder mit den Worten des deutschen Philosophen Friedrich Nietzsche (1844–1900): «Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie.»

Schwierige Situationen wünscht sich wohl niemand. Aber oft zeigen sie uns, wo unsere Stärken, unsere Ressourcen liegen. Eine Person behält beispielsweise einen klaren Kopf und verliert ihren Humor nicht, eine andere Person kommt auf erfinderische Lösungen und setzt sie gleich in die Praxis um. Und das Beste daran: Mit jeder Krise, die wir erfolgreich überstehen, wächst die Zuversicht, dass wir auch nächstes Mal ähnlichen Aufgaben gewachsen sein werden.

NADIA FERNÁNDEZ MÜLLER

«Dauerverliebte Sicht auf die Welt»



Cornelia Weilenmann, EXIT-Mitglied mit grosser Widerstandskraft:

Wenn ich aus der breiten Fensterfront meines Schlafzimmers schaue, offenbart sich mir ein kleines Biotop mit diversen stolzen, hoch gewachsenen Bäumen und einem Bächlein. Je nach Jahreszeit beleben die dort wohnenden Vögel diese Frischluft-Oase. Meine zunehmenden körperlichen Einschränkungen erlauben mir leider keine Spaziergänge mehr, deshalb weiche ich zur Erholung vermehrt auf mein Innenleben und auf meine geistigen Interessen aus.

Während ich jeden Tag auf mich selber zurückgeworfen bin, bringe

ich mit Freude meine vielen Gedanken zu Papier, gerade so, wie sie sich manifestieren. Schon immer habe ich gerne geschrieben. Für mich ist das Schreiben vergleichbar mit einem Energie-Drink – es belebt mich. Daraus habe ich viele erstaunliche Einblicke in mein ganz persönliches Ich erlangt. So ist mir bei der Durchsicht meiner inzwischen zahlreichen Einträge aufgefallen, dass meine Seele «dauerverliebt» ist: in tief sinnige Menschen, in die Musik, die Natur, die Schönheit, die Eleganz, den Humor und den Mut und in noch vieles mehr. Kurz, in alles, was das Leben zu bieten hat. Diese Eigenschaft, das Leben durch eine verliebte Brille zu sehen, ist für mich eine Quelle grosser Kraft.

Vom Gesang zur Musik

Meine stärkste Zuneigung gilt der klassischen Musik. Sie reicht weit zurück in meine Kindheit. Meine vor langer Zeit verstorbene liebe Mutter empfing uns Kinder jeden Tag mit ihrem Gesang, wenn wir zur Mittagszeit von der Schule heimkehrten. Auch wenn der Hausseggen mal schief hing. Dann klang ihre Stimme einfach etwas trauriger, aber das Singen liess sie sich nie nehmen – bis zu ihrem Ende. Ich trage ihre Stimme heute noch

Die sechs Säulen der Resilienz

Starke Beziehungen

Ein Netz von Menschen aufbauen und pflegen, auf das man sich immer verlassen kann.

Analytisches Denken

Eine Situation realistisch einschätzen können.

Optimistisches Hoffen

Das Grundvertrauen haben, dass es gut kommt.

Aktives Handeln

Wissen, dass es mit Hoffnung allein nicht getan ist und ins Handeln kommen.

Selbstbewusstsein pflegen

An die eigene Stärke glauben.

Sinn finden

Einen Grund, ein «Warum» haben, weshalb es sich zu leben lohnt.

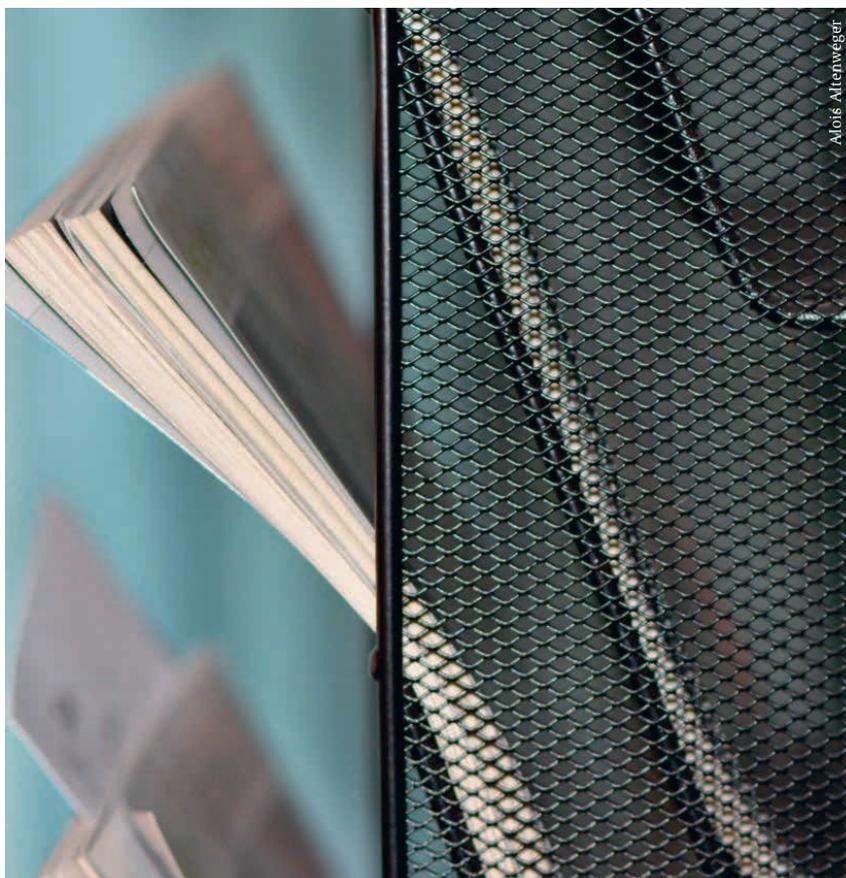
in mir. Wenn diese Stimme mir plötzlich begegnete, ich würde sie sofort erkennen. Musik ist ein besonderes Geschenk für mich, mit nichts vergleichbar auf dieser Welt. Sie zieht mich vollkommen in ihren Bann und ich bin immer wieder tief dankbar für die Gefühlswelt, die sie mir eröffnet. Wenn ich mich nach Musik sehne und ich gerade kein Werk abspielen kann, denke ich mir innerlich eine Melodie aus. Nichts ist für mich einprägsamer, als was ich auch über mein Gehör wahrnehmen darf. Ein Tag ohne Musik ist für mich schlicht unvorstellbar. Jetzt muss allerdings meine große CD-Sammlung ausreichen, da auch Konzertbesuche nicht mehr möglich sind. Aber auch so vermag Musik meine Schmerzen zu lindern.

Auch die Liebe zur Literatur trägt mich und hilft mir, meine Schmerzen selbst zu therapieren. Meine Interessen liegen vor allem im psychosozialen Bereich. Da gibt es unzählige Themen, die mich zu packen vermögen. Am Kopfende

meines Bettes, immer gut für mich erreichbar, und eigentlich in meiner gesamten Wohnung findet sich viel Anregendes an Literatur.

Mit einer «Stehaufweibchen»-Haltung

Mein dauerverliebter Blick, die Leidenschaft für Musik und Literatur – wo wäre ich ohne sie? Sie verleihen mir Kraft und relativieren meine chronischen Schmerzzustände. Durch sie kann ich alles Schmerzhaft und Leidvolle in andere Kanäle lenken. Ja, manchmal gelingt es mir sogar, alles Unangenehme ganz zu vergessen. Diese drei Elemente verhelfen mir zu meiner «Stehaufweibchen»-Haltung, wie ich es gerne nenne, was für mich nur ein anderes Wort für resilient ist. Ich wünschte mir, mehr Menschen würden sich auf die Suche nach ihren eigenen Kraftquellen machen und könnten aus erster Hand erfahren, wie sie das Leben bereichern können, gerade unter schwierigen Umständen.



Lesetipps zum Thema



Martin Seligman
«Wie wir aufblühen»
Goldmann

Seligman hat jahrzehntelang über die Themen Depression, Optimismus und Resilienz geforscht. Dieses Buch bringt sein Wissen auf ansprechende und leicht verständliche Weise auf den Punkt und liefert wertvolle Inputs.



Viktor Frankl
«... Trotzdem Ja zum Leben sagen»
Penguin

Der österreichische Neurologe und Psychiater Viktor E. Frankl überlebte mehrere Konzentrationslager. Was er dort erlebte, zeigte ihm, dass Menschen auch unter den widrigsten Umständen einen Sinn im Leben finden können. Ein bewegendes Zeugnis!



Brigitte Schäfer
«Resilienz»
Reclam

Kleines und feines Büchlein, das die psychologischen Konzepte hinter dem Begriff der Resilienz erklärt und umsetzbare Anregungen für den Alltag liefert.

Wenn die Zuversicht weit weg scheint

Gibt es sinnstiftende Tätigkeiten auch im Alter? Diese Frage stellen sich viele. EXIT-Mitglied Gerhard Zimmermann, 87-jährig, engagiert sich seit vielen Jahren als freiwilliger Helfer in einem Spital. Er besucht vor allem Menschen, die keine Angehörigen mehr haben.

Heute erwartet mich, gemäss Einsatzplan, im Zimmer 310 ein älterer Herr. Vor drei Wochen wurde er als Notfall eingeliefert. Er ist mein erster Patient, nach ihm folgen noch vier weitere. Ich klopfte an die Tür, öffne sie und stelle mich vor. Der Mann, ungefähr 85 Jahre alt, wirkt sehr traurig. Sein Blick schweift gedankenverloren umher, sein runzliges Gesicht ist bleich. Es berührt mich, wie sich in seinen Augen Unsicherheit und Kummer widerspiegeln. Er spricht mit mir über seine Sorgen und Ängste. Am liebsten würde er – so meint er – den direkten Weg zum Himmel nehmen. Schade! Das Gespräch wird durch die Arztvisite unterbrochen. Der Patient hört dem Arzt aber nicht wirklich zu und redet weiter. So wichtig die medizinische Hilfe auch ist, manchmal steht der Trost für die Seele im Vordergrund.

«Bald brauchen Sie diese Pillen nicht mehr»

«Meine Frau», erzählt er, «mit der ich alt werden sollte, wurde unversehens sehr krank. Sie ist vor kurzem gestorben.» Die Krankenschwester kommt und bringt die Medikamente. «Riecht es in meinem Zimmer nach dem Tod?» fragt er sie unvermittelt. «Nein, nein, schon bald brauchen Sie diese Pillen nicht mehr und als 85-Jähriger haben Sie noch einige Jahre vor sich.» Kurz huscht ein Lächeln über sein Gesicht. Er spricht weiter von den Plänen, die er mit seiner Frau hatte und die er nun in seiner letzten Lebensphase nicht mehr umsetzen kann. Plötzlich ringt er nach

Luft und seine Augen füllen sich mit Tränen: «Alles verändert sich so rasend schnell und wird immer schwieriger. Es fühlt sich an, als würde sich die Welt auf einmal anders drehen.»

«Die Welt scheint sich plötzlich anders zu drehen»

Schon klopft wieder jemand an seine Tür. Es ist der Physiotherapeut. Der alte Mann sagt zu ihm: «Heute habe ich keine Lust. Ich bin zu traurig.» Ein paar Minuten später rafft er sich wieder auf und spricht weiter: «Wissen Sie, mein Kummer lässt sich nicht einmal mit Schnaps lindern. Nach dem Läuten des Totenglockleins ist alle Gemeinsamkeit und alle Verbundenheit dahin. Die Zuversicht scheint mir unendlich weit weg zu sein. Meine Frau und ich können nie mehr zusammen singen, schweigen, träumen. Ich glaube es gibt nichts, was mehr schmerzt, als ein Abschied für immer von jenen, die man liebt.»

Freiwilligenarbeit hat eine starke Wirkung

Man muss kein Hellseher sein, um zu wissen, wie schwer alles wird, wenn der alte Mann wieder allein zu Hause in seiner Wohnung ist. Niemand klopft mehr an seine Haustür. Fast macht es den Anschein, als rennen die Mitmenschen

nur dem Geld oder dem Vergnügen nach. Die biblische Aussage: «Liebe deinen Nächsten wie dich selbst» scheint völlig vergessen. Der Briefträger deponiert das Paket nur noch vor der Tür, die Eierfrau stellt das Gewünschte wortlos in den Briefkasten.

Doch plötzlich hört der alte Mann die Türglocke. Er strahlt vor Freude und öffnet gespannt die Tür. Eine Frau mittleren Alters lächelt ihn vertraut an und erklärt ihr Kommen. Sie gehört dem Besucherkreis der Gemeinde an, der alleinstehenden älteren Menschen mit Rat und Tat zur Seite steht und gern ein wenig Zeit mit ihnen verbringt. Der alte Mann ist glücklich, wieder eine ZuhörerIn für seine Lebensgeschichte gefunden zu haben. Geteiltes Leid ist bekanntlich halbes Leid. Die beiden führen ein intensives Gespräch. Ab sofort wird ein solches Treffen einmal in der Woche vereinbart. Gemeinsam suchen sie einen Weg zu mehr Selbständigkeit, zu neuer Hoffnung und Lebensfreude. Am Gelingen dieser Wünsche wollen wir nicht zweifeln.

Während den bald zehn Jahren, die ich als Freiwilliger im Spital arbeite, habe ich viele solche einsamen Menschen getroffen. Bekannterweise wird im Spital geheilt, gelitten, gehofft, geboren und gestorben. Die Freiwilligenarbeit kann dabei helfen, Verzagte aufzurichten, Traurige zu trösten, Ängstliche zu ermutigen und Schwache zu stärken. Auch auf mich hat diese Tätigkeit eine starke Wirkung. Wenn ich am Abend mit dem Zug nach Hause fahre, könnte ich manchmal vor Freude jauchzen und singen.

Ein Telefongespräch öffnet Fenster zum Leben

Einsamkeit gehört für viele Menschen im Alter oder bei Erkrankung zum Alltag. Der Gratistelefondienst malreden eröffnet neue Perspektiven. Plaudern, erzählen oder intensiv diskutieren – im Gespräch mit geschulten Freiwilligen ist manches möglich.

