

**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 ist Lizenznehmerin für die Schweiz.

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 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

... ein Kurs für alle,  
für Angehörige und  
Bewohner:innen AHR

**Infos:**

Durchführung 6 Stunden, inkl. Pausen  
Das Altersheim Rotmonten offeriert den Teilnehmenden einen Lunch für die gemeinsame Mittagspause. Getränke werden zur Verfügung gestellt.

**Kursleitung:**

*Angelika Steiner*, zertifizierte Kursleiterin  
*Marianne Ryser-Vogt*, zertifizierte Kursleiterin

**Kontakt und Anmeldung:**

Altersheim Rotmonten  
Kirchlistrasse 14, 9010 St. Gallen  
071 243 41 41 / marianne.ryser@ah-rotmonten.ch

**Anmeldeschluss:**

27. Januar 2024

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

Die Kosten werden vom Altersheim Rotmonten subventioniert. Der Kursbeitrag für die Teilnehmenden beträgt 10 Franken.



## Letzte Hilfe Kurs

Umsorgen von schwer  
erkrankten und sterbenden  
Menschen am Lebensende

**Samstag, 17. Februar 2024**

**10.00 – 16.00 Uhr**

**Altersheim Rotmonten**

**Kirchlistrasse 14**

**9010 St. Gallen**