

**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 4 Stunden, inkl. Pausen. Getränke und belegte Brote werden zur Verfügung gestellt.

**Kursleitung:**

*Michelle Mauchle, Dipl. Pflegefachfrau, zertifizierte Kursleiterin*  
*Regula Hermann, Pfarrerin, zertifizierte Kursleiterin*

**Kontakt und Anmeldung:**

Fach- und Koordinationsstelle Palliative Care Stadt St. Gallen  
Falkensteinstr. 25, 9000 St.Gallen  
079 882 30 08, [info@palliative-stadt-sg.ch](mailto:info@palliative-stadt-sg.ch)

**Anmeldeschluss:**

22. Oktober 2024

Die Platzzahl ist begrenzt. Pflegende Angehörige werden bevorzugt.  
Es wird die Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen berücksichtigt.

Der Kurs ist kostenfrei.

Die Kosten werden vom Palliativforum, der Evangelisch-reformierten Kirche und der Stadt St. Gallen subventioniert.



## Letzte Hilfe Kurs

*zum Tag der pflegenden und  
betreuenden Angehörigen*

# Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende

**Montag 28. Oktober 2024, 17.00-21.00 Uhr**  
**Haus Olé, Spisergasse 12, St.Gallen**



Evangelisch-reformierte  
Kirchgemeinde Straubenzell  
St.Gallen West



Evangelisch-reformierte  
Kirchgemeinde Straubenzell  
St.Gallen West