Viele ältere Frauen und Männer in der Schweiz leben allein. Sie verbringen einsame Stunden und vermissen vielleicht menschlichen Austausch und gute Gespräche. Krankheit kann die sozialen Kontakte zusätzlich erschweren. Der Griff zum Telefon vermag da Abwechslung zu bringen – wenn jemand erreicht werden kann. Seit April 2021 ist diese Lücke schmaler geworden. Zu verdanken ist das Eve Bino und Sylviane Darbellay, den Berner Initiantinnen des Gratistelefondienst *malreden*.

Die Physiotherapeutin und die Betriebsökonomin starteten mit einem Team geschulter Freiwilliger die Hotline *malreden* mit der Gratisnummer 0800 890 890 (Details im Kasten). Mit Erfolg, bereits wird der Telefondienst regelmässig und immer häufiger genutzt. Das überrascht Eve Bino nicht. «Gespräche mit einer Person, die empathisch,



Bieten Hilfe bei Einsamkeit: Sylviane Darbellay und Eve Bino, die Geschäftsleiterinnen von *malreden*.

neutral und wertschätzend zuhört und interessiert, aber mit Respekt nachfragt, beleben.»

Entlastung für Angehörige

Einsamkeit im Alter kann auch bedeuten, dass der Kreis der begleitenden Freundinnen und Partner oder der pflegenden Angehörigen klein ist. «Einfach mal mit einer anderen Person reden, bringt Entlastung», hält Eve Bino fest. Das gelte für alle Beteiligten, gerade wenn die Krankheit lange dauert oder fortschreitet. Darum umfasse das Angebot von *malreden* sowohl die betreute Hotline für unregelmässige Anrufe und zum Kennenlernen – «wir nennen es Plaudertelefon» – wie auch ein «Telefontandem» für regelmässige, vertiefte Gespräche. *malreden* ermöglicht in erster Linie einen ungezwungenen Austausch. «Das öffnet für unsere Anruferinnen und Anrufer ein Fenster zum Leben», zieht Bino nach den ersten zehn Monaten eine erfreuliche Bilanz.

Ab Frühjahr 2022 soll die Gratistelefonnummer *malreden* zusätzlich am Morgen bedient werden. *malreden* kann auch Personen entlasten, die beruflich regelmässig Kontakt mit sozial isolierten, älteren Menschen haben. Vielfach leiden die Fachpersonen bei ihrer Arbeit unter Zeitmangel und können dem wichtigen Bedürfnis der betreuten älteren Menschen nach Austausch ungenügend nachkommen.

Auch mal Dampf ablassen

Anrufende wie Freiwillige bei *malreden* bleiben anonym. Selbstverständlich sind die Gespräche vertraulich. Die freiwilligen Gesprächspartnerinnen und -partner werden vor ihrer Mitarbeit sorgfältig geschult und während ihrer Einsätze professionell begleitet und unterstützt. «Die Unterstützung ist wichtig und hilft, denn zu den Gesprächen gehören immer wieder berührende Erzählungen – aber auch mal ein Dampf ablassen seitens der Anrufenden», erinnert sich einer der Freiwilligen. Professionell bedeutet ferner, dass *malreden* ein Gesprächsangebot ist und nicht Beratung anbietet, weder im psychologischen noch im medizinischen oder rechtlichen Sinn. Bei Bedarf erhalten die Anrufenden jedoch Adressen für weitergehende Unterstützung und Informationen. In einem Krisenfall werden spezialisierte Beratungsstellen oder Krisentelefone vermittelt. **URS WALTER**

Dieser Beitrag über «malreden» ist Teil der Serie «Hilfsangebote». EXIT möchte die Mitglieder über Hilfestellungen im Alter oder bei Krankheit informieren und bietet in diesem Bereich tätigen Organisationen die Möglichkeit, sich und ihre Angebote vorzustellen.

Die Gratisnummer **0800 890 890** *malreden* erlaubt älteren Menschen einfach telefonisch soziale Kontakte zu leben. *malreden* ist **täglich** von **14 bis 20 Uhr** erreichbar, anonym und vertraulich. Die Gespräche führen geschulte Freiwillige.

Neben der Hotline für unregelmässige Anrufe – dem «Plaudertelefon», ermöglicht das «Telefontandem» ergänzend regelmässige und vertiefte Unterhaltungen.

Hinter *malreden* steht der Verein Silbernetz Schweiz. Unterstützt wird das Angebot von der Gesundheitsförderung Schweiz, der Beisheim Stiftung und weiteren namhaften Institutionen.

Informationen und Kontakt
www.malreden.ch

«Der Tod meines Vaters hat mich geprägt»

EXIT kann sich auf ein namhaftes Patronatskomitee mit bekannten Persönlichkeiten stützen. Diese stehen öffentlich für das Selbstbestimmungsrecht der Menschen ein. Wir stellen in loser Folge die Sicht von Komitee-Mitgliedern zu wichtigen Fragen rund um das Lebensende vor.



Sabine Boss wurde 1966 in Aarau geboren. Von 1992 bis 1995 hat sie ein Fachstudium Film/Video an der Hochschule der Künste in Zürich (ZHdK) absolviert. Seit 2000 arbeitet Sabine Boss als freie Autorin und Regisseurin für Film, Fernsehen und Theater. Unter ihrer Regie entstanden Fernseh- und Kinofilme wie «Ernstfall in Havanna», «Verdacht», «Jagdzeit» oder Folgen von «Tatort» und die Serie «Neumatt». Mit ihrem Spielfilm «Der Goalie bin ig» gewann sie in fünf Kategorien den Schweizer Filmpreis, dazu den Swiss Award, den Aargauer Kulturpreis und den Prix Walo. 2017 übernahm sie ausserdem die künstlerische Studienleitung Bachelor und Master Film an der ZHdK.

Was wird für Sie beim Älterwerden wichtiger, was weniger wichtig?

Beim Älterwerden ist tatsächlich die Gesundheit ein Thema, das immer mehr in meinen Gedanken auftaucht. Noch bin ich sehr gesund und mein Körper macht alles mit, was ich will. Ich empfinde das je länger je mehr als ein nicht selbstverständliches Privileg. Beim Älterwerden wird mir auch zunehmend die Zeit nach meiner Arbeitswelt bewusst. Das wirft Fragen auf: Wie werde ich mich nach der Pensionierung beschäftigen? Wie kann ich mein Wissen weitergeben und mich sinnvoll in unserer Gesellschaft engagieren?

Wann und wie sind Sie zum ersten Mal mit Sterben und Tod konfrontiert worden?

Ich bin als Pfarrerskind aufgewachsen. Tod und Trauer waren immer ein sichtbares Thema bei uns, weil die Trauernden auch bei uns vorbeikamen und wir manchmal unseren Vater auch bei Krankheitsbesuchen

begleitet haben. Den ersten toten Menschen habe ich als Kind gesehen, als ich heimlich und verbottenerweise in einen aufgebahrten Sarg geschaut habe. Dieses Bild hat mich in meinen Träumen verfolgt. Der erste Tod in meiner Familie, der mich nachhaltig beeinflusst hat, war der meiner Grossmutter. Sie hat bei uns gelebt, wir Kinder nannten sie Ama, und sie ist in meinen Gedanken immer noch präsent.

In der direkten Erfahrung hat mich der Tod meines Vaters vor zehn Jahren geprägt. Wir sasssen neben ihm, als er starb. Es war eine Erfahrung voller Widersprüche. Aufgrund der Auskünfte des Palliativmediziners war mir klar, dass er nichts mehr spürte, aber er gab Laute von sich, die mich zutiefst erschüttert haben und mir auch heute noch nachgehen. Nachdem er seinen letzten, hörbaren Atemzug getan hatte, war der Moment, in dem seine Seele den Körper verlassen hat, wirklich im Raum spürbar. Danach war er tot. Sein Gesichtsausdruck veränderte sich. Da war nicht

mehr Paps, da war nur noch eine körperliche Hülle.

Wie hat sich Ihre Einstellung zu Sterben und Tod im Laufe Ihres Lebens verändert?

Das Leben endet mit dem Sterben. Das ist eine Tatsache, der wir uns nur ungerne stellen. Ich wünsche mir, dass ich versöhnt und bewusst sterben kann, wenn es so weit ist. Natürlich habe ich eine Riesenangst vor dem Tod. Weil ich nicht weiss, was danach kommt und ob ich dann noch etwas spüren werde.

Was heisst für Sie Sterben in Würde?

Sterben in Würde ist eine Sache, die wohl jeder Mensch für sich anders beschreiben würde. Für mich heisst Sterben in Würde, dass ich nicht dazu gezwungen werde weiterzuleben, falls ich nicht mehr will. Auch wenn meine Angst vor dem Tod und dem Dasein danach gross ist, entlastet mich der Gedanke, dass ich dank EXIT den Sprung ins Unbekannte selber wählen kann.

Revidierte Statuten in Kraft

Nach einer über zweijährigen Vorbereitungszeit sind die überarbeiteten EXIT-Statuten am 1. Januar 2022 in Kraft getreten. Zahlreiche Mitglieder haben in der Vernehmlassungsphase sowie an der finalen Abstimmung wesentlich dazu beigetragen.

An der schriftlichen Generalversammlung (neu Vereinsversammlung) vom 14. September 2021 wurden die erneuerten Statuten mit einer grossen Mehrheit angenommen. Im Vorfeld hatte eine Vielzahl von Mitgliedern die Möglichkeit genutzt, sich zum Statutenentwurf zu äussern (Vernehmlassungsbericht im EXIT-Info 2.2021, Seite 12–13).

Insbesondere zwei Artikel der nachfolgend abgedruckten Statuten sollen an dieser Stelle nochmals hervorgehoben werden:

Zum einen war im Entwurf des Vorstands vorgesehen, dass nur noch Personen mit Wohnsitz in der Schweiz EXIT-Mitglied sein können. Somit wäre die Mitgliedschaft beim Wegzug ins Ausland erloschen. Dieser Vorschlag stiess bei den Mitgliedern auf grosse Ablehnung und wurde deshalb vom Vorstand wieder verworfen. Folglich bleiben die **Voraussetzungen für eine EXIT-Mitgliedschaft** in den neuen Statuten **wie bisher** bestehen, → **siehe Artikel 3.**

Der zweite Punkt betrifft die neu eingeführte **unabhängige Stimmrechtsvertretung**, → **siehe Artikel 16.** Sie hat die Aufgabe, an den Vereinsversammlungen entsprechend den Anweisungen der Mitglieder abzustimmen. Vorgängig zugestellte Unterlagen ermöglichen den Mitgliedern, zu den an der Vereinsversammlung vorliegenden Anträgen schriftlich Stellung zu nehmen. Diese Neuerung wird die Entscheidung über wichtige Vereinsangelegenheiten zukünftig demokratischer machen.

exit Statuten

EXIT Verein mit Sitz in Zürich

I. NAME, SITZ, ZWECK

Art. 1 Name und Sitz

Unter dem Namen **EXIT Deutsche Schweiz** besteht ein Verein im Sinne von Art. 60ff. ZGB mit Sitz in Zürich.

Der Verein ist parteipolitisch und konfessionell neutral.

Art. 2 Zweck

EXIT setzt sich für das Selbstbestimmungsrecht des Menschen im Leben und im Sterben ein. EXIT unterstützt seine Mitglieder bei der Durchsetzung dieses Rechts.

Dieser Zweck wird wie folgt erreicht:

- Beratung von Mitgliedern und Nichtmitgliedern in den Bereichen Mitgliedschaft, Patientenverfügung und Freitodbegleitung;
- Unterstützung bei der Abfassung und der Durchsetzung von EXIT-Patientenverfügungen;
- Unterstützung bei der Ermöglichung eines assistierten Suizids bei zum Tod führender Erkrankung, subjektiv unerträglichen Beschwerden oder unzumutbarer Behinderung sowie generell bei Leiden im und am Alter; dabei soll auch den

psychosozialen Aspekten gebührend Rechnung getragen werden;

- Unterstützung von Organisationen und Institutionen, die sich mit Palliativpflege befassen;
- Einsatz für die Enttabuisierung und Erleichterung von Freitodbegleitungen.

Gewinn und Kapital des Vereins sind ausschliesslich dem vorstehend genannten Zweck gewidmet. Erwerbszwecke sind ausgeschlossen und ein Gewinn wird nicht angestrebt.

II. MITGLIEDSCHAFT

Art. 3 Erwerb

EXIT nimmt urteilsfähige Personen, die das 18. Altersjahr vollendet haben, als Mitglieder auf, sofern sie das schweizerische Bürgerrecht besitzen oder als Ausländer in der Schweiz wohnhaft sind.

Die Aufnahme erfolgt auf Antrag der gesuchstellenden Person. Der Vorstand kann Aufnahmegesuche ohne Begründung ablehnen, es besteht kein Anspruch auf Mitgliedschaft.

Es besteht eine jährliche oder eine lebenslängliche Mitgliedschaft.

Art. 4 Austritt und Ausschluss

Die Mitgliedschaft erlischt durch Tod, Austritt oder Ausschluss.

Der Austritt kann jederzeit schriftlich erklärt werden. Er tritt sofort in Kraft.

Ein Ausschluss erfolgt, wenn ein Mitglied seinen finanziellen Verpflichtungen nach mindestens zweimaliger Mahnung nicht nachgekommen ist.

Ein Mitglied kann zudem jederzeit ohne Angabe von Gründen aus dem Verein ausgeschlossen werden. Dem ausgeschlossenen Mitglied steht ein Rekursrecht an die Geschäftsprüfungskommission (GPK) zu. Der Beschluss der GPK über solche Rekurse ist endgültig.

Bezahlte Mitgliederbeiträge werden nicht zurückerstattet.

Art. 5 Anspruch auf das Vereinsvermögen

Jeder Anspruch der Mitglieder auf das Vereinsvermögen ist ausgeschlossen.

