

Erste Hilfe  
nach Unfällen  
zu leisten, wird  
in unserer  
Gesellschaft  
als eine  
selbst-  
verständliche  
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 schlechend 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:**

Ursula Jarvis, Sozialdiakonin, Pflegefachfrau  
Zertifizierte Kursleiterin

Claudia Pflugshaupt, Pflegefachfrau, MAS Palliative Care  
Zertifizierte Kursleiterin

**Auskunft:**

Martina Hoch, Sozialdiakonin  
Asylstrasse 36, 8032 Zürich  
[martina.hoch@reformiert-zuerich.ch](mailto:martina.hoch@reformiert-zuerich.ch), +41 44 253 62 21

**Anmeldung bis 12.03.2026 an:**

Martina Hoch, [martina.hoch@reformiert-zuerich.ch](mailto:martina.hoch@reformiert-zuerich.ch), +41 44 253 62 21

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

**Mittagessen: wird offeriert**

Die Kosten werden von der veranstaltenden reformierten Kirchgemeinde und der reformierten Kirche des Kantons Zürich getragen.



# Letzte Hilfe Kurs

Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende

**Kirchgemeindehaus Hottingen  
Asylstrasse 36, 8032 Zürich**

**Samstag, 21. März 2026  
Von 10.00 – 16.00 Uhr**