

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.letztehilfe.info



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. Körperliche, psychische, soziale und existenzielle Nöte lindern
4. Abschied nehmen

Für eine Stärkung über Mittag ist gesorgt.

... ein Kurs für alle!

Durchführung des Kurses:

Kursleitung:

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 und Anmeldung:

Martina Hoch,
Sozialdiakonie Erwachsene und Altersarbeit*
Ev.-ref. Kirchgemeinde Zürich-Hottingen
martina.hoch@zh.ref.ch,
Tel. 044 253 62 21

Anmeldefrist: 8. Januar 2019

**Die Kurskosten werden von der
reformierten Kirche Zürich getragen.**



Letzte Hilfe Kurs

Umsorgen von schwer
erkrankten und sterbenden
Menschen am Lebensende

**Kirchgemeindehaus Zürich-Hottingen
Asylstrasse 36**

**Samstag , 26. Januar 2019
10.00 – 16.00 Uhr**