Art. 6 Mitgliederverzeichnis

Es wird ein Mitgliederverzeichnis geführt. Dieses ist geheim zu halten. Zugang dazu haben einzig der Vor-



Der Vorstand 2019–2022: Jürg Wiler (Kommunikation), Marion Schafroth (Präsidentin), Andreas Stahel (Freitodbegleitung), Katharina Anderegg (Recht) und Andreas Russi (Finanzen)

EXIT gehört zu den grössten Vereinigungen der Schweiz. Wir zählen über 135 000 Mitglieder.

Familie und Freunde erfahren von Ihnen, den Mitgliedern, vom Schutz und der Sicherheit, die EXIT bietet, von der Patientenverfügung, die nur EXIT im Notfall aktiv durchsetzt, und natürlich vom Recht auf Selbstbestimmung im Leben und im Sterben.

80 Prozent der Bevölkerung stehen hinter uns, aber längst nicht alle sind Mitglied.

Je mehr wir wachsen, umso stärker können wir uns für Ihre Wahlmöglichkeiten am Lebensende sowie für mehr Selbstbestimmung und Würde einsetzen.

Machen Sie mit!

Beitrittserklärung



- Melden Sie sich direkt online auf www.exit.ch als Mitglied an. Ganz einfach auch mittels QR-Code:
- oder senden Sie uns die ausgefüllte Karte per Scan an anmeldung@exit.ch
- oder per Post an EXIT, Postfach, 8032 Zürich



Frau* Herr* (bitte in Blockschrift ausfüllen)

* Pflichtfelder

Amtlicher Name*

Amtlicher Vorname*

Strasse*

PLZ*

Ort*

Geburtsdatum*

Heimatort/Staatsbürgerschaft*

Telefon*

E-Mail*

Art Mitgliedschaft*

- Jahresmitgliedschaft CHF 45.– pro Kalenderjahr
- Lebenszeitmitgliedschaft CHF 1100.– einmalig

Korrespondenz

- Mitglieder-Magazin in Papierform erwünscht (ansonsten als Download auf www.exit.ch)
- Newsletter erwünscht (bitte oben E-Mail-Adresse angeben oder auf www.exit.ch direkt anmelden)

Patientenverfügung*

- Ich wünsche eine EXIT-Patientenverfügung in folgender Sprache: DE FR IT EN
- Ich möchte keine EXIT-Patientenverfügung

Ich habe die Statuten und die Datenschutzerklärung von EXIT Deutsche Schweiz (ersichtlich auf www.exit.ch) gelesen und verpflichte mich, die mir zugestellte Rechnung innert 30 Tagen nach Erhalt zu begleichen. Meine Angaben sind korrekt und ich nehme zur Kenntnis, dass Anmeldungen durch Drittpersonen nicht gestattet sind.

Datum*

Unterschrift*

Dafür steht EXIT

- **EXIT schützt Sie und Ihre Angehörigen im Spital.** Ärztliche Massnahmen gegen den Patientenwillen sind nicht erlaubt. Für den Fall, dass Sie Ihren Willen bezüglich der Behandlung nicht mehr äussern können, gibt es die EXIT-Patientenverfügung.
- **EXIT hilft Menschen, die schwer leiden, beim Sterben.** In der Schweiz ist die Begleitung beim Freitod seit Jahrzehnten erlaubt. EXIT engagiert sich darin seit mehr als 30 Jahren. Die professionelle Geschäftsstelle und ein Team von erfahrenen Freitodbegleiterinnen beraten und helfen, wo es die Richtlinien von EXIT zulassen.
- **EXIT engagiert sich auch politisch für das Selbstbestimmungsrecht.** Seit dem Jahr 2000 hat es in den Eidgenössischen Räten über zwei Dutzend Vorstösse zur Sterbehilfe gegeben. EXIT hält Kontakt zu Parteien, Parlamentariern und dem Bundesrat und informiert und begleitet sämtliche politischen Schritte im Sinne unserer Sache.
- **EXIT setzt im Ernstfall Ihre Patientenverfügung mit aktiven und juristischen Mitteln durch.** Als einzige Patientenverfügungsorganisation der Schweiz kommen die EXIT-Vertreter an Ihr Spitalbett und helfen Ihren Angehörigen bei der Durchsetzung Ihrer Anweisungen.
- **EXIT respektiert die Schweizer Gesetze und die Sorgfaltspflichten bei der Hilfe zum Freitod.** EXIT kooperiert mit Ärzteschaft, Behörden, Justiz und Polizei.
- **EXIT ist weltanschaulich und konfessionell neutral und hat keine wirtschaftlichen Interessen.** EXIT ist als erster Patientenverfügungsverein 1982 gegründet worden und heute eine der grössten Sterbehilfeorganisationen der Welt.

Mitgliedschaft



Auszug aus den Statuten:

«EXIT nimmt urteilsfähige Personen, die das 18. Altersjahr vollendet haben, als Mitglied auf, sofern sie das schweizerische Bürgerrecht besitzen oder als Ausländer in der Schweiz wohnhaft sind. Die Aufnahme erfolgt auf Antrag der gesuchstellenden Person. Der Vorstand kann Aufnahmegesuche ohne Begründung ablehnen. Das Mitgliederverzeichnis ist geheim zu halten. Die Mitgliedschaft erlischt durch Tod, Austritt oder Ausschluss.»

Der jährliche Mitgliederbeitrag beträgt pro Kalenderjahr CHF 45.–, oder derjenige auf Lebenszeit einmalig CHF 1100.–.

- Melden Sie sich direkt online auf www.exit.ch an. Ganz einfach auch mittels QR-Code:
- oder senden Sie uns die ausgefüllte Karte an anmeldung@exit.ch
- oder per Post an EXIT, Postfach, 8032 Zürich



Für eine kostenlose Freitodbegleitung beträgt die minimale Mitgliedschaftsdauer drei Jahre. Für eine Begleitung von Personen, die weniger als drei Jahre EXIT-Mitglied sind, wird, je nach Dauer der Mitgliedschaft, ein Kostenanteil zwischen 1100 Franken und 3700 Franken erhoben. Die langjährigen Mitglieder haben jedoch gegenüber Noch-Nicht-Mitgliedern stets Vorrang. Letztere können nur bei freien Kapazitäten begleitet werden. Stellt nicht der Hausarzt das Rezept aus und wird ein Konsiliararzt vermittelt, fallen – unabhängig von der Mitgliedschaftsdauer – Kosten für diesen an.

Unterstützung ist willkommen

für die Beratung von Menschen mit schwerstem Schicksal,
für komplizierte Rechtsfälle im Gebiet der Sterbehilfe,
für den politischen Weg hin zu einer liberalen Gesetzgebung,
für nachhaltige Forschung und langjährige Studien.

Falls Sie unseren Einsatz finanziell unterstützen wollen, dann nutzen Sie bitte untenstehenden
Einzahlungsschein oder spenden Sie direkt auf www.exit.ch/onlinespenden. Herzlichen Dank.



Bitte beachten: Die Rechnung für den jährlichen Mitgliederbeitrag wird
Anfang Jahr automatisch zugestellt.

Adressänderung



- Erfassen Sie Ihre Adressänderung direkt online im Mitglieder-Portal auf exit.ch. Ganz einfach auch mittels QR-Code:
- oder per E-Mail an adresse@exit.ch
- oder per Post an EXIT, Postfach, 8032 Zürich

nur für bestehende Mitglieder

BISHER

Mitglieder-Nr. _____

amtlicher Nachname _____

amtlicher Vorname _____

Postfach/Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

- Adressänderung ebenfalls für im selben Haushalt
lebende Personen mit den/der Mitglieder-Nr. _____

NEU

gültig ab _____

Empfangsschein / Récépissé / Ricevuta	+ Einzahlung Giro +	+ Versement Virement +	+ Versamento Girata +
<p>Einzahlung für / Versement pour / Versamento per</p> <p>EXIT Postfach CH-8032 Zürich</p> <p>Konto / Compte / Conto 80-30480-9 CHF</p> <p>Einbezahlt von / Versé par / Versato da</p>	<p>Einzahlung für / Versement pour / Versamento per</p> <p>EXIT Postfach CH-8032 Zürich</p> <p>Konto / Compte / Conto 80-30480-9 CHF</p> <p>105</p>	<p>Zahlungszweck / Motif versement / Motivo versamento</p> <p><input type="checkbox"/> Spende</p> <p>Mitgliedernr.:</p> <p>Einbezahlt von / Versé par / Versato da</p>	



Die Annahmestelle
L'office de dépôt
L'ufficio d'accettazione

800304809>

800304809>

Gedicht

Das Wort «später» benutze ich nur noch selten.
Ich lebe im Jetzt und sammle Augenblicke.
Obwohl ich fünfundsechzig Jahre alt bin, habe ich
mich nicht an das Leben gewöhnt. Und genauso
werde ich mich nicht an den Tod gewöhnen.
Es war leichtsinnig, als Neugieriger geboren
zu werden.

Richard Knecht, «Meine Heimat ist das Leben», Gedankensplitter, linthverlag, 2021

stand, die GPK, die Mitarbeitenden, der Stimmrechtsvertreter sowie die Revisionsstelle.

Zusendungen erfolgen mit befreiender Wirkung an die im Mitgliederverzeichnis oder im Portal eingetragene Adresse. Jedes Mitglied ist verantwortlich dafür, eine Adressänderung zu melden.

III. MITTEL

Art. 7 Mitgliederbeitrag

Die Mitgliederbeiträge werden jeweils von der ordentlichen Vereinsversammlung festgelegt.

Die Kostenbeiträge für die Freitodbegleitung bei Personen, welche weniger als drei Jahre Mitglied sind, werden vom Vorstand in einem Reglement festgelegt.

Art. 8 Weitere Mittel

Die Einnahmen von EXIT setzen sich, nebst den Mitgliederbeiträgen, aus allfälligen Zuwendungen Dritter jeglicher Art (wie z. B. Schenkungen, Vermächtnisse), Veranstaltungsbeiträgen, Dienstleistungserträgen, Beiträgen von anderen Institutionen (freiwillige Zuwendungen sowie Mandatsverträge) sowie Erträgen des Vermögens zusammen.

Art. 9 Haftung

Für die Verbindlichkeiten haftet ausschliesslich das Vereinsvermögen. Die persönliche Haftbarkeit der Mitglieder für die Verbindlichkeiten des Vereins ist ausgeschlossen.

IV. ORGANISATION

Art. 10 Organe

Die Organe des Vereins sind:

- a) die Vereinsversammlung;
- b) der Vorstand;
- c) die Revisionsstelle.

a. Vereinsversammlung

Art. 11 Vereinsversammlung

Die ordentliche Vereinsversammlung wird vom Vorstand innerhalb von sechs Monaten nach Abschluss des Rechnungsjahres einberufen.

Ausserordentliche Vereinsversammlungen werden auf Beschluss des Vorstandes einberufen oder wenn dies mindestens zwei Prozent der Mitglieder verlangen.



Die Einberufung zur Vereinsversammlung erfolgt mindestens einen Monat vor der Vereinsversammlung unter Angabe der Traktanden.

Anträge von Mitgliedern auf Traktandierung von Geschäften sind schriftlich zu stellen und spätestens drei Monate vor der ordentlichen Vereinsversammlung zu Händen des Präsidenten/der Präsidentin (schriftlich oder per Mail) einzureichen, ein Antrag auf Auflösung des Vereins spätestens sechs Monate vorher. Solche Anträge sind mit einer Stellungnahme des Vorstandes auf die Traktandenliste aufzunehmen, sofern der Gegenstand nicht ausserhalb der Kompetenzen der Vereinsversammlung liegt.

Art. 12 Vorsitz

Vorsitzende Person in der Vereinsversammlung ist der Präsident/die Präsidentin und bei dessen/deren Verhinderung ein anderes Mitglied des Vorstandes.

Der/die Vorsitzende ernennt die Stimmzählenden.

Ein Sekretär/eine Sekretärin, welche/r nicht Vereins- oder Vorstandsmitglied zu sein hat, führt das Protokoll über die von der Vereinsversammlung gefassten Beschlüsse und Wahlen. Das Protokoll ist von der vorsitzenden Person und vom Sekretär/von der Sekretärin zu unterzeichnen.

Art. 13 Beschlussfähigkeit

Jede statutengemäss einberufene Vereinsversammlung ist, unabhängig von der Zahl der anwesenden Mitglieder, beschlussfähig.

Art. 14 Stimmrecht

An der Vereinsversammlung besitzt jedes Mitglied eine Stimme. Ein Mitglied kann sich durch die von der Vereinsversammlung für eine Dauer von einem Jahr gewählte unabhängige Stimmrechtsvertretung vertreten lassen. Sonstige Vertretungen sind, mit Ausnahme der gesetzlich vorgesehenen, ausgeschlossen.

Art. 15 Beschlussfassung

Die Vereinsversammlung fasst ihre Beschlüsse und vollzieht ihre Wahlen mit der einfachen Mehrheit der abgegebenen Stimmen.

Für die Auflösung des Vereins bedarf es einer Stimmenmehrheit von drei Vierteln der anwesenden bzw. vertretenen Mitgliedern.

Wahlen und Abstimmungen erfolgen offen, sofern nicht geheime Stimmabgabe beschlossen wird.

Der Präsident/die Präsidentin und der Vizepräsident/die Vizepräsidentin sind einzeln zu wählen, die übrigen Mitglieder des Vorstandes können in globo gewählt werden.

Art. 16 Unabhängiger Stimmrechtsvertreter

Die Vereinsversammlung wählt jährlich eine unabhängige Stimmrechtsvertretung für eine Amtsdauer bis zum Abschluss der nächsten ordentlichen Vereinsversammlung. Wiederwahl ist möglich. Hat der Verein aus irgendeinem Grund keine unabhängige Stimmrechtsvertretung, wird diese für die nächste Vereinsversammlung vom Vorstand ernannt.

