

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. Uraltet 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, was sie für sich und 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.ch](http://www.letztehilfe.ch)



## Der Letzte Hilfe Kurs

Der Letzte Hilfe Kurs vermittelt Interessierten Grundwissen 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

... ein Kurs für alle!



## Dauer des Kurses

6 Stunden, inkl. Pausen.  
Pausenverpflegung und Mittagessen werden  
von der Pfarrei offeriert.

## Kursleitung

*Bettina Bolliger*  
Dipl. Pflegefachfrau HF, Palliative Care  
zertifizierte Kursleiterin

*Volker Schmitt*  
Seelsorger und Diakon  
zertifizierter Kursleiter

## Kontakt und Anmeldung

Marianne Reiser:  
marianne.reiser@zh.kath.ch, 079 285 06 57

Die Platzzahl ist begrenzt. Es wird die Reihenfolge  
des Eingangs der Anmeldungen berücksichtigt.

Die Kosten werden von der veranstaltenden Pfarrei und der  
reformierten Landeskirche des  
Kantons Zürichs übernommen.

Kath. Pfarramt Maria Lourdes  
Seebachstrasse 3  
8052 Zürich



# Letzte Hilfe Kurs



Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden  
Menschen am Lebensende.

**Samstag, 16. November 2024, 10.00 - 16.00 Uhr**  
**Pfarrsaal Pfarrei Maria Lourdes**  
**Seebacherstrasse 3, 8052 Zürich**