

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 zur Sterbebegleitung ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Wir bieten einen kompakten Kurs zur *Letzten Hilfe* an. In diesen *Letzte Hilfe* Kursen lernen Interessierte, 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 von Georg Bollig, Palliativmediziner und Notfallmediziner entwickelt. Mittlerweile gibt es *Letzte Hilfe* Kurse in einigen europäischen Ländern: z.B. Norwegen, Dänemark, Schweiz, Litauen, Österreich und Schottland.

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



Der Letzte Hilfe Kurs

Der Letzte Hilfe Kurs vermittelt Grundwissen über die Sterbebegleitung und behandelt Fragen wie:

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?

Der Kurs beinhaltet vier Themenschwerpunkte.

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

Die Durchführung ist in unterschiedlicher Form möglich:

- 4-stündiger Kurs Halbtageskurs
- 6-stündiger Kurs inkl. Mittagspause von 10.00 -16.00 Uhr

... ein Kurs für alle!

Durchführung des Kurses:

In den Kirchgemeinden, nach Absprache.

Die Kurskosten werden von den veranstaltenden Kirchgemeinden und der evang.- reformierten Landeskirche des Kantons Zürich getragen.

Projektleitung und Auskunft:

Eva Niedermann, Alter und Generationen,
Abteilung Kirchentwicklung, Pflegefachfrau, MAS Palliative Care,
zertifizierte Kursleiterin
eva.niedermann@zhref.ch

Helen Trautvetter, Beauftragte Palliative Care,
Abteilung Spezialseelsorge, Pfarrerin,
Seelsorgerin Zürcher Lighthouse
helen.trautvetter@zhref.ch

Kontakt:

Doratheia Morf, Administration
Blaufahnenstrasse 10, 8024 Zürich
Tel.: 044 258 92 66
doratheia.morf@zhref.ch



Letzte Hilfe Kurs

Umsorgen von schwer
erkrankten und sterbenden
Menschen am Lebensende