Art. 17 Befugnisse

Die Vereinsversammlung ist das oberste Organ des Vereins. Sie hat folgende unentziehbare Befugnisse:

1. Genehmigung des Protokolls der letzten Vereinsversammlung;
2. Wahl und Abberufung des Präsidenten/der Präsidentin, des Vizepräsidenten/der Vizepräsidentin und der übrigen Vorstandsmitglieder;
3. Wahl der Revisionsstelle;
4. Wahl der unabhängigen Stimmrechtsvertretung;
5. Kenntnisnahme der Jahresberichte des Vorstandes und des Geschäftsführers;
6. Kenntnisnahme des Berichts der Revisionsstelle sowie Genehmigung der Jahresrechnung;
7. Décharge des Vorstandes;
8. Festsetzung der Mitgliederbeiträge;
9. Kenntnisnahme des Jahresbudgets;
10. Festsetzung und Änderung der Statuten;
11. Wahl der Mitglieder der GPK, Kenntnisnahme des Berichts der GPK;
12. Beschlussfassung über die Auflösung des Vereins und die Liquidation des Vereinsvermögens;
13. Beschlussfassung über Geschäfte, die ihr durch das Gesetz oder die Statuten vorbehalten sind, die durch den Vorstand zur Beschlussfassung vorgelegt werden oder über Anträge von Mitgliedern.

b. Vorstand

Art. 18 Vorstand

Der Vorstand besteht aus fünf Vereinsmitgliedern, welche nicht Mitglieder der GPK sein dürfen. Mit Ausnahme des Präsidenten/der Präsidentin und des Vizepräsidenten/der Vizepräsidentin, welche durch die Vereinsversammlung gewählt werden, konstituiert er sich selbst.

Jedes Mitglied ist verantwortlich für ein Ressort.

Art. 19 Amtsdauer

Die Vorstandsmitglieder werden für eine Amtsdauer von vier Jahren gewählt. Sie sind zweimal wiederwählbar. Wird ein Vorstandsmitglied als Präsident/Präsidentin gewählt, ist eine einmalige Wiederwahl in dieser Funktion möglich, die Amtsdauer als Vorstandsmitglied wird nicht angerechnet.

Kann der Präsident/die Präsidentin sein Amt nicht mehr ausüben, übernimmt dies bis zur nächsten ordentlichen Vereinsversammlung der Vizepräsident/die Vizepräsidentin. Fallen Präsident/Präsidentin und Vizepräsident/Vizepräsidentin aus, wird von den übrigen Vorstandsmitgliedern ein Interimspräsidium bestimmt.

Ein während der Amtszeit eines früheren Vorstandsmitgliedes neu gewähltes Mitglied des Vorstandes, einschliesslich des Präsidenten/der Präsidentin, tritt in die Amtszeit des Vorgängers ein.

Art. 20 Einberufung

Der Vorstand versammelt sich auf Einladung des Präsidenten/der Präsidentin, so oft es die Geschäfte erfordern. Jedem Vorstandsmitglied steht das Recht zu, die Einberufung einer Sitzung zu verlangen, welche innerhalb eines Monats stattzufinden hat.

Die Einberufung erfolgt schriftlich, in der Regel zwei Wochen zum Voraus, unter Angabe der Verhandlungsgegenstände.

Über die Verhandlungen ist ein Protokoll zu führen.

Art. 21 Beschlussfassung

Der Vorstand ist beschlussfähig, wenn mindestens drei Mitglieder anwesend sind. Er fasst seine Beschlüsse und nimmt seine Wahlen mit der einfachen Mehrheit der anwesenden Vorstandsmitglieder vor. Der Präsident/die Präsidentin stimmt mit; er/sie entscheidet im Falle von Stimmgleichheit durch Abgabe einer zusätzlichen Stimme.

Beschlussfassungen auf dem Zirkulationsweg sind zulässig, sofern nicht ein Mitglied die mündliche Beratung verlangt und sich alle Mitglieder zum Antrag äussern. Solche Beschlüsse sind ins nächste Protokoll aufzunehmen.

Art. 22 Befugnisse

Der Vorstand ist für alle Vereinsgeschäfte zuständig, welche nicht gemäss Gesetz oder Statuten der Vereinsversammlung vorbehalten sind.

Der Vorstand beschliesst insbesondere über:

1. Führung des Vereins unter Vorbehalt der Befugnisse der Vereinsversammlung;
2. Ausführung der Beschlüsse der Vereinsversammlung;

3. Vorbereitung und Durchführung der Vereinsversammlung;
4. Vertretung des Vereins gegenüber Dritten;
5. Festlegung der Finanzplanung, des Jahresbudgets, und der Grundsätze des Finanz-, Rechnungs- und Kontrollwesens;
6. Die Entschädigung für die Mitglieder des Vorstandes;
7. Ernennung und Entlassung der Geschäftsführung;
8. Obergangsüberwachung über die Geschäftsstelle;
9. Ernennung und Entlassung der Leitung Freitodbegleitung;
10. Wahl der Mitglieder der Ethikkommission, des Patronatskomitees und der Mitglieder des Stiftungsrates palliatura;
11. Einsetzung und Abberufung von weiteren internen oder externen Kommissionen und von Experten;
12. Erlass, Abänderung und Aufhebung von Reglementen und Richtlinien.

Der Vorstand bestimmt die Personen, welche für den Verein rechtsverbindlich zeichnen. Die Mitglieder des Vorstandes zeichnen grundsätzlich kollektiv zu zweien. Die Art und der Umfang der Zeichnungsberechtigungen sind in einem Reglement festzuhalten.

Art. 23 Organisation

Der Vorstand kann nach Massgabe eines Organisationsreglements die Geschäftsführung ganz oder teilweise an einzelne Vereinsmitglieder oder Dritte delegieren.

Art. 24 Entschädigung und Spesen

Den Mitgliedern des Vorstandes werden ihre Spesen und Auslagen ersetzt.

Sie werden zudem entsprechend dem Umfang der übernommenen Aufgaben in einem Ressort angemessen entschädigt. Diese Entschädigung wird in einem separaten (Arbeits- oder Mandats-) Vertrag geregelt.

Alle Entschädigungen werden zusammen mit der Jahresrechnung publiziert.

Art. 25 Festlegung des Rechnungsjahres

Die Rechnung des Vereins ist alljährlich auf den 31.12. abzuschliessen. Der Vorstand kann aus Gründen der Zweckmässigkeit Beginn und Ende des Rechnungsjahres auf andere Daten verlegen.

c. Revisionsstelle

Art. 26 Revisionsstelle

Mit der Revision wird eine unabhängige, gesetzlich anerkannte Revisionsstelle beauftragt.

Die Anforderungen an die Revisionsstelle richten sich nach den gesetzlichen Bestimmungen.

Die Revisionsstelle prüft die Jahresrechnung des Vereins. Sie erstattet der Vereinsversammlung Bericht über die Ergebnisse ihrer Prüfung und stellt entsprechende Anträge.

Die Revisionsstelle wird für ein Geschäftsjahr gewählt. Ihr Amt endet mit der Abnahme der letzten Jahresrechnung. Wiederwahl ist möglich.

V. GESCHÄFTSPRÜFUNGSKOMMISSION (GPK)

Art. 27 Geschäftsprüfungskommission

Die GPK besteht aus drei Mitgliedern, welche durch die Vereinsversammlung gewählt werden und von den Organen des Vereins unabhängig sein müssen. Sie konstituiert sich selbst.

Die Geschäftsprüfungskommission nimmt Einblick in die Tätigkeit des Vorstandes und der Geschäftsführung. Sie prüft periodisch, ob die gesetzlichen und statutarischen Bestimmungen sowie die Reglemente und Richtlinien des Vorstandes richtig angewendet und die Beschlüsse der Vereinsversammlung und des Vorstandes ordnungsgemäss vollzogen worden sind. Sie erstattet der Vereinsversammlung über ihre Feststellungen schriftlich Bericht.

Die Geschäftsprüfungskommission kann jederzeit beim Vorstand Einsicht in die Vereinsakten und vom Vorstand und dem Leiter der Geschäftsstelle Auskünfte verlangen. Die Mitglieder der Geschäftsprüfungskommission unterliegen der Schweigepflicht.

Die Mitglieder der GPK werden für eine Amtsdauer von vier Jahren gewählt. Sie sind zweimal wiederwählbar.

VI. HAFTUNG/DATENSCHUTZ

Art. 28 Haftung

Die Vorstandsmitglieder haften dem Verein und den Mitgliedern nur für einen in Erfüllung ihrer Aufgaben absichtlich oder grobfahrlässig verursachten Schaden; dies gilt für alle Arten von Ansprüchen.

Sind Vorstandsmitglieder einem Dritten gegenüber zum Ersatz eines in Erfüllung ihrer Aufgaben verursachten Schadens verpflichtet, so werden sie vom Verein schadlos gehalten, sofern sie den Schaden nicht absichtlich oder grobfahrlässig verursacht haben.

EXIT erhebt und bearbeitet personenbezogene Daten nach dem Schweizerischen Datenschutzgesetz und der eigenen Datenschutzrichtlinie.

VII. PUBLIKATIONEN

Art. 29 Publikationen

Publikationsorgan des Vereins ist das mindestens dreimal jährlich erscheinende Mitgliedermagazin «Info».

Mitteilungen und Informationen können zudem in elektronischer Form oder brieflich den Mitgliedern zugestellt werden.

VIII. AUFLÖSUNG UND LIQUIDATION

Art. 30 Auflösung und Liquidation

Die Auflösung des Vereins kann nur von einer ausschliesslich hierfür einberufenen Vereinsversammlung beschlossen werden.

Zur Beschlussfassung bedarf es einer Stimmenmehrheit von drei Viertel aller anwesenden bzw. vertretenen Mitglieder.

Wird die Auflösung beschlossen, so ist die Liquidation durch den Vorstand durchzuführen, es sei denn, die Vereinsversammlung ernennt besondere Liquidatoren.

Das nach der Liquidation noch verbleibende Vereinsvermögen muss, mit einfacher Mehrheit der anwesenden bzw. vertretenen Mitglieder, durch die Vereinsversammlung einer oder mehreren Institutionen mit gleichem oder ähnlichem Zweck im In- oder Ausland zugewiesen werden.

Ein Rückfall von Vereinsvermögen an die Mitglieder ist ausgeschlossen

Eine Fusion ist nur mit einer anderen juristischen Person mit Sitz in der Schweiz, die einen gleichen oder ähnlichen Zweck hat, möglich.

Art. 31 Inkrafttreten

Diese Statuten sind anlässlich der Vereinsversammlung vom 14. September 2021 genehmigt worden und werden per 01.01.2022 in Kraft gesetzt.

Serie zum Thema Altersweisheit: Ihre Erfahrung ist gefragt!

Das Durchschnittsalter der EXIT-Mitglieder liegt bei rund 66 Jahren. Diese geballte Ladung an Lebenserfahrung möchten wir für das EXIT-Mitgliedermagazin «Info» nutzen. Deshalb gelangen wir an unsere älteren Mitglieder mit dem Anliegen, ihre Altersweisheit und Lebensfreude mit uns zu teilen.

Falls Sie sich das vorstellen können, dann beantworten Sie dazu bitte die folgenden vier Fragen oder eine Auswahl davon:

- Welche Ratschläge würden Sie Ihrem jüngeren Ich geben?
- Welche Altersweisheiten können Sie anderen mit auf den Weg geben?
- Was möchten Sie unbedingt noch erleben?
- Wie möchten Sie den Menschen in Erinnerung bleiben?

Senden Sie Ihre Antworten mit dem Vermerk «Altersweisheit» via E-Mail an info@exit.ch oder per Post an EXIT Deutsche Schweiz, Mittelstrasse 56, 3012 Bern. Gerne auch mit druckfähigem Porträtbild! Wir freuen uns über zahlreiche Rückmeldungen.

Über die Auswahl der Einsendungen, die in loser Folge im «Info» abgedruckt werden, führen wir keine Korrespondenz.

Ein zweiter Einblick

Im ersten Teil im «Info» 4.21 (auf www.exit.ch/mitgliedschaft/mitglieder-magazin/ einsehbar) wurden Daisy Digital, Miriam Mix und Anton Analog Mitglied bei EXIT und haben ihre erste Patientenverfügung erstellt. Nun erfahren Sie im zweiten Teil, wie es den drei während ihrer Mitgliedschaft weiter ergeht. Ausserdem erhalten Sie einen Einblick in die Resultate der Mitgliederumfrage zum Digitalisierungsprojekt.



Umfrageergebnisse – «EXIT hat einen guten Mittelweg gefunden»

Über 500 Mitglieder haben sich die Zeit genommen, an der Umfrage zum Digitalisierungsprojekt flexIT teilzunehmen. Ein grosses Dankeschön an alle Teilnehmenden!

Die Umfrage hat gezeigt, dass eine grosse Mehrheit der Mitglieder den von EXIT gewählten Weg zur Digitalisierung unterstützt.

Wie erwartet hat sich aber auch bestätigt, dass es den Mitgliedern ebenso wie EXIT wichtig ist, stets auch den analogen Weg für die Mitglieder offen zu halten.

Mit der Figur **Daisy Digital** konnten sich **60 %**, mit **Miriam Mix 30 %** und mit **Anton Analog 10 %** der Mitglieder am meisten identifizieren. Die Rechnungen wünschen die meisten Mitglieder per ebill (43%), gefolgt von den Versandwegen E-Mail (34%) und Post (19%).

78% der Teilnehmenden möchten ihre Patientenverfügung online ausfüllen. 20% bevorzugen die Papier-Patientenverfügung und nur 2% möchten keine EXIT-Patientenverfügung. 62% wünschen, dass ihre Patientenverfügung von EXIT kontrolliert wird. 29% möchten je nach Situation über eine Kontrolle entscheiden können und 9% wünschen keine Kontrolle. Die Patientenverfügung digital signieren zu können, ist ein grosses Anliegen. Nur 10% der Teilnehmenden (welche die Patientenverfügung online ausfüllen) möchten die Patientenverfügung nicht digital signieren. 50% wünschen sich eine einfachere Lösung als die jetzige. Es ist zu hoffen, dass die entsprechenden Vereinfachungen auf

Bundesebene schnell autorisiert werden.

