

**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 Sterbebegleit 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.info](http://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 existentielle Nöte lindern
4. Abschied nehmen

**... ein Kurs für alle!**

**Infos:**

Durchführung 6 Stunden, inkl. Pausen  
Die Teilnehmenden sind gebeten, einen Lunch für die gemeinsame  
Mittagspause mitzubringen. Getränke werden zur Verfügung gestellt.

**Kursleitung:**

Anne Heither-Kleynmans, kath. Seelsorgerin, zertifizierte Kursleiterin  
Erika Oesch, Pflegefachfrau HF, zertifizierte Kursleiterin

**Kontakt und Anmeldung:**

Evangelische Kirchgemeinde Altstätten  
Diakon Urs Noser  
Heidenerstrasse 7  
071 757 83 82 / u.noser@ref-altstaetten.ch

**Anmeldeschluss:**

23. August

Da der Kurs von der evang. Kirchgemeinde Altstätten durchgeführt wird,  
haben Freiwillige unserer Kirchgemeinde Vorrang. Die Platzzahl ist  
begrenzt. Es wird die Reihenfolge des Eingangs  
der Anmeldungen berücksichtigt.

Die Kosten werden von der Evangelisch-reformierten Kirche subventioniert.  
Der Kursbeitrag für die Teilnehmenden beträgt Fr. 20.00



## Letzte Hilfe Kurs

### Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende

**Samstag, 04. September, ab 9 Uhr**  
**Evang. Kirchgemeindehaus**  
**Heidenerstrasse 7**  
**9450 Altstätten**

