acompanis
you never walk alone

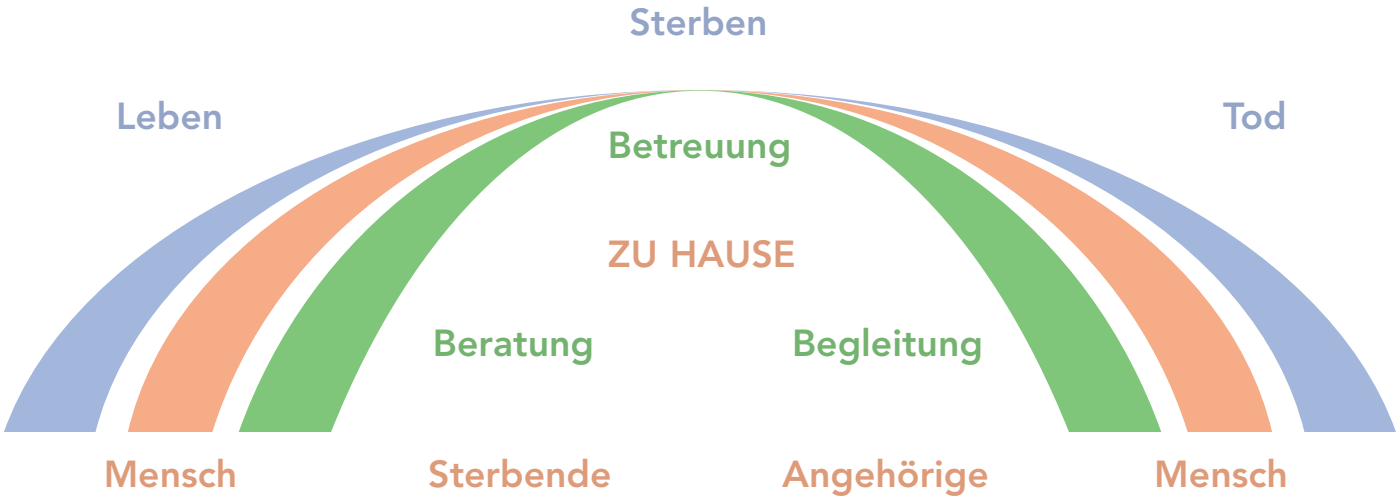
Lebenslauf von Monika Keist (* 23. Juli 1948)

Besuchte Schulen:	• Gymnasium in Zürich, Matura Typus B, Latein (1967)
Sprachen:	• Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch
Ausbildungen:	• Ballett, Opernhaus Zürich, Balletinstitut Jaroslav Berger, Zürich (1967-71) • Rot-Kreuz Spitalhilfe, St.Gallen, Praktikum am KSSG, Neurochirurgie, Chirurgie Kinder (1977) • Sonderkurs Lehrerseminar, Rorschach (1978-79) • Schauspiel bei Elisabeth Barth, Zürich (1979-80) • Theater- und Tanzpädagogik bei Trudi Schoop, Cary Rick und Heinrich Werthmüller (1979-80)
Tätigkeiten:	• Ballett-Tänzerin am Stadttheater St. Gallen, Landestheater Innsbruck, Stadttheater Regensburg, Opernhaus Graz (1971-76) • Nachtwachenhilfe im Spital Flawil, Medizin (1977-78) • Mitarbeiterin Jugendhaus St. Gallen (1978) • Freie Theaterschaffende: eigene Produktionen, Strassentheater, Geschichten-Erzählerin (seit 1979) • Theater- und tanzpädagogische Tätigkeiten, Migros-Klubschule, „Das Band" Pro Juventute St. Gallen, Behindertenheim Buecherwäldli Oberuzwil, Pro Juventute Freizeitanlagen Bachwiesen und Grünau Zürich (1980-89) • Haushalthilfe Pro Senectute St. Gallen, (1990) • Nachtwache im Altersheim Singenberg, Ortsbürgergemeinde St. Gallen, selbstständige Betreuung von 60 PensionärInnen (1991-2004)
Weiterbildungen im Pflegebereich:	• Betagtenpflege Vertiefungsprogramm, SRK St. Gallen (1993) • Kinästhetik SRK St. Gallen (1996) • Seminare in ganzheitlicher Medizin, Paracelsus-Klinik Lustmühle (1998-99) • Gerontologische Pflege, Modul HöFa 1 KSSG (2000) • Ausbildung zur Atem-Pädagogin, Integrale Atem- und Bewegungsschulung, Methode Klara Wolf (1999-2002) • Lehrgang Sterbebegleitung (menschlich und spirituell), Institut Dr. Gabriel Looser, Bern (2001-02), • Teilnahme am Interdisziplinären Symposium für palliative Betreuung, Bürgerspital St. Gallen (2002) • Teilnahme am 3. Münsterlinger Symposium für Alterspsychotherapie (Kreativität, Psychotherapie, Spiritualität), Psychiatrische Klinik Münsterlingen (2002) • Basale Stimulation, SRK St. Gallen (2003) • Theorie- und Fachkurs des Schweizerischen Verbands der Bestattungsdienste SVB (2004) • Interdisziplinärer Lehrgang für Palliativ-Care und Palliativ-Medizin, Vorarlberg (2004/2005)

acompanis – Begleitung auf dem letzten Weg

Tod bedeutet Übergang in eine andere Welt, und ist auch heute noch für viele Menschen ein Tabuthema. Dabei ist Sterben ein Teil des Lebens, genauso wie geboren werden.
Der Tod ist geheimnisvoll, letztlich unfassbar und doch unausweichlich für jeden von uns; Fragen und Ängste können auftauchen.

Vermehrt kommt heutzutage wieder der Wunsch auf, zu Hause, in vertrauter Umgebung, im Kreise seiner Familie und Freunde, in ruhiger Atmosphäre sterben zu können – es ist möglich. Auch den Angehörigen wird die Auseinandersetzung mit der Endgültigkeit des Abschiednehmens erleichtert, letzte gemeinsame Stunden können verbracht werden – loslassen.



acompanis bietet ganzheitliche Sterbebegleitung zu Hause an und leistet kompetente Hilfestellung für alle Beteiligten.

einfühlsam – bedürfnisorientiert – individuell – kreativ

Für Sterbende:
- Grundpflege
- menschliche und spirituelle Begleitung
- Leichenpflege
- Aufbahrung zu Hause (1-3 Tage, mit entsprechender Betreuung)

Für Angehörige:
- Beratung, Unterstützung, Entlastung
- in Verbindung mit Hausarzt, Spital, Spitex, Palliativ Netzwerk Ostschweiz, Bestattungsunternehmen, etc.
- Organisation und Mitgestaltung von Abschiedsfeiern

Sterben ist loslassen – ausatmen – den Atem loslassen – Atempause
die Atempause zulassen – vertrauensvoll in die ewige Atempause hineinfliessen – verströmen

Tod – mein Bruder – mein Freund – eine Schwelle – ein Schritt zu weiteren Schritten – weiterleben
Wandlung – Heimkehr – Freude – Abschied – Bewegung – Tanz meiner Seele
wieder ganz Einssein mit dem Göttlichen und mir

Liebe – der Funke enfaltet sich zu Feuer – wird Licht – unfassbar – kreisend – schwebend
erfüllen – erfüllt sein – sein – ewiges Lächeln

Monika Keist