Als wichtigsten Grund, EXIT-Mitglied zu sein, haben 85% den Bereich Freitodbegleitung, 10% den Bereich Patientenverfügung und 5% EXIT als solches zu unterstützen angegeben.

Die Verantwortlichen des «Info» freuen sich besonders darüber, dass weniger als 1% der Teilnehmenden kein EXIT-Magazin mehr wünschen. Herzlichen Dank an alle treuen Lesenden!

Die Auswertung der Umfrage hat EXIT gezeigt, dass der Verein mit dem Projekt flexIT auf dem richtigen Weg ist, um im Interesse der Mitglieder für Verbesserungen zu sorgen und um auch zukünftig für die verschiedenen Bedürfnisse der Mitglieder bereit zu sein.

Glossar

Mitgliedschaftsperiode

Die Mitgliedschaftsperiode ist nach der Digitalisierung nicht mehr zwingend gleich wie das Kalenderjahr. Die jeweilige Mitgliedschaftsdauer hängt direkt mit dem Eintrittsdatum zusammen. *Beispiel: Wenn Miriam Mix sich am 10. Juni 2022 als Mitglied angemeldet hat und am 16. Juni 2022 ihren ersten Mitgliederbeitrag bezahlt, dauert ihre Mitglied-*

schaft vom 16. Juni 2022 bis am 15. Juni 2023. Diese Periode ist danach für ihre ganze EXIT-Mitgliedschaft fixiert.

Bei allen bestehenden Mitgliedern bleibt die Mitgliedschaftsperiode gleich wie das Kalenderjahr. Für neue Mitglieder resultiert der Vorteil, dass der erste Mitgliederbeitrag nicht für eine verkürzte Zeitperiode, sondern immer für mindestens ein Jahr anfällt.

EXIT hingegen hat den Vorteil, dass mittelfristig die Rechnungsversände besser über das ganze Kalenderjahr verteilt werden.

Zahlungsrhythmus

Um den Mitgliedern im Rahmen der Digitalisierung eine grösstmögliche Flexibilität bieten zu können, gibt es neu die Möglichkeit, die Jahresmitgliedschaften für 1, 2, 3 oder 4 Jahre im Voraus zu

DIGITAL



Daisy

- Daisy möchte mit ihrer Mitgliederrechnung einen möglichst kleinen Aufwand haben und aktiviert deshalb in ihrem eBanking für die Rechnung von EXIT eBill. Jedes Jahr kann Daisy je nach Bedarf bei der Freigabe der Rechnung im eBanking den Mitgliederbeitrag freigeben oder freiwillig einen höheren Betrag einsetzen.
- Im Mitgliederportal kann Daisy den Zahlungsrhythmus ihrer Mitgliedschaft verwalten.
- Daisy bestätigt ihre Patientenverfügung im Mitgliederportal mit nur wenigen Klicks regelmässig (alle 3 bis 5 Jahre) mit ihrer qualifizierten digitalen Signatur.
- Direkt im Mitgliederportal findet Daisy eine Funktion, mit der sie EXIT-Informationsmaterial an ihre Bekannten senden kann.

MIX



Miriam

- Miriam erhält ihre Rechnung jeweils per E-Mail und bezahlt diese direkt in ihrem eBanking.
- Den Zahlungsstatus, die Periode ihrer Mitgliedschaft und die Rechnung kann Miriam jederzeit im Mitgliederportal einsehen.
- Ende Jahr möchte Miriam EXIT eine Spende zukommen lassen und kann dies direkt in ihrem Bereich im Mitgliederportal erledigen.
- Wenn Miriam ihre Patientenverfügung bestätigen will, kann sie dies im Portal auslösen und erhält automatisch per Post zwei Exemplare ihrer Patientenverfügung zugestellt. Auf dieser ist bereits vermerkt, dass es sich um die Bestätigung einer bereits zuvor erstellten Patientenverfügung handelt.
- Miriam kann ihre Patientenverfügung im Mitgliederportal jederzeit anpassen. Dies entweder auf Basis der bereits hinterlegten Patientenverfügung oder als komplett neue Variante. In beiden Fällen muss die Patientenverfügung erneut signiert werden.

ANALOG



Anton

- Anton erhält seine Mitgliederrechnung jedes Jahr per Post zugestellt.
- Seine Patientenverfügung bestätigt Anton regelmässig (alle 3 bis 5 Jahre) direkt auf der ausgefüllten Papier-Patientenverfügung und sendet diese danach zur erneuten Hinterlegung per Post an EXIT.
- Bei Bedarf kann Anton im Mitgliederportal oder direkt bei der Geschäftsstelle ein neues Formular für seine Papier-Patientenverfügung bestellen.
- Seine Koordinaten kann Anton im Mitgliederportal oder über die Geschäftsstelle ändern.
- Anton erreicht die Geschäftsstelle per Telefon, per E-Mail, per Post und per Portal-Nachrichtenfunktion.

Nachdem Sie nun mit Daisy, Miriam und Anton die verschiedenen zukünftigen Veränderungen miterleben konnten, möchten wir Ihnen die Gelegenheit geben, Fragen zur Digitalisierung zu stellen. Im nächsten «Info» 2.22 werden wir dann auf diese Fragen eingehen. Wir weisen darauf hin, dass wir nicht auf alle Fragen eingehen können und auf der nachfolgenden E-Mail-Adresse keine anderen Fragen oder Anliegen beantworten können:

Stellen Sie jetzt Ihre Frage zum Digitalisierungsprojekt: flexit@exit.ch

bezahlen. Die Vorauszahlung sichert den Mitgliedern das Weiterbestehen ihrer Mitgliedschaft auch in schwierigen Lebensabschnitten oder bei Auslandaufenthalten. Diese Vorauszahlung hat aber im Zusammenhang mit Abklärungen für Freitodbegleitungen keinen Einfluss auf Wartefristen oder Kostenbeteiligungen bei Mitgliedschaften unter 3 Jahren.

Lebenszeitmitgliedschaften, bei welchen ein einmaliger Betrag für eine lebenslange Mitgliedschaft entrichtet wird, werden weiterhin möglich sein.

eBill

eBill ist die digitale Rechnung für die Schweiz (www.ebill.ch). Mit eBill erhalten Sie Ihre Rechnungen nicht mehr per Post oder E-Mail, sondern direkt im E-Ban-

king – genau dort, wo Sie diese auch bezahlen. Mit wenigen Klicks Rechnungen prüfen und bezahlen, während Sie stets die vollständige Kontrolle behalten. Aktuell setzen über zwei Millionen Schweizer Rechnungsempfänger auf eBill. EXIT wird seinen Mitgliedern diese Möglichkeit mit der Digitalisierung ebenfalls ermöglichen (voraussichtlich ab der Mitgliederrechnung 2023). RC

Suzann-Viola Renninger «Wenn Sie kein Feigling sind, Herr Pfarrer»



Pfarrer Werner Kriesi ist einer der Pioniere der Freitodbegleitung in der Schweiz. Seit seiner Pensionierung setzt sich der 89-Jährige als EXIT-Freitodbegleiter für kranke und verzweifelte Menschen ein. Dabei hat er hunderte von Menschen beim Sterben begleitet und vielen geholfen, trotz Sterbewunsch weiterzuleben.

Die promovierte Philosophin und Autorin Suzann-Viola Renninger hat ihn über mehrere Monate hinweg zu Gesprächen getroffen, in denen er aus seinem Leben erzählt hat. Daraus ist ein spannender Gedankenaustausch entstanden, der aus dem reichen Erfahrungsschatz von Kriesi und seinen Fallgeschichten schöpft.

Eingeflochten hat die Autorin mehrere Kapitel über die Geschichte der Sterbehilfe in der Schweiz und Passagen zu Philosophen, deren Haltungen zum Suizid unsere Kultur

geprägt haben. Auch die moralischen Dilemmas, Widersprüche und ungelösten Fragen, die das Thema Sterbehilfe mit sich bringt, finden Platz und belegen, dass Dogmatismus weder auf Seite der Gegner noch der Verfechter angebracht ist.

Ein Weg, um einander besser zu verstehen, sind Erzählungen. So wie jene von Persönlichkeiten wie Kriesi, der direkt mit dem Thema zu tun hat und unmittelbar vor Augen führen kann, was jemanden dazu bewegt, nicht mehr weiterleben zu wollen. Treffend hält er bei der ersten Begegnung mit Renninger fest: «Glaub niemandem, der vom Schreibtisch aus philosophiert und nie die warmen Pantoffeln auszieht».

MD

EXIT-Prädikat: nah am Leben

Suzann-Viola Renninger

«Wenn Sie kein Feigling sind, Herr Pfarrer»

Verlag: Limmat, 2021, Gebunden: 256 Seiten

ca. CHF 30 | ISBN: 978-3-03926-017-1

Isabell Rüdt, Christophe Huber «Sterben müssen – sterben dürfen?»



Ärztinnen und Ärzte nehmen im Prozess der Freitodbegleitung eine bedeutende Rolle ein. Sie stellen das Rezept für das Sterbemittel Natrium-Pentobarbital aus und müssen die Urteilsfähigkeit der Sterbewilligen bestätigen. Wie geht die Ärzteschaft damit um, dass sie einerseits dafür zuständig ist, Patientinnen und Pa-

tienten am Leben zu erhalten und andererseits immer häufiger mit dem Wunsch leidender Personen konfrontiert wird, selbstbestimmt aus dem Leben scheiden zu wollen?

Einer, der diesen Konflikt bestens kennt, ist der pensionierte Arzt Christophe Huber. Als EXIT-Konsiliararzt

hat er zahlreiche Dossiers von sterbewilligen Menschen überprüft. In «Sterben müssen - sterben dürfen?» berichtet er seiner Co-Autorin Isabell Rüdt von seinen Erfahrungen. In eindrücklichen Porträts und Fallbeispielen kommen zudem Betroffene und Angehörige zu Wort. Auch dieses Buch trägt einen wichtigen Teil dazu bei, Gespräche über den assistierten Suizid zu vereinfachen und sich in die Lage des anderen hineinversetzen zu können.

MD

EXIT-Prädikat: reich an Diskussionsstoff

Isabell Rüdt, Christophe Huber

«Sterben müssen – sterben dürfen?»

Verlag: Stämpfli, 2021, Fester Einband: Seiten 160

ca. CHF 30 | ISBN: 978-3-7272-6084-1

Peter Schössow «Gehört das so?!»



Wie mit Kindern über den Tod sprechen? Dieses bereits etwas ältere Kinderbuch befasst sich auf berührend lakonische Art und Weise mit dieser schwierigen Aufgabe.

«Gehört das so?!», schreit ein kleines Mädchen im

Park, eine grosse rote Omatasche hinter sich schleppend, die anderen Besucher an. Eine kleine Truppe skurriler Gestalten beobachtet sie verwundert, folgt ihr und wagt es schliesslich, das Kieselsteine und Plastikbecher vor sich her tretende Mädchen anzusprechen. Was denn los sei? Elvis ist tot, brüllt die Kleine. Nach einem naheliegenden anfänglichen Missverständnis stellt sich heraus, dass es sich

um ihren geliebten gelben Kanarienvogel handelt, den sie in ihrer Tasche herumträgt. Gemeinsam beschliesst das Grüppchen, den Vogel mit einer feierlichen Prozession zu bestatten. Beim Abschiedessen weinen sie gemeinsam, können aber bei der Vorstellung, wie der richtige Elvis und sein tierischer Namensvetter im Himmel aufeinander treffen, auch zusammen lachen.

Ein lustiges, wehmütiges und ermutigendes Bilderbuch, das hilft, mit Kindern über die Unwiderrufbarkeit des Todes zu sprechen.

MD

EXIT-Prädikat: Trost spendend

Peter Schössow

«Gehört das so?!»

Verlag: Hanser, 2005, Fester Einband: 40 Seiten

ca. CHF 20 | ISBN: 978-3-446-20563-5



Statuti revisionati in vigore

Con il primo gennaio 2022 e dopo oltre due anni di lavori preparativi, sono entrati in vigore gli statuti di EXIT rielaborati. Questi sono stati accettati a larga maggioranza da parte dei soci nell'ultima Assemblea Generale. In precedenza, molti associati si erano pronunciati sulla bozza degli statuti.

Il rapporto inerente alla consultazione lo potete trovare sul nostro sito web all'indirizzo:

<https://exit.ch/it/italienisch/per-cosa-lotta-exit/statuti/>

Attiriamo in particolare l'attenzione sui seguenti due articoli riguardanti i nuovi statuti:

➔ Nella bozza il comitato aveva proposto che potevano essere associati a EXIT unicamente persone residenti in Svizzera. Ciò significava che, in caso di trasferimento del domicilio all'estero, l'affiliazione a EXIT veniva estinta. Questa proposta è stata respinta da un grande numero di associati ed è di con-

seguenza stata ritirata da parte del comitato.

Perciò, i presupposti per essere associati a EXIT rimangono validi come finora, **vedi articolo 3 degli statuti**.

➔ È stata introdotta la figura del delegato indipendente, **vedi articolo 16 degli statuti**. Il delegato ha il compito di votare all'Assemblea dell'Associazione in rappresentanza degli associati che gli hanno dato la delega e seguendo le loro indicazioni di voto. Egli si fa inoltre portavoce sulle eventuali prese di posizione inerenti a mozioni che gli associati gli hanno fatto pervenire in forma scritta. Questa innovazione permetterà di rendere più democratico il processo decisionale riguardante le importanti faccende dell'associazione.

I nuovi statuti possono venir letti sul nostro sito all'indirizzo: <https://exit.ch/it/italienisch/per-cosa-lotta-exit/statuti/>



Dove effettuare l'eventuale suicidio assistito?

La quasi totalità dei suicidi assistiti avviene presso il proprio domicilio. Ciò rappresenta nella maggior parte dei casi la soluzione auspicata sia da parte della persona desiderosa di morire che da parte dei suoi famigliari e amici. In alcune rare eccezioni questo purtroppo non è fattibile, per esempio, quando la persona risiede in una casa per anziani dove il suicidio assistito non viene permesso.

In Ticino EXIT non dispone di una struttura per effettuare il suicidio assistito. Ciò significa che per la persona intenzionata a morire devono venir trovate delle alternative, quale ad esempio effettuare il suicidio assistito presso famigliari o amici, rispettivamente recarsi nella struttura EXIT di Zurigo. Effettuare una trasferta fino a Zurigo è emotivamente molto particolare e impegnativo, sia per la persona intenzionata a morire, così come per le persone che la accompagnano.

Trovare famigliari e/o amici disposti a mettere a disposizione la loro abitazione è spesso tutt'altro che facile. Purtroppo, gli sforzi intrapresi da parte di EXIT per reperire una struttura in Ticino non sono finora andati a buon fine e tutto lascia presupporre che una soluzione in tal senso sia realisticamente poco fattibile.

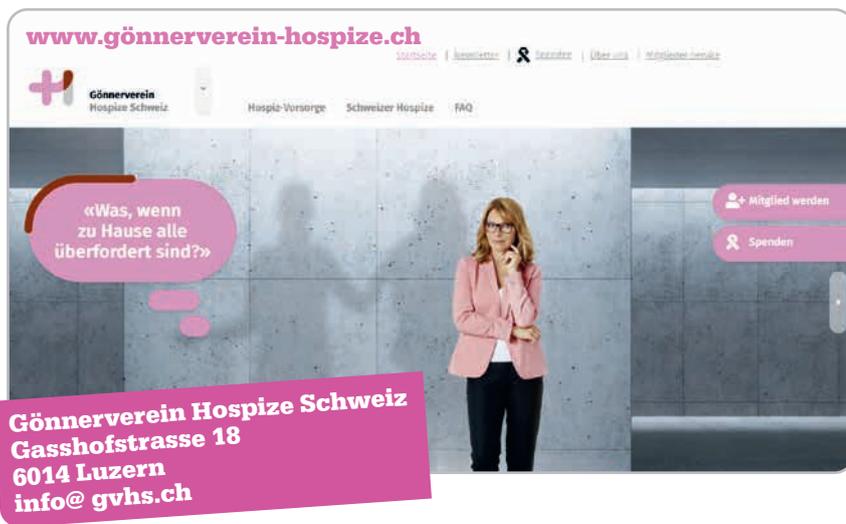
Cosa fare quindi? Invitiamo i nostri membri a riflettere e a chiarire per tempo il luogo dove effettuare l'eventuale suicidio assistito. Nel caso di un ricovero in una casa per anziani andrà prestata attenzione alle disposizioni riguardanti il suicidio assistito.

Pensarci solo all'ultimo momento potrebbe rendere difficoltoso e problematico il suicidio assistito e verrebbe ad appesantire una situazione già di per sé molto impegnativa per tutte le persone coinvolte.

ES

Hospize Schweiz lanciert Gönnerverein: Solidarische Hilfe für alle

Erste Schweizer Hospize haben sich bereits wie in anderen Ländern üblich zertifizieren lassen: Bis Ende 2023 sollten etwa die Hälfte dieser palliativen Institutionen das Gütesiegel des Dachverbandes erworben haben. Neu gegründet wurde ein Gönnerverein Hospize Schweiz, der das Wissen um die Hospize vertiefen will, aber auch Menschen unterstützt, für die ein Aufenthalt in einem zertifizierten Hospiz eine finanzielle Belastung darstellt.



«Mit dem Gönnerverein legen wir eine finanzielle Basis für die Hospize, solange deren Finanzierung auf nationaler Ebene nicht gesichert ist. Und wir bieten etwas an, was momentan keine Versicherung gewährleisten kann: Wir senken die finanzielle Hürde, die der Hospizeintritt für viele Menschen darstellt, indem der Gönnerverein Hospize Schweiz bis zu CHF 10 000 der Privatkosten übernimmt», erläutert Dieter Hermann. Dieses Angebot gilt nur für vom Dachverband Hospize Schweiz mit dem Gütesiegel zertifizierte Hospize. Solche Gütesiegel sind in anderen Ländern schon länger üblich: Bis Ende 2023 sollte sich etwa die Hälfte aller zum Dachverband gehörenden palliativen Institutionen zertifiziert haben.

Hospizaufenthalt für alle

Als Leiter des Hospiz Aargau in Brugg und Hospiz Zentralschweiz in Luzern sowie als Präsident des Dachverbandes kennt Dieter Her-

mann aus erster Hand einerseits die schwierige finanzielle Situation der Hospize, die für ihre Leistungen nur teilweise entschädigt werden und jedes Jahr auf hohe Spendensummen angewiesen sind. Andererseits verursacht der Hospiz-Aufenthalt hohe Privatkosten, die für viele Menschen eine grosse finanzielle Last bedeuten. Können es sich demnach nur gutsituierte Menschen leisten, ihre letzten Lebensstage, körperlich und spirituell liebevoll betreut, in einem Hospiz zu verbringen? Hermanns Antwort ist kurz und bündig: «Ein Aufenthalt im Hospiz darf nicht am Geld scheitern, weder für mich noch mein Sozialsystem – meine Familie, meine Angehörigen müssen entlastet werden.»

Hospize haben in der Schweiz in der Regel den Status von Pflegeheimen. Die sogenannten Hotelleriekosten, die von Kanton zu Kanton variieren, werden den Patienten direkt in Rechnung gestellt. Oft

sind dies monatlich mehrere Tausend Franken. Hermann dazu: «Die Hospize engagieren sich sehr, damit alle Menschen, die ein Hospiz brauchen, auch eintreten können – selbst dann, wenn es die finanzielle Situation nicht erlaubt. Für die Hospize steht das Wohl der Todkranken und deren Angehörigen über dem Geld.» Dieses Engagement für sozial Schwächere erhöht aber wiederum das jährliche Defizit bei den Hospizen, die in umfangreichem Masse auf Spenden angewiesen sind.

Akt der Solidarität

Dieter Hermann sieht die Mitgliedschaft im neu gegründeten Gönnerverein Hospize Schweiz auch als einen Akt der Solidarität, weil der Verein vor allem auch das Wissen um die Hospize in der breiten Öffentlichkeit besser verankern will: «Ganz allgemein helfe ich zudem mit meinem Beitrag an den Gönnerverein, den Fortbestand der Hospize zu sichern. Nur so können sie sich darauf verlassen, dass es einen Ort gibt, an dem sie am Lebensende von qualifizierten Fachpersonen liebevoll betreut werden.»

Auf der Homepage des Vereins besteht zudem die Möglichkeit, auch anderen Menschen eine Mitgliedschaft zu schenken.

Jahresmitgliedschaft	CHF	50
Dauermitgliedschaft einmalig	CHF	1 000
Leistungen bei Aufenthalt in einem zertifizierten Hospiz		bis zu CHF 10 000

PK

Fall Preisig kommt vor das Bundesgericht

Die Baselbieter Staatsanwaltschaft hofft auf einen Grundsatzentscheid zur Suizidhilfe.

TAGBLATT

Das Bundesgericht steht vor einem wegweisenden Entscheid. Es hat den Fall der Baselbieter Suizidhelferin Erika Preisig zu beurteilen. Sowohl die Staatsanwaltschaft als auch Preisig erheben Beschwerde gegen das Urteil des Kantonsgerichts vom Mai, wie die Parteien bestätigen. Es geht um die Frage, wann Suizidhelfer ein psychiatrisches Fachgutachten einholen müssen.

Die Tat geschah vor fünf Jahren. Preisig begleitete eine 66-jährige

Frau in den Tod, die unter anderem psychische Probleme hatte. Preisig fand jedoch keinen Psychiater für eine Abklärung, ob die Frau urteilsfähig war. Die meisten Experten lehnen die Aufgabe ab, weil sie ethische Bedenken haben. Preisig führte die Suizidhilfe dennoch durch, weil sie von der Urteilsfähigkeit überzeugt war.

Die Baselbieter Staatsanwaltschaft erhob Anklage wegen vorsätzlicher Tötung. Damit scheiterte sie vor dem Straf- und vor dem Kantonsgericht. Preisig wurde nur zu einer Busse verurteilt, weil sie ihre Sorgfaltspflichten verletzt habe. Die

erste Instanz bezeichnete das Vorgehen als «gravierend». Die zweite Instanz stufte es lediglich als «leichtfertig» ein. Im schriftlichen Urteil, das nun vorliegt, verwendet das Gericht ein spezielles Synonym dafür: Preisig habe «frivol» gehandelt.

Die Ärztin sagt: «Ich erhebe Beschwerde, weil das Urteil meiner Arbeitsweise nicht gerecht wird. Die Bezeichnung «frivol» empfinde ich als verletzend.» Sie nehme jeden Fall sehr ernst. Die Staatsanwaltschaft erklärt, sie wünsche sich eine höchstrichterliche Grundsatzentscheidung. (...) **25.09.**

Österreich einigt sich auf neues Gesetz

Nach langem Ringen um die zukünftige Regelung des assistierten Suizids liegt ein Gesetzesentwurf vor.

Luzerner Zeitung

Wer in Österreich künftig Beihilfe zum Suizid in Anspruch nehmen will, kann das ab dem kommenden Jahr in einer Sterbeverfügung festhalten. Juristisches Vorbild dafür ist die bereits angewandte Patientenverfügung. Über eine solche konnte bisher notariell beglaubigt

die Inanspruchnahme lebensverlängernder medizinischer Massnahmen geregelt werden.

Die Regelungen für den assistierten Suizid werden allerdings streng limitiert. Zugang zu dieser Lösung sollen nur dauerhaft schwerkranke oder unheilbar kranke Personen erhalten. Explizit ausgeschlossen sind zudem Minderjährige. Vorgeschieden sind ausserdem ärztliche

Aufklärungsgespräche. Ist dieser Prozess abgeschlossen, erhält die oder der Sterbewillige das Recht, über eine Apotheke ein tödliches Präparat zu beziehen. Das Präparat muss selbst zugeführt werden – oral oder über eine Sonde. Die Beihilfe zum Suizid über nur diesen Weg wird legalisiert, alle anderen Vorgangsweisen bleiben untersagt. (...) **26.10.**

Voyager en Suisse pour mourir

Une septuagénaire anglaise a médiatiser sa venue en Suisse pour son suicide assisté. Le Royaume-Uni discute actuellement d'une légalisation.

LE MATIN

L'Anglaise Dawn Voice-Cooper, 76 ans, est venue en Suisse, à Bâle, pour obtenir un suicide assisté. Elle a fumé une dernière cigarette, bu une dernière coupe de champagne et écouté sa chanson favorite, «When the day is done», de Nick Drake. Elle a lancé un «merci» à ses

amis qui l'avaient accompagnée et a laissé entrer le produit mortel dans ses veines. Puis elle est décédée, en paix.

Militante du «droit à mourir», Dawn Voice-Cooper a voulu médiatiser sa mort pour que son pays débâte de ses lois en la matière. Elle a donc été accompagnée dans la clinique bâloise Lifecircle par des journalistes du «Mirror». (...) **26.10.**

Mère d'un enfant, la septuagénaire n'était pas en fin de vie mais souffrait de différents maux incurables: arthrite sévère, saignements cérébraux répétés, épilepsie. Sa qualité de vie, qu'elle décrivait comme «parfois insupportable», continuait de se détériorer. Elle ne voulait plus vivre ça.

La Britannique a plaidé pour le suicide assisté avant de faire son

dernier voyage «Je voudrais juste que les gens sachent que c'est un choix digne. Cela donne de la dignité aux gens. Cela donne aux gens la paix, l'autonomie. Et cela permet aux personnes dont la qualité de vie est faible et ne peut pas s'améliorer de prendre le contrôle d'elles-mêmes et de leur vie», peut-on lire dans le «Mirror».

Le Royaume-Uni discute actuellement d'une proposition de loi qui permettrait une fin de vie. Mais elle ne serait accessible qu'aux adultes en phase terminale avec moins de six mois à vivre. Pour Dawn Voice-Cooper, cette proposition était beaucoup trop restrictive. N'étant pas en fin de vie, elle n'aurait elle-même par exemple pas pu y avoir recours.

Actuellement, l'aide au suicide est passible d'une peine pouvant aller jusqu'à 14 ans de prison en Angleterre, au Pays de Galles et en Irlande du Nord, rappelle la presse britannique. **2.11.**



Kolumbianerin erhält keine Hilfe beim Sterben

Nachdem der Sterbehilfe-Termin für eine schwer kranke Kolumbianerin kurz vorher gestoppt wurde, werden die verantwortlichen Behörden angeklagt.



Die Anwältin der an der unheilbaren Krankheit ALS leidenden Martha Sepulveda kündigte am Montag eine Klage gegen den Beschluss der Gesundheitsbehörden an, Sepulveda trotz einer früheren Zusage nicht sterben zu lassen. Der Fall löste auch in der kolumbianischen Öffentlichkeit eine Debatte aus. Kolumbien ist das einzige Land in Lateinamerika, in dem Sterbehilfe legal ist. Der Sterbetermin der 51-Jährigen war für den vergangenen Sonntag angesetzt gewesen. Es war das erste Mal, dass ein Antrag auf Sterbehilfe bewilligt worden war, obwohl ihr natürlicher Tod nicht unmittelbar bevorsteht. Die

Krankheit ALS – kurz für Amyotrophe Lateralsklerose – nimmt zwar einen tödlichen, vielfach aber relativ langsamen Verlauf.

«Ich bin vielleicht ein Feigling, aber ich will nicht mehr leiden», sagte Sepulveda wenige Tage vor dem geplanten Sterbetermin im Sender Caracol TV. Seit sie die Zusage für die Sterbehilfe bekommen habe, sei sie im «Frieden» mit sich selbst. «Ich lache, ich schlafe besser», sagte die bekennende Katholikin. «Gott will nicht, dass ich so leide.» (...) Die medizinische Kommission, die Sepulvedas Antrag auf Sterbehilfe ursprünglich einstimmig stattgegeben hatte, nahm jedoch am Freitag die Entscheidung zurück. Grund dafür sei, dass Sepulvedas Gesundheitszustand besser sei als

«ursprünglich von der Patientin und ihrer Familie geschildert», erklärte das Gremium. Es bestehe die «grosse Wahrscheinlichkeit, dass die Patientin eine Lebenserwartung von mehr als sechs Monaten» habe. (...) Sepulvedas Anwältin Camila Jaramillo kritisierte den Beschluss der Kommission scharf. «Wir wissen nicht, warum sie die Prüfung im August mit bestimmten Kriterien vorgenommen haben und im Oktober mit anderen», sagte Jaramillo. Sie kündigte eine Klage gegen die Behörden wegen «grausamer und erniedrigender Behandlung» sowie der Verletzung des Rechts ihrer Patientin an, in Würde zu sterben.

