

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:

**Sara Zobrist**, Dipl. Pflegefachfrau BSc, CAS Palliative Care  
**Reto Beutler**, Spitalseelsorger und Leiter Beratung Leben und Sterben

### Kontakt und Auskunft:

Sozialdiakonie Nydegg, Liliane Möri,  
076 367 61 08 [liliane.moeri@refbern.ch](mailto:liliane.moeri@refbern.ch)

Sozialdiakonie Heiliggeist, Regula Rhyner  
076 248 54 26 [regula.rhyner@refbern.ch](mailto:regula.rhyner@refbern.ch)

### Anmeldung bis 15. Januar 2025 an:

Kirchgemeinde Nydegg, Liliane Möri  
Nydeggstalden 9, 3011 Bern  
076 367 61 08 [liliane.moeri@refbern.ch](mailto:liliane.moeri@refbern.ch)

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

### Mittagessen:

Getränke und Suppe mit Brot werden offeriert, weitere Beilagen bitte selber mitbringen.

Die Kurskosten werden von den beiden Kirchgemeinden getragen.

# Letzte Hilfe Kurs



Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende

**Samstag, 1. Februar 2025**  
**Von 10.00 – 16.00 Uhr**

**Kirchgemeindehaus Nydegg**  
**Nydeggstalden 9, 3011 Bern**  
(Bus Nr. 12 bis Haltestelle Nydegg)