*„Letzte Hilfe“ ist ein provokanter Titel, der neugierig macht … Inhaltlich gelungen ist der Wechsel zwischen Information einerseits und der Frage nach den persönlichen Einstellungen, die ja stärker handlungsleitend sind als all unser Wissen. Mein Rat: unbedingt teilnehmen!“*

*Kommentar eines Teilnehmers*

Letzte Hilfe Kurse werden von zertifizierten Kursleitenden und verschiedenen lokalen Kooperationspartnern wie Hospizinitiativen, Kirchengemeinden, Volkshochschulen, Hilfsorganisationen und Anderen abgehalten. Das Projekt Letzte Hilfe ist ein Teil von Last Aid International – The Last Aid Movement. **Mehr Informationen zu Letzte Hilfe Kursen unter: www.letztehilfe.info**

Kurse gibt es zum Beispiel hier:

Hospiz zum hl. Franziskus

www.franziskus-hospiz.de/fob/

LETZTE HILFE

WWW.CHARTA-FUER-STERBENDE.DE

*Wir unterstützen die Charta*

Letzte Hilfe Deutschland gGmbH
Lollfuß 20
D-24837 Schleswig
office@letztehilfe.info
www.letztehilfe.info

Impressum: Titelbild istock.de
Satz & Layout: www.merle-marketing.de



LETZTE HILFE

# Der Letzte Hilfe Kurs

## Am Ende wissen, wie es geht.

Wir vermitteln das „kleine 1x1 der Sterbebegleitung“: das Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen am Lebensende.

*„Die natürliche Art mit dem Thema Sterben umzugehen“*

*Kommentar einer Teilnehmerin*

Einen Erste Hilfe Kurs haben wir alle schon einmal im Leben gemacht – immer in der Hoffnung, nicht in eine Unfallsituation zu geraten und handeln zu müssen.
Dem Thema **Krankheit & Sterben** werden wir zwangsläufig in unserem Leben begegnen. Ob alt oder jung, ein Nachbar, der plötzlich verstirbt, ein Kollege, der unheilbar krank ist oder ein guter Freund, der Tod enger oder entfernter Familienmitglieder – wir alle sind sterblich. Umso wichtiger ist es, in solchen Situationen gut vorbereitet zu sein, um sich sicherer zu fühlen und weniger Angst zu haben.

**Angst beginnt im Kopf – Mut aber auch.**
**Wissen macht Mut!**

## LETZTE HILFE

- richtet sich an ALLE Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen
- schafft Wissen und Sicherheit für eine sorgende Gesellschaft
- schafft Grundlagen und hilft mit, die allgemeine ambulante Palliativversorgung zu verbessern
- wendet sich an Einzelpersonen, Gruppen, Vereine und Betriebe




EIN KOFFER VOLLER TIPPS
FÜR DAS ENDE DES LEBENS.

## LETZTE HILFE IST SO WICHTIG WIE ERSTE HILFE!

Letzte Hilfe Kurse vermitteln Basiswissen und Orientierungen sowie einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit die 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.

*„Lebendig und leicht trotz schwerem Thema.“*

*Kommentar eines Teilnehmers*

## KURSINHALTE

### Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung

Im Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens, natürlich werden auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht angesprochen. Wir thematisieren mögliche Beschwerden die Teil des Sterbeprozesses sind und wie wir bei der Linderung helfen können. Wir überlegen abschließend gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen.

### KURSAUFBAU

Der Kurs besteht aus vier Modulen zu jeweils 45 Minuten und wird an einem Nachmittag oder Abend durchgeführt. Die Moderation erfolgt durch erfahrene und zertifizierte Kursleitende aus der Hospiz- und Palliativarbeit.

Modul 1: Sterben als ein Teil des Lebens
Modul 2: Vorsorgen und entscheiden
Modul 3: Leiden lindern
Modul 4: Abschied nehmen