



Was passiert beim Sterben?



Was kann vorausgeplant werden?

Gestaltung: Tina Braun, Fotografie: Désirée Good



Was kann ich in den letzten Stunden tun?

LETZTE HILFE
KURS

Wenn ich das vorher gewusst hätte!

Sterben und Tod gehören zum Leben – doch oft vermeiden wir das Gespräch darüber. Und gleichzeitig wissen wir, wie herausfordernd es sein kann, einen uns nahestehenden Menschen zu begleiten, wenn sein Lebensende gekommen ist.

Wir alle können dazu beitragen, damit sich sterbende Menschen und ihre Angehörigen nicht alleingelassen fühlen. Um letzte Hilfe leisten zu können, kann es hilfreich sein, sich vorher mit dem Thema zu befassen.

Folgende Schwerpunkte werden im Kurs behandelt

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

In unseren Letzte Hilfe Kursen vermitteln wir Grundwissen, üben einfache Handgriffe und informieren über Unterstützungsangebote.

Damit wollen wir Menschen ermutigen und befähigen, einander bei schwerer Krankheit, Sterben, Tod und Trauer beizustehen.

Der Kurs findet an einem Tag statt und wird von Fachpersonen aus der Pflege, Seelsorge und weiteren Bereichen der Palliative Care geleitet. Die Teilnahme steht allen interessierten Erwachsenen – auch ohne Vorkenntnisse – offen.



Hintergrundinformationen

Die Evangelisch-reformierte Landeskirche des Kantons Zürich ist seit 2017 Lizenznehmerin für die Letzte Hilfe Kurse in der Schweiz. Sie leitet Letzte Hilfe Schweiz und ist Kooperationspartnerin und Vertretung der Schweiz im internationalen Netzwerk.

Weitere Informationen und Kontaktadressen finden Sie unter www.letztehilfe.ch

Letzte Hilfe Kurse werden in der Schweiz auf Deutsch, Französisch «Derniers Secours», auf Italienisch «Ultimo Soccorso» und Englisch «Last Aid» angeboten.

Kirchliche und Non-Profit Organisationen, Institutionen, Vereine und Stiftungen wirken in den einzelnen Kantonen mit, indem sie Fachpersonen zu Kursleitungen ausbilden lassen und Kurse vermitteln.

Letzte Hilfe Kurse gibt es auch für Kinder und Jugendliche im Alter von 9–16 Jahren. Die Kurse sind individuell an die Altersstufen angepasst und können z. B. in der Schule, im kirchlichen Unterricht oder in Vereinen angeboten werden.

Der Letzte Hilfe Kurs wurde von Dr. med. Georg Bollig, Palliativ- und Notfallmediziner, gemeinsam mit der Fakultät für Interdisziplinäre Forschung und Fortbildung (IFF) an der Alpen-Adria Universität in Österreich entwickelt. Mittlerweile gibt es in 22 Ländern Letzte Hilfe Kurse.

reformierte
kirche kanton zürich

Lizenznehmerin
Letzte Hilfe Schweiz

Rückmeldungen von Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern

Es war ein berührender Tag.

Ich habe Zuversicht, Vertrauen und Hoffnung im Umgang mit dem Sterben und dem Tod gewonnen.

Sehr angenehme Wissensvermittlung. Ich habe mich verstanden gefühlt.

Ich weiss nicht, ob ich alles richtig machen werde, es wird immer schwierig sein.

Die Kursleitung war super, informativ, einfühlsam und nahbar. Ohne Schnickschnack durchs Wesentliche geführt. Das mag ich.

Es hat mir etwas den Schrecken genommen.

Besonders gefallen hat mir die ungezwungene Art, wie mit dem Thema umgegangen wird.

Ich habe gelernt, dass ich immer mehr selbst entscheiden muss.