



„Der Letzte Hilfe Kurs“

Am Ende wissen, wie es geht

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbebegleiten ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen Kurz-Kurs mit unserer ASB Kursleiterin Friedgart Förschner zur „Letzten Hilfe“ an.

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

Wir vermitteln Basiswissen und Orientierungen und einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern ist auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich. 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.

Der Abschied vom Leben ist der schwerste, den die Lebensreise für einen Menschen bereithält. Deshalb braucht es, wie auf allen schweren Wegen, jemanden der dem Sterbenden die Hand reicht.

Diese Hand zu reichen erfordert nur ein bisschen Mut und Wissen.

In unserem **Letzte Hilfe Kurs** vermitteln wir beides.

Im Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens, natürlich werden auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht kurz angefügt. Wir thematisieren mögliche Leiden als Teil des Sterbeprozesses und wie wir lindern können. Zudem gehen wir darauf ein, wie man mit den schwereren, aber auch den leichteren Stunden umgeht. Wir überlegen abschließend gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen.

Wie auch bei der Ersten Hilfe soll die Letzte Hilfe Wissen zur humanen Hilfe und Mitmenschlichkeit in schwierigen Situationen vermitteln.

Kursinhalte:

Die vier Unterrichtsstunden stehen jeweils für eines der vier Module:

1. Sterben ist ein Teil des Lebens
2. Vorsorgen und Entscheiden
3. Leiden lindern
4. Abschied nehmen

Leitung: Friedgart Förschner (ASB)

Wann: Freitag, den 02.09.2022 Beginn um 18 Uhr

Wo: Familienzentrum Friedrichstal, Rheinstr. 14 (im „Alten Rathaus“)

Kosten: Keine **Info und Anmeldung:** Tel. 07249/4534

