

**Erste Hilfe nach Unfällen zu leisten, wird in unserer Gesellschaft als eine selbstverständliche Aufgabe angesehen. Doch wie helfen wir Menschen, deren Lebensende gekommen ist?**

Das Lebensende und Sterben macht uns als Mitmenschen oft hilflos. Uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Wir bieten einen kompakten Kurs zur *Letzten Hilfe* an. In diesen *Letzte Hilfe* Kursen lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, die nicht auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Wir vermitteln Basiswissen und Orientierungen und einfache Handgriffe.

Die *Letzte Hilfe* Kurse wurden in Österreich und Deutschland entwickelt und erfolgreich erprobt. Die reformierte Landeskirche Zürich bietet diesen Kurs als Kooperationspartnerin in der Schweiz an

Weitere Informationen über den Kurs finden sich auf [www.zhref.ch/letztehilfekurs](http://www.zhref.ch/letztehilfekurs)



## Der Letzte Hilfe Kurs

Der Letzte Hilfe Kurs vermittelt Interessierten das Einmaleins der Sterbebegleitung.

Was passiert beim Sterben?

Wann beginnt das Sterben?

Wie können wir als Laien unterstützen und begleiten?

Wo können wir uns hinwenden, wenn es professionelle Unterstützung benötigt?

Und vieles mehr.

Der eintägige Kurs beinhaltet vier Themenschwerpunkte.

1. Sterben ist ein Teil des Lebens
2. Vorsorgen und Entscheiden
3. Leiden lindern
4. Abschied nehmen

Durchführung 6 Stunden inkl. Pausen

**... ein Kurs für alle!**

Durchführung des Kurses:  
In den Kirchgemeinden, nach Absprache

Kursleitung und weitere Auskünfte:

*Eva Niedermann*, Alter und Generationen,  
Abteilung Kirchentwicklung, Pflegefachfrau, MAS Palliative Care,  
zertifizierte Kursleiterin

*Matthias Fischer*, Palliative Care/Spiritual Care,  
Abteilung Spezialseelsorge, Spitalseelsorger,  
Pfarrer, CAS Spiritual Care, zertifizierter Kursleiter

Kontakt:  
Doratheia Morf, Blaufahnenstrasse 10, 8024 Zürich  
044 258 92 66 [doratheia.morf@zh.ref.ch](mailto:doratheia.morf@zh.ref.ch)



## Letzte Hilfe Kurs

Umsorgen von schwer  
erkrankten und sterbenden  
Menschen am Lebensende