

## Am Ende wissen, wie es gehen kann

Der Letzte Hilfe Kurs richtet sich an alle Interessierte unabhängig von Vorkenntnissen.

Der Kurs vermittelt Basiswissen, Orientierungshilfen und einfache Handgriffe in der Begleitung von Menschen am Ende ihres Lebensweges.

## Den Weg gemeinsam gehen



Unsere zertifizierten Kursleiter\*innen sind Palliative-Care-Fachkräfte sowie erfahrene ehrenamtliche Hospiz- und Trauerbegleiter\*innen unseres Vereins. Die Kursteilnahme ist für Sie kostenfrei.

Wir freuen uns über eine Spende.

Spendenkonto:

Volksbank Alzey-Worms eG

IBAN: DE65 5509 1200 0050 0919 02



Ökumenische  
*Hospizarbeit*  
Rhein-Selz e.V.

## Letzte Hilfe Kurs

*Menschen am Lebensende nicht alleine lassen*



# Gemeinsam Wissen erlangen



Dass wir „Erste Hilfe“ leisten, ist selbstverständlich und ebenfalls, dass wir dazu Kenntnisse und Anleitung benötigen.

Doch wie können wir einem Menschen helfen, wenn es um den Abschied vom Leben geht? Wenn ein Mensch stirbt, stehen wir oft hilflos und unvorbereitet daneben.

Die meisten Menschen haben den Wunsch zu Hause zu sterben. Dazu bedarf es Unterstützung und Hilfe; vor allem auch von Angehörigen, Freunden oder Nachbarn.

Der „Letzte Hilfe Kurs“ bietet Antworten auf viele Fragen und möchte Sie ermutigen, sich sterbenden Menschen mit mehr Sicherheit zuzuwenden. Sie erhalten Informationen über das soziale Netzwerk, das Sie unterstützen kann, damit Sie auch in dieser schweren Zeit nicht allein gelassen sind.

# Kursinhalte

Dem Motto „weniger ist mehr“ folgend, beschränkt sich der 3,5-stündige Kurs (inkl. Pause) auf vier Themen zu jeweils ca. 45 Minuten.

## 1. Sterben als ein Teil des Lebens

Wie erkennt man Sterben?  
Was passiert beim Sterben?  
Wer kann mich als Angehöriger unterstützen?

## 2. Vorsorgen und entscheiden

Was sollte bei einer Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung beachtet werden?  
Wo erhalte ich Beratung?

## 3. Leiden lindern

Welche körperlichen und psychischen Veränderungen können auftreten?  
Welche Unterstützung können Angehörige oder Freunde leisten?

## 4. Abschied nehmen

Was bedeutet „Abschied“ nehmen für den Sterbenden und seine Liebsten?  
Wie gehen wir mit der Trauer um?