

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 zur Sterbebegleitung 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, Orientierung und einfache Handgriffe.

Die Letzte Hilfe Kurse wurden in Österreich und Deutschland entwickelt und erfolgreich erprobt. Die evang.- reformierte Landeskirche des Kantons Zürich bietet diesen Kurs als Kooperationspartnerin in der Schweiz an.

Weitere Informationen:

[www.letztehilfe.ch](http://www.letztehilfe.ch)



## Der Letzte Hilfe Kurs

Der Letzte Hilfe-Kurs vermittelt Grundwissen über die Sterbebegleitung und behandelt Fragen wie:

Wann beginnt das Sterben?

Was passiert beim Sterben?

Wie können wir sterbende Menschen unterstützen und begleiten?

Wo können wir uns hinwenden, wenn professionelle Unterstützung benötigt wird?

Welche Fragen können sich stellen, wenn wir uns selber auf unser Lebensende vorbereiten wollen?

Der 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!

### Kursleitung:

**Christiane Chabloz**, Pflegeexpertin Palliative Care, in der Spitex tätig, zertifizierte Kursleiterin

**Barbara Petersen**, Fachmitarbeiterin Palliative Care, Katholische Kirche Region Bern, zertifizierte Kursleiterin

### Kontakt und Auskunft:

**Daniel Mörgeli**, Ref. Kirche Ittigen, Leiter 65plus,  
Rain 13, 3063 Ittigen  
[moergeli@refittigen.ch](mailto:moergeli@refittigen.ch) / 031 921 47 01

### Anmeldung bis 26. Februar:

Mit nebenstehendem QR-Code  
oder an **Daniel Mörgeli (siehe oben)**



Die Platzzahl ist begrenzt. Die definitive Anmeldung wird von uns bestätigt.

### Mittagessen:

Verpflegungsmöglichkeiten in der Nähe (oder selber mitbringen).  
Getränke (Tee, Kaffee, Mineralwasser) stehen zur Verfügung.

Die Kosten werden von der Reformierten Kirche Ittigen und der Pfarrei Guthirt getragen.



# Letzte Hilfe Kurs

Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende

**Samstag, 1. März 2025, 10.00 – 16.00 Uhr**

**Kirchliches Zentrum Ittigen  
Raum B im Amtstrakt  
Rain 13, 3063 Ittigen**