

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, 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/themen/palliative-care/letzte-hilfe-kurs](http://www.zhref.ch/themen/palliative-care/letzte-hilfe-kurs)



## Der Letzte Hilfe Kurs

Der Letzte Hilfe Kurs vermittelt Interessierten Basiswissen.

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

**Verpflegung:** Pausen und ein kleiner Mittagslunch werden kostenfrei bereitgestellt.

### Kursleitung

*Claudia Pflugshaupt*, Pflegefachfrau, Fachexpertin MAS Palliative Care, Lebens- und Trauerbegleiterin, zertifizierte Kursleiterin.

*Ursula Jarvis*, Sozialdiakonin, Pflegefachfrau, DAS Support von pflegenden Angehörigen und Freiwilligen, SVEB 1

### Auskunft

Lucia Sidler, Sozialdiakonin, Tel 044 552 01 88,  
[lucia.sidler@ref-affoltern.ch](mailto:lucia.sidler@ref-affoltern.ch)

### Anmeldung

Sekretariat der Ref. Kirchgemeinde Affoltern a. A.,  
Tel. 044 761 24 00 (vormittags)  
oder [sekretariat@ref-affoltern.ch](mailto:sekretariat@ref-affoltern.ch)

**Anmeldeschluss ist der 3. September 2021.**

Die Platzzahl ist begrenzt.

Es wird die Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen berücksichtigt.

Die Kosten werden von der reformierten KG Affoltern und der reformierten Landeskirche des Kantons Zürich getragen.



# Letzte Hilfe Kurs

Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende

**Ref. Kirchgemeinde Affoltern a. A.  
Chilehuus  
Zürichstrasse 94  
8910 Affoltern a. A.**

**Samstag, 11. September 2021  
10-16 Uhr**

reformierte  
kirche affoltern am albis