



Sozialstation
Südlicher Breisgau e.V.



LETZTE HILFE

Der Letzte Hilfe Kurs Am Ende wissen, wie es geht.

Wir vermitteln das
„kleine 1x1 der Sterbebegleitung“:
Sensibel für die Bedürfnisse von
Sterbenden werden - das Ende des
Lebens leichter gestalten!

„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 Unfall-situation 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.

1. Termin am 10.10.2024 von 17:00 - 19:00 Uhr

Modul 1: Sterben als ein Teil des Lebens

Modul 2: Vorsorgen und entscheiden

2. Termin am 17.10.2024 von 17:00 - 19:00 Uhr

Modul 3: Leiden lindern

Modul 4: Abschied nehmen

*„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**

Kursort:

Sozialstation Südlicher Breisgau e.V.

Am Alamannenfeld 14

79189 Bad Krozingen

Kostenbeitrag:

20 €

Kursleitungen:

Tanja Müller, Palliativ Pflegefachkraft

Andrea Müller, Gerontopsychiatrische Pflegefachkraft



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