Sterbehilfe ist in Kolumbien seit 1997 zulässig, das Verfahren ist streng reguliert. 157 Menschen star-

ben nach offiziellen Angaben seit der Legalisierung mittels Sterbehilfe. Im Juli entschied das Verfassungsgericht, dass der Zugang zur Sterbehilfe ausgeweitet werden

müsse. Bewilligt werden soll das Verfahren demnach auch für Menschen mit «schweren physischen oder psychischen Leiden, die aus körperlicher Versehrtheit oder einer

schweren und unheilbaren Krankheit resultieren». Eine tödliche Krankheit ist somit nicht zwingend Voraussetzung für das Recht auf Sterbehilfe. (...) **12.10.**

Italienische Ethikkommission erlaubt erstmals Sterbehilfe

Obwohl aktive Sterbehilfe in Italien zur Zeit verboten ist, darf ein Tetraplegiker sein Leiden selbstbestimmt beenden.

ref.ch

In Italien ist einem schwer kranken Menschen erstmals der Tod durch aktive Sterbehilfe erlaubt worden. Eine Ethikkommission in Ancona in der Region Marken sprach das Recht einem Mann zu, der nach einem Verkehrsunfall seit zehn Jahren komplett unterhalb des Halses gelähmt ist. Der 43 Jahre alte Patient, der sich Mario nennt, sagte laut einer Mitteilung am Mittwoch: «Ich fühle mich leichter, ich habe mich von der ganzen Anspannung der letzten Jahre befreit.»

Der Verein Associazione Luca Coscioni, der sich unter anderem für Sterbehilfe einsetzt und dem Mann in seinem Rechtsstreit hilft, machte die Entscheidung der Ethikkommission öffentlich. Sie fiel nach einer mehr als einjährigen Prüfung des Falles. Nun müsse noch im Details geklärt werden, wann und wie dem früheren LKW-Fahrer mit ärztlicher Hilfe die tödlichen Medikamente verabreicht werden.

In Italien ist aktive und passive Sterbehilfe verboten. Das Verfassungsgericht aber hatte im Jahr 2019 entschieden, dass es Ausnahmen geben kann, wenn gewisse As-

pekte vorliegen: So muss klar sein, dass ein Patient nicht mehr geheilt werden kann, er von lebenserhaltenden Massnahmen abhängig ist, er körperlich und seelisch unerträgliche Schmerzen erfährt, aber noch voll in der Lage ist, freie Entscheidungen zu treffen und deren Konsequenz zu verstehen. In dem katholischen Mittelmeerland waren bei einer Online-Petition jüngst mehr als eine Million Unterschriften für die Legalisierung der Sterbehilfe gesammelt worden. Derzeit wird geprüft, ob zu dem Thema – wie von den Aktivisten erhofft – ein Referendum abgehalten wird. **23.11.**

Ermutigende Erkenntnisse zu Alzheimer-Verlauf

Forschungsergebnisse zu Proteinen, die eine entscheidende Rolle bei Alzheimer spielen, sollen die Behandlungsmethoden voranbringen.

Berliner Zeitung

Wissenschaftler der University of Cambridge haben neue Erkenntnisse zum Verlauf der Gehirnerkrankung Alzheimer gewonnen. In einer am Freitag in der Zeitschrift Science Advances veröffentlichten Arbeit erklären die Forscher, dass sich toxische Protein-Ansammlungen im Gehirn, die für den kognitiven Abbau verantwortlich gemacht werden, schon früh ausbreiten und dann über Jahrzehnte anreichern. Die Ergebnisse könnten die Erforschung von Behandlungsmethoden

bedeutend voranbringen. Zwei Proteine namens Tau und Beta-Amyloid werden schon länger mit Alzheimer in Verbindung gebracht. Die beiden Proteine verbreiten sich im Gehirn und bilden sogenannte Aggregate, die zum Absterben von Gehirnzellen und zur Schrumpfung des Gehirns führen. Dies wiederum führt zu Gedächtnisverlust, Persönlichkeitsveränderungen und weiteren Symptomen der Krankheit.

Bislang gingen die Forscher jedoch davon aus, dass sich Ansammlungen dieser Proteine in einer Gehirnregion bilden und dann ähnlich wie Krebs auf andere aus-

breiten. Dies wurde vor allem bei Mäusen beobachtet. Die neue Studie basiert auf Untersuchungen der Ausbreitung von Tau-Proteinen bei Menschen und legt einen anderen Verlauf nahe, wonach die Ausbreitung von Gehirnregion zu Gehirnregion zwar vorkommt, aber nicht maßgeblich ist.

«Sobald wir Keimzellen haben, kleine Aggregate im ganzen Gehirn, vermehren sie sich einfach», erklärt der an der Studie beteiligte Wissenschaftler Georg Meisl. (...)

Für ihre Untersuchungen nutzten die Forscher knapp 400 postmortale Gehirnproben von Alzheimer-

Patienten sowie 100 Positronen-Emissions-Tomografie-Scans von Menschen, die mit der Krankheit leben. Es ist das erste Mal, dass Forscher anhand von Humandaten die Geschwindigkeit der molekularen Prozesse von Alzheimer näher bestimmen konnten.

Die Untersuchungen ergaben, dass es rund fünf Jahre dauert, bis sich die Anzahl der Tau-Aggregate im Gehirn verdoppelt. Das sei «ermutigend», sagt Meisl, denn es zeige, dass die Neuronen des Gehirns bereits gut darin sind, den Aggregaten entgegenzuwirken. «Wenn wir

es nur ein kleines bisschen besser machen können, können wir vielleicht den Ausbruch einer schweren Krankheit erheblich verzögern.»

Den Forschern zufolge dauert es von den ersten leichten Symptomen an etwa 35 Jahre bis zum Endstadium der Krankheit. Wenn sich die Tau-Aggregate innerhalb von fünf Jahren ungefähr verdoppeln, erhöht sich ihre Anzahl innerhalb von 35 Jahren um das 128-Fache. Dieses exponentielle Wachstum «erklärt, warum es so lange dauert, bis sich die Krankheit entwickelt, und warum es den Betroffenen dann recht

schnell schlechter geht», sagt Maisl.

Die Erkenntnisse könnten auch bei der Entwicklung von Behandlungsmethoden anderer Demenzerkrankungen oder traumatischer Hirnverletzungen helfen. «Tau ist bei einer Reihe von Demenzerkrankungen das verantwortliche Protein», erklärt Sara Imarisio von Alzheimer's Research UK. «Wir hoffen, dass diese und ähnliche Studien zur Entwicklung zukünftiger Behandlungen, die auf Tau abzielen, dazu beitragen werden, die Krankheitsprozesse selbst zu verlangsamen.» **30.10.**

Prävention zur Behandlung machen

Sogenannte Biohacker setzen auf das Potenzial der körpereigenen Kräfte, um das Leben zu verlängern. Die Uni Zürich beschäftigt sich ebenfalls mit der Verlangsamung des biologischen Alterungsprozesses.

SRF

Raymond Kurzweil will ewig leben. Dafür schluckt der Leiter der technischen Entwicklung bei Google und selbst ernannte Futurist täglich über 150 Pillen und lässt sich intravenöse Injektionen mit hoch effektiven Nährstoffen setzen. Noch bis 2045 muss der 74-Jährige seine Selbstoptimierung durchziehen – dann wird seiner Einschätzung zufolge ewiges Leben möglich sein.

Die weltweit wachsende Biohackerinnen-Szene hat ihr Epizentrum im Silicon Valley und besteht wider Erwarten längst nicht nur aus Techies, die an Cyborg-Fantasien tüfteln. Das Klischee der Freaks mit implantiertem Chip im Arm ist falsch. «Biohacker wollen mit diagnostischen Methoden herausfinden, wie ihr Körper funktioniert, um ihn dann zu optimieren. Sie sind die Daniel Düsentricks des menschlichen Körpers», sagt Max Gotzler, Buchautor und einer der führenden Biohacker im deutschsprachigen Raum. (...)

In jeder Zelle unseres Körpers

existieren zwischen 500 und 2000 Mitochondrien. Jeden Tag produzieren und verbrauchen wir unvorstellbare Mengen davon. Sind Mitochondrien geschädigt, kann das mit verschiedenen Krankheiten, aber auch mit Alterssymptomen in Verbindung gebracht werden. Ausserdem werden sie mit der Zeit nachlässiger, was sich zusätzlich negativ auf unser Immunsystem auswirkt.

Biohacker helfen da bewusst nach – unter anderem mit einer zielgerichteten Ernährung: Keto-Diät, eine auf gesunden Fetten basierende Ernährung, bei der Kohlenhydrate fast komplett vermieden werden und Nahrungsergänzungsmittel wie Resveratrol (kommt in Rotwein vor) und Coenzym Q10 (steckt in Innereien, Sojabohnen, Nüssen und Samen).

(...) Indes forscht die Universität Zürich bereits am «Risikoprofil rund um den biologischen Alterungsprozess». Das Schlagwort hier: Epigenetik. Diese gilt als Bindeglied zwischen unserem Lebensstil, den Umwelteinflüssen und unseren Genen. Das Ziel des Forschungsprojekts «Precision Age» ist

ein individuell zugeschnittenes Präventionsprogramm, das innert weniger Monate die Geschwindigkeit des biologischen Alterungsprozesses verlangsamen kann. «Falls das gelingt, machen wir Prävention zur Behandlung», sagt Heike Bischoff-Ferrari, Lehrstuhlinhaberin an der UZH für Altersmedizin und Altersforschung und Forschungsleiterin «Precision-Age». Das habe ein enormes Potenzial für die Gesundheit einer immer älter werdenden Gesellschaft, ist sich Bischoff-Ferrari sicher.

Wie lange wir leben, hängt nämlich zu rund 70 Prozent von der Epigenetik, also von Faktoren unseres Lebensstils ab. Nur 30 Prozent ist durch reine Genetik bestimmt. Und da ist noch mehr: «Wir gehen heute davon aus, dass auch bei Menschen mit einem genetischen Risiko zu beispielsweise Alzheimer Demenz, die Wahrscheinlichkeit des Durchbruchs der Erkrankungen zu 95 Prozent über Lebensstil-Faktoren bestimmt ist. Das ist eine erfreuliche Erkenntnis – weil wir Lebensstil-Faktoren anpassen können», so die Altersmedizinerin.

15.11.



Man weiss nie, was das Schicksal bringt:

Ich bin EXIT-Mitglied geworden, nachdem mein Gatte 2014 verstorben ist. Zum Glück war es ein gutes Sterben.

Nun lese ich im «Info» 4.21, S. 34, das Porträt von Frau Degonda, u. a. die Krankengeschichte einer Psychiatriepatientin. Hiezu meine Gedanken: Ich wurde auf EXIT durch eine Bekannte aufmerksam gemacht. Sie ist von Beginn an Mitglied und meinte, für ihr dereinstiges Ableben bestens vorbereitet zu sein, was mich animierte, EXIT auch beizutreten. Das Schicksal meinte es aber anders mit ihr. Sie erlitt einen Hirnschlag und befindet sich seither in einem Pflegeheim ... und hat ihre Mitgliedschaft vergessen. Bei jedem Besuch spürt man, wie schwer erträglich dieser Zustand für sie ist. Somit ist für sie diese von Frau Degonda vorgeschlagene Option obsolet, sich frei für ein würdiges Leben und Sterben entscheiden zu können, für welches sie sich mit ihrer Mitgliedschaft bei EXIT bestens gerüstet glaubte.

Leider muss ich vermuten, dass keine Patientenverfügung vorliegt. Ihr Schicksal ist es, geduldig auf

das Ende zu warten. Ich versuche ihr mit Besuchen ein wenig Freude zu bringen. Dies ist nun durch Corona schon wieder erschwert.

Was mich anbelangt, ist alles Notwendige bestens geregelt und im Gemeindeamt und beim Willensvollstrecker deponiert. EXIT gibt mir zusätzliche Gelassenheit, aber eben, man weiss nie, was das Schicksal bereithält.

M.A.

Zum Thema ökologische Bestattung:

Leider ist die Entsorgung unseres Körpers sowohl für die Umwelt wie auch für die Hinterbliebenen mit grosser Belastung verbunden.

Deshalb habe ich mit Bewunderung den folgenden Artikel gelesen. <https://harpers.org/archive/2021/10/to-be-a-field-of-poppies-natural-organic-reduction-composting-corpse/>

Es geht darin um die Möglichkeit, den Körper nach dem Tod ökologisch wertvoll kompostieren zu lassen. Ich glaube, dass es für viele Schweizerinnen und Schweizer erfreulich wäre, nach ihrem Tod neues Leben zu fördern. Daher rich-

Nach dem Tod neues Leben fördern

te ich mich an EXIT bezüglich der nicht unerheblichen Aufgabe, diese Möglichkeit in der Schweiz auch bekannt zu machen.

Als Pilot und Sportler ist das Beschäftigen mit dem Tod für mich nicht gerade lockend, aber doch vielleicht sinnvoll, da ich immerhin schon 81 Jahre alt bin, obwohl in guter Gesundheit. Möglicherweise gibt es bereits Gleichdenkende in der Schweiz?

Peter Goldstern

«Ich bin EXIT-Mitglied, weil ...»:

Nach dem Tod meiner Freundin, sie wurde nur 52 Jahre alt, wurde ich Mitglied bei EXIT. Sie erkrankte an Lungenkrebs, die Metastasen erreichten in Kürze ihr Steissbein. Nach jeder Chemotherapie wurde sie schwächer. Letztendlich konnte sie nicht einmal mehr mit ihrer geliebten Dogge spazieren gehen. Ich kümmerte mich um ihren Hund und unterstützte sie, wo ich nur konnte.

