

**Thementag „LASS UNS DARÜBER REDEN“**  
**Lebenswünsche – Älterwerden – Sterben – Trauer**  
**mit Infostände der Referenten**

**Veranstalter VdK-OV Ebermannstadt**

**Info: Helga Kuplich-Schramm, Tel.: 09194 7951913 E-Mail: schramm-helga@web.de**

**Ziel der Veranstaltung**

- Bewusste Auseinandersetzung mit eigenen Lebenswünschen in der Lebensmitte
- Neue Perspektiven auf das eigene Leben
- Mut zum Älterwerden
- Nutzung von Pflegemitteln
- Lebensende und Umgang mit Trauer

**Zielgruppe**

- Erwachsene aller Altersgruppen
- Angehörige
- Fachkräfte
- Interessierte aus der Region

**Zeit & Ort**

- **Samstag, 26. September 2026**
- 9:30 – ca. 16:30 Uhr
- Kath. Pfarrsaal Ebermannstadt

**vorläufige Referentinnen & Referenten / Mitwirkende**

Herr Patrick Schroll, Pressestelle Nordbayerische Nachrichten  
Herr Dr. Max Maywald, Psychologischer Psychotherapeut  
Frau Dr. med. Maihs-Thurn, Gemeinschaftspraxis Dr. Obenauf, Ebermannstadt  
Herr Wolfgang Mehrer Seniorenvertretung,  
Frau Andrea Baptistella, Regionalcaritasverband Bbg-Fo. e.V.  
Palliativmediziner  
Ambulanter Hospizverein Forchheim e.V.  
Betreuungsverein AWO-Forchheim e.V.  
Gundi Böhm, Trauerverarbeitung aus Sicht einer Betroffenen  
Silke Guhl, Systemische heilpädagogische Familientherapeutin

**Infostände:**

, Seniorenvertretung Ebermannstadt, CSU Senioren-Union EBS, Caritas Forchheim,  
Ambulanter Hospizverein Forchheim, AWO-Betreuungsverein Forchheim,  
Sanitätshaus Bamberg – Bruder Reha Technik Bbg.-

# Thementag „LASS UNS DARÜBER REDEDEN“

## Veranstalter VdK-OV Ebermannstadt

Wünsche in der Lebensmitte – Älterwerden – Sterben – Trauer

### 09:30– 9:45 Uhr Eröffnung & Begrüßung

- Begrüßung der Besucher und Referenten
- Vorstellung des Tagesprogramms (Power Point)  
Helga Kuplich-Schramm, VdK- Ortsvorsitzende Ebermannstadt
- Hedi Hack, stellv. VdK-Ortsvorsitzende

### 9:45-10:00 Uhr Warum über Wünsche und Träume mitten im Leben und am Lebensende sprechen?“

Einführung in den Thementag Herr Patrick Schroll, Pressestelle Nordbayerische Nachrichten

### 10:10-10:30 Uhr Seelische Gesundheit & Lebenszufriedenheit

**Referent:** Dr. Max Maywald, Psychologischer Psychotherapeut

- Beeinflusst körperliche Gesundheit (z. B. Stressfolgen)
- Entscheidend für Beziehungen und soziale Stabilität
- Voraussetzung für Leistungsfähigkeit im Beruf
- Hilft beim Umgang mit Krisen und Veränderungen

### 10: 40-11:00 Uhr Träume haben kein Alter

**Referentin:** Frau Dr. med. Maihs-Thurn, Gerontologin Ebermannstadt

- Bedeutung von Sinn, Zielen und Träumen im Alter
- Kritischer Blick aufs Älterwerden  
Unerfüllte Wünsche im Alter, innere Konflikte & Lebensbilanz,
- Praktische Impulse zur Klärung eigener Bedürfnisse

### 11:20-11: 20 Uhr Kaffeepause

### 11: 20-11:40 Uhr Plötzlich pflegebedürftig – Was nun?

Referentin: Frau Andrea Baptistella Regionalcaritasverband Bbg-Fo. e.V.

### 11:50-12:10 Uhr Zeit für Begegnungen, Bewegungen und Lebensqualität im

**Alter** Referent: Wolfgang Mehrer, Seniorenbeauftragter Stadt Ebs.

Ansprechpartner Senioren 55 plus

- Zeit für Begegnungen stärkt soziale Kontakte  
Bewegung hält Körper und Geist fit Fördert Lebensqualität und Wohlbefinden im Alter

### Mittagspause 12:10 –13:00 Uhr

Die VdK-Vorstandsmitglieder bieten Wienerwürstchen, Brezen, Kaltgetränke Kaffee und Kuchen an.

### **13:00-14:15 Uhr Vorsorge und letzte Wünsche – Was wirklich zählt am Ende des Lebens Referenten: AWO Forchheim Patientenverfügung**

- **Vorsorgevollmacht** regelt Entscheidungen bei Geschäftsunfähigkeit durch eine Vertrauensperson
- **Betreuungsvollmacht**, bei Krankheit- oder unfallbedingter Geschäftsunfähigkeit nach **gesetzlichen Vorgaben**
- **Patientenverfügung** Vorsorgedokument für Patienten

### **Ambulanter Hospizverein Forchheim e.V. & Palliativmediziner**

#### **Inhalt:**

- Häufige Wünsche sterbender Menschen
- Gespräche über das Lebensende führen
- Rolle von Angehörigen und Begleitenden
- Würde, Abschied und Loslassen

### **14:20-ca. 15:20 Uhr Trauer- und Trauerverarbeitung**

#### **Referenten: Trauerbegleiter & betroffene Angehörige**

#### **Inhalte:**

- Was Trauer wirklich bedeutet
- Unterschiedliche Trauerwege
- Erfahrungsbericht eines Angehörigen im Trauerprozess
- Raum für Fragen und Austausch

**Abschluss ca. 15:30 – 16:15 Uhr** „Hoffnung ist das Licht, das selbst in der Dunkelheit nicht erlischt.“

Referentin: Silke Guhl, Systemische heilpädagogische Familientherapeutin

- Vertrauen stärkt Hoffnung
- Hoffnung kann Vertrauen fördern
- Beide geben Halt und Mut im Leben

### **Abschlussrunde zum Thementag**

Helga Kuplich-Schramm, VdK-Vorstandsvorsitzende OV Ebermannstadt

**Info: Änderungen des Ablaufs bleiben vorbehalten**