

## Zielgruppe

Der Letzte Hilfe Kurs richtet sich an alle interessierten Bürgerinnen und Bürger.  
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

## Zeitlicher Umfang

Der Letzte Hilfe Kurs umfasst 4 Unterrichtseinheiten (3 Zeitstunden) und kann an einem oder an zwei Terminen (je 1,5 Stunden) stattfinden.

## Informationen

Wenn Sie einen Letzte Hilfe Kurs anbieten wollen, wenden Sie sich bitte an:

### Katarina Theißing

Altenpflegerin, MAS Palliative Care

### Michael Clausing

Fachreferent für Bildung, Systemischer Berater, Supervisor und Mediator – DGSP

Weitere Informationen zum Konzept und zur Geschichte der Letzte Hilfe Kurse finden Sie auf [www.letztehilfe.info](http://www.letztehilfe.info)

## Christophorus Hospiz Institut für Bildung und Begegnung

Christophorus Hospiz Verein e.V.  
Effnerstraße 93  
81925 München

Tel: 089 / 13 07 87-40

Fax: 089 / 13 07 87-53

bildung@chv.org

[www.chv-ibb.org](http://www.chv-ibb.org)

Das **Christophorus Hospiz Institut für Bildung und Begegnung** gliedert seine Angebote in sechs Bereiche. Zu diesen Angeboten schicken wir Ihnen gerne weiteres Material zu.



Bild: Jona Raitschl



CHRISTOPHORUS HOSPIZ  
**INSTITUT**  
für Bildung und  
Begegnung

## Letzte Hilfe Kurs

Einander am Ende des  
Lebens beistehen

## Letzte Hilfe Kurs – Einander beistehen am Ende des Lebens

Das Sterben einer nahestehenden Person macht uns als Mitmenschen oft hilflos. Früher selbstverständliches Wissen zur Sterbebegleitung ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen und damit auch das Zutrauen, als Mensch und als Gesellschaft Sterbenden beistehen zu können. Das Sterben ist immer mehr in die Hände von Fachkräften und Institutionen übergegangen.

Sterbebegleitung ist aber keine Expertenwissenschaft, die gänzlich Institutionen überlassen werden muss, sondern ist auch in Familie und Nachbarschaft möglich und nötig: Denn die meisten Menschen möchten zuhause sterben, begleitet von vertrauten Menschen.

In den Letzte Hilfe Kursen lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

Wir vermitteln Basiswissen zu den Themen Sterben, Tod und Trauer und möchten ermutigen, sich den Menschen am Ende ihres Lebens und im Sterben zuzuwenden.

**Denn Zuwendung ist das,  
was wir alle am Ende des Lebens  
am meisten brauchen.**

# Was kann ich tun?

## Modul 01

### Sterben gehört zum Leben

- Wann beginnt Sterben?
- Was passiert beim Sterben?
- Woran erkenne ich, dass jemand stirbt

## Modul 02

### Vorsorgen und Entscheiden

- Wie kann ich die Behandlung am Ende beeinflussen und im Voraus entscheiden? (*Patientenverfügung*)
- Wer kann mich vertreten? (*Vorsorgevollmacht*)
- Medizinische und ethische Entscheidungen

## Modul 03

### Leiden lindern

- Körperliche Beschwerden und Symptome und ihre Linderung
- Psychische, soziale und spirituelle Nöte und wie ich damit umgehen kann
- Essen und Trinken am Lebensende

## Modul 04

### Abschied nehmen vom Leben

- Abschied und Rituale
- Bestattung und Bestattungsvorsorge
- Trauererfahrung hat viele Gesichter

## Das Konzept

Die Idee der Letzten Hilfe Kurse stammt vom Palliativmediziner und Notarzt Dr. Georg Bollig.

Eine internationale Arbeitsgruppe aus Deutschland, Österreich, Dänemark und Norwegen hat 2014 aus dieser Idee das Konzept der Letzten Hilfe Kurse erarbeitet.

Es richtet sich, wie Erste Hilfe Kurse auch, insbesondere an Laien und soll sie ermutigen, sich sterbenden Menschen zuzuwenden.

Außerdem wird in den Letzte Hilfe Kursen darüber informiert, welche professionelle hospizliche und palliative Unterstützung in der jeweiligen Region möglich ist.

# Wo finde ich Hilfe?