An einem Sonntag, da lag sie bereits im Spital, wünschte sie sich ihre drei Söhne, ihren Hund und eine Schwarzwäldertorte ohne Kirschchen herbei. Da wusste ich, jetzt will sie gehen, sie hat keine Kraft mehr. Sie verstarb noch am selben Tag, kurz nachdem ihre Söhne mit dem Hund das Spital verlassen hatten.

Bei der Begleitung meiner Freundin über ein Jahr habe ich miterlebt, was für höllische Schmerzen sie hatte und habe mir gesagt; so möchte ich auf keinen Fall sterben. Deshalb entschied ich mich, gleich nach der Beerdigung meiner Freundin, für den Beitritt zu EXIT.

Maura Villani

Spuure

*I weiss nit, wenn är kunnt,
dr Sänsemaa,
Drum fründ i mi lieber scho hüt
mit em aa.
I ha lang döörfe verwyyle uff
dääre Wält,
Ha vyyl bekoo und an nüt hets
mer gfäält.
Vonere lange Spuur bi ych die
letscht:
Derfür foot e Neuü aa, das isch
s Bescht.
Wenn au my Namme glyy mool
wird verschwinde:
Myni Spuure wirsch no lang
könne finde.*

Dolores Moor

Weder neue Hürden noch Rückschritt

Prof. Peter Schaber, Präsident der unabhängigen Ethikkommission von EXIT verfasste fürs «Info»-Heft 3.21 einen Beitrag über die Tätigkeit der Kommission. Darin erläuterte er, welche Kriterien aus ethischer Sicht erfüllt sein sollen im Hinblick auf eine Freitodbegleitung im hohen Alter.

- Aus Sicht der sterbewilligen Person: Subjektiv unerträgliches Leiden aufgrund von Krankheit, Funktionsstörung, existentiell-leiden oder schlechter Prognose. Hohes Alter allein sei kein eigenständiges Kriterium.
- Aus Sicht der Begleitperson: Nachvollziehbarkeit des Sterbewunsches.

Danach gingen bei EXIT teils heftige Reaktionen ein: Die Ethikkommission baue neue Hürden für betagte Sterbewillige auf und die Forderung nach Nachvollziehbarkeit durch die Begleitperson bedeute einen inakzeptablen Rückschritt für betagte Sterbewillige.

Eine Stellungnahme ist mir als Präsidentin wichtig.

Befürchtung Nr. 1: Die Ethikkommission baut neue Hürden auf.

Seit der Mitgliederversammlung 2019 definiert EXIT den Altersfreitod wie folgt:

EXIT versteht unter einem «Altersfreitod» den assistierten Suizid eines betagten Menschen, der nicht an einer tödlichen Krankheit leidet, aber wegen der Summe seiner Beschwerden und Leiden seine Lebensqualität als beeinträchtigt empfindet. Hierbei umfasst der Begriff «Leiden» die Verminderung von körperlichen Funktionen, abnehmenden Sinnesleistungen und Defizite in der Leistungsfähigkeit, ohne dass eine zum Tod führende Krankheit vorliegen muss. Zusätzlich finden psychosoziale Faktoren und das Wissen um zu erwartendes Leiden ihren berechtigten Platz bei



der Beurteilung des Leidens im und am Alter.

Auch hier gilt das Alter per se nicht als Kriterium, sondern das «Leiden im und am Alter». Da inhaltlich kein Widerspruch zum von Prof. Schaber aufgeführten «subjektiv unerträgliches Leiden» besteht, werden keine neuen Hürden aufgebaut.

Befürchtung Nr. 2: Das Kriterium der Nachvollziehbarkeit ist eine Zumutung, weil sich eine jüngere Begleitperson nicht in hochaltrige Menschen einfühlen kann.

Jahrzehntelange Erfahrung zeigt, dass unsere Begleitpersonen – unabhängig von ihrem eigenen Alter – einen Sterbewunsch dann als nachvollziehbar betrachten, wenn er wohlervogen, beständig und autonom entstanden ist. Nachvollziehbarkeit vorauszusetzen ist weder

neu, noch bedeutet es Zumutung und Rückschritt.

Die Kommission empfiehlt – EXIT entscheidet.

Aufgabe der Ethikkommission ist, EXIT in ethischen Fragen zu beraten. Sie ist in der Meinungsbildung ungebunden und gibt Empfehlungen ab. Doch Entscheide sind Sache von EXIT. Losgelöst von den Diskussionen und Beschlüssen des Vereins hat sich auch die Ethikkommission des Themas Altersfreitod angenommen. Das Resultat ist inhaltlich deckungsgleich mit demjenigen unserer vormaligen Arbeitsgruppe Altersfreitod und den Beschlüssen der Mitgliederversammlung 2019. Der Vorstand erachtet dies als wertvoll und bestärkend.

**Marion Schafroth, Präsidentin EXIT
und Mitglied Ethikkommission**

«Ich bin EXIT-Mitglied weil ...»

Für Reto Bühler, Leiter Friedhof Forum der Stadt Zürich, ist seine EXIT-Mitgliedschaft beruhigend.

Harald Nägeli, der «Sprayer von Zürich» weiss Bescheid: «Nein, ich habe keine Angst vor dem Tod. Nur vor dieser ... Sterberei.», meint er augenzwinkernd. Seine Art mit dem Tod künstlerisch umzugehen, findet sich über halb Zürich verteilt in seinen «Totentanz»-Werken an Häuserwänden, Toreinfahrten, Parkgaragen und Kirchtürmen. Der Tod ist allgegenwärtig, zumindest im Leben und Spätwerk Harald Nägelis.

Ja, diese «Sterberei». Eine meist langfädige Angelegenheit, nicht immer würdevoll, nicht immer schmerzfrei, nicht immer wie man es sich gewünscht hätte. Der französische Humanist Michel Montaigne verfocht bereits im 16. Jahrhundert die These, dass man sich schon zu Lebzeiten mit dem Tod anfreunden solle: «Der Tod ist am selbstverständlichsten, wenn man schon vorher möglichst Tod ist.» Natürlich meinte er damit nicht, dass man einfach tatenlos dem Ende entgegengehen solle. Der Mensch sei ja von Natur aus tüchtig und solle dies auch weiterhin sein.

Zum Glück hat die Natur bereits gewisse Vorkehrungen getroffen, die uns den Abschied vom Leben leichter machen. Dadurch, dass man langsam altert, ohne es wirklich zu bemerken, sieht man meist gar nicht, was mit dem Alter überhaupt verloren geht. Der Wechsel von der Jugend zum Alter vollzieht sich allmählich und nicht plötzlich. Man wird nicht von ihm überrascht. Dieses fortwährende Absterben der Jugend mit zunehmendem Alter sei viel schlimmer als der endgültige Tod selbst, meinte Montaigne. Und so schlussfolgert er, dass



Tina Ruisinger

es eine «Torheit» sei, sich vor dem Augenblick im Leben zu fürchten, der einen von all dem Elend befreie, welches das Leben im Alter mit sich bringe. Es sei unnötig, sich vor dem Tod oder davor zu fürchten, dass man irgendwann nicht mehr ist oder irgendwann noch nicht war.

Wenn das Leben endet, endet auch alles für einen selbst. Es gab ja auch nichts, als man noch nicht existierte: «Der Übergang vom Tode zum Leben, der dir kein Leiden und keine Schrecken gebracht hat, den brauchst du nur zu wiederholen, als Übergang vom Leben zum Tod». Viel schrecklicher wäre die Vorstellung an ein nie endendes Leben. Es wäre viel unerträglicher als eines, von dem man die Gewissheit habe, dass es nicht ewig andauere. Montaigne fügt hinzu, dass es leichter sei, vom Leben loszulassen, wenn man es sinnvoll genutzt habe: «Man kann den Wert eines Lebens nicht nach der Länge messen; er ist vom Inhalt abhängig».

Wie aber soll ein Menschenleben enden? Möglichst nach einem inhaltvollen Leben, einem Leben, welches «zu Ende gelebt» wurde.

Nur, wann genau ist der Zeitpunkt gekommen, sein Leben abzuschliessen? Darf man das selbst entscheiden?

Für mich ist die Antwort auf diese Frage glasklar: Ja, man muss sogar selbst darüber entscheiden dürfen. Denn was liegt einem näher, was gehört einem mehr als das eigene Leben? Natürlich stellen sich hier viele ethische oder ggf. auch religiöse Fragen.

Wahrscheinlich haben Sie Ferdinand von Schirachs G.O.T.T.-Inszenierung letztes Jahr im Fernsehen mitverfolgt. Falls nicht, würde ich Ihnen die Verfilmung, aber auch das Buch sehr ans Herz legen. In diesem Werk werden alle ethischen, rechtlichen und religiösen Fragen zum Thema Suizidhilfe spannend und kontrovers thematisiert und in Form einer Verhandlung vor der Ethikkommission theatralisch dargestellt. Die öffentliche Diskussion über dieses Werk führte mir wieder einmal vor Augen, wie weit wir in der Schweiz in dieser Thematik schon gekommen sind. Und das ist auch das Verdienst von EXIT.

Die Offenheit, mit welcher EXIT die Thematik des begleiteten Suizids behandelt, hat mich schon vor vielen Jahren überzeugt und mich immer wieder darin bestätigt, Mitglied in diesem Verein zu sein. Die Gewissheit, dass mir eine kompetente und umsichtige Organisation im Fall der Fälle zur Seite steht, mich beratend begleitet und bis zum Schluss bei mir ist, – das beruhigt mich ungemein.

[Soll auch Ihr Porträt hier stehen?](#)
[Melden Sie sich bei info@exit.ch](mailto:info@exit.ch)

Adressen

Mitglieder mögen sich mit sämtlichen Anliegen zuerst an die Geschäftsstelle wenden:

EXIT

Postfach
8032 Zürich
Tel. 043 343 38 38 | Fax 043 343 38 39
Montag–Freitag 9–12 Uhr | 14–16 Uhr
Mittwoch 9–12 Uhr
info@exit.ch
www.exit.ch

Besuche nur auf Anmeldung

Geschäftsführung

Bernhard Sutter
bernhard.sutter@exit.ch

Leitung Freitodbegleitung

Ornella Ferro
ornella.ferro@exit.ch

Stv. Leiter Freitodbegleitung

Paul-David Borter
paul.borter@exit.ch

Büro Bern

EXIT
Mittelstrasse 56, 3012 Bern
Tel. 043 343 38 38
bern@exit.ch
Besuche nur auf Anmeldung

Büro Basel

EXIT
Hauptstrasse 24, 4102 Binningen
Tel. 043 343 38 38
Montag 9–16 Uhr
basel@exit.ch
Besuche nur auf Anmeldung

Büro Tessin

Ernesto Streit
Via Sottomontagna 20b, 6512 Giubiasco
Tel. 091 930 02 22
ticino@exit.ch
Si riceve solo su appuntamento

Vorstand

Präsidentin

Marion Schafroth
marion.schafroth@exit.ch

Kommunikation

Jürg Wiler
juerg.wiler@exit.ch

Finanzen

Andreas Russi
andreas.russi@exit.ch

Rechtsfragen

Katharina Anderegg
katharina.anderegg@exit.ch

Freitodbegleitung

Andreas Stahel
andreas.stahel@exit.ch

Anfragen von Mitgliedern

betreffend Freitodbegleitung sind ausschliesslich an die Geschäftsstelle zu richten (Tel. 043 343 38 38). Melden Sie sich unbedingt frühzeitig, falls Sie sich bei schwerer Krankheit die Option einer Freitodbegleitung eröffnen möchten, denn oftmals bedeutet dies eine mehrwöchige Vorbereitung.

PALLIACURA

palliadura – eine Stiftung von EXIT
info@palliadura.ch

Kommissionen

Patronatskomitee

Sibylle Berg
Sabine Boss
Sky du Mont
Anita Fetz
Toni Frisch
Christian Jott Jenny
Marianne Kleiner
Rolf Lyssy
Susanna Peter
Rosmarie Quadranti
Dori Schauer-Born
Katharina Spillmann
Kurt R. Spillmann
Jacob Stickelberger
Beatrice Tschanz
Jo Vonlanthen

Ethikkommission

Peter Schaber (Präsident)
Viviana Abati
Georg Bosshard
Imke Knafla
Marion Schafroth
Jean-Daniel Strub

Geschäftsprüfungskommission

Patrick Middendorf (Präsident)
Hugo Stamm
Christa Stamm-Pfister

Redaktionskommission

Jürg Wiler (Leitung)
Claudia Borter
Muriel Düby
Nadia Fernández Müller
Marion Schafroth

Impressum

INFO

Auflage: 108500 Exemplare
Erscheint vier Mal pro Jahr

Herausgeberin

EXIT
Postfach
8032 Zürich

Verantwortlich

Muriel Düby
Marion Schafroth
Jürg Wiler

Mitarbeitende dieser Ausgabe

Romano Cavegn
Muriel Düby
Nadia Fernández Müller
Peter Kaufmann
Karl Lüönd
Marion Schafroth
Ernesto Streit
Jürg Wiler
Gerhard Zimmermann

Korrektorat

Jean-Claude Düby

Bildthema

Bilder von Alois Altenweger
<https://www.blende8images.ch/>

Gestaltung

Atelier Bläuer
Typografie und Gestaltung
Zinggstrasse 16
3007 Bern
www.atelierblaeuer.ch

Druckerei

Schellenberg Druck AG
Schützenhausstrasse 5
8330 Pfäffikon ZH
www.schellenberggruppe.ch

**Mitglieder mögen sich mit sämtlichen Anliegen
zuerst an die Geschäftsstelle wenden:**

exit

Selbstbestimmt bis ans Lebensende.

Postfach, 8032 Zürich
Telefon 043 343 38 38
info@exit.ch
www.exit.ch

Besuche nur auf Anmeldung.