



Was kann vorausgeplant  
werden?

Gestaltung: Tina Braun, Fotografie: Désirée Good

**LETZTE HILFE KURS**



Was kann ich in den letzten  
Stunden tun?

Umsorgen von schwer erkrankten und  
sterbenden Menschen

**LETZTE HILFE  
KURS**

[letztehilfe.ch](http://letztehilfe.ch)

# Wenn ich das vorher gewusst hätte!

Sterben und Tod gehören zum Leben – doch oft vermeiden wir das Gespräch darüber. Und gleichzeitig wissen wir, wie herausfordernd es sein kann, einen uns nahestehenden Menschen zu begleiten, wenn sein Lebensende gekommen ist.

Wir alle können dazu beitragen, damit sich sterbende Menschen und ihre Angehörigen nicht alleingelassen fühlen. Um letzte Hilfe leisten zu können, kann es hilfreich sein, sich vorher mit dem Thema zu befassen.

## Folgende Schwerpunkte werden im Kurs behandelt

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

Der Kurs findet an einem Tag statt und wird von Fachpersonen aus der Pflege, Seelsorge und weiteren Bereichen der Palliative Care geleitet. Die Teilnahme steht allen interessierten Erwachsenen – auch ohne Vorkenntnisse – offen.

In unseren Letzte Hilfe Kursen vermitteln wir Grundwissen, üben einfache Handgriffe und informieren über Unterstützungsangebote.

Damit wollen wir Menschen ermutigen und befähigen, einander bei schwerer Krankheit, Sterben, Tod und Trauer beizustehen.

# Hintergrundinformationen

Die Evangelisch-reformierte Landeskirche des Kantons Zürich ist seit 2017 Lizenznehmerin für die Letzte Hilfe Kurse in der Schweiz. Sie leitet Letzte Hilfe Schweiz und ist Kooperationspartnerin und Vertretung der Schweiz im internationalen Netzwerk.

Weitere Informationen und Kontaktadressen finden Sie unter [www.letztehilfe.ch](http://www.letztehilfe.ch)

Letzte Hilfe Kurse werden in der Schweiz auf Deutsch, Französisch «Derniers Secours», auf Italienisch «Ultimo Soccorso» und Englisch «Last Aid» angeboten.

Kirchliche und Non-Profit Organisationen, Institutionen, Vereine und Stiftungen wirken in den einzelnen Kantonen mit, indem sie Fachpersonen zu Kursleitungen ausbilden lassen und Kurse vermitteln.

Letzte Hilfe Kurse gibt es auch für Kinder und Jugendliche im Alter von 9–16 Jahren. Die Kurse sind individuell an die Altersstufen angepasst und können z.B. in der Schule, im kirchlichen Unterricht oder in Vereinen angeboten werden.

Der Letzte Hilfe Kurs wurde von Dr. med. Georg Bollig, Palliativ- und Notfallmediziner, gemeinsam mit der Fakultät für Interdisziplinäre Forschung und Fortbildung (IFF) an der Alpen-Adria Universität in Österreich entwickelt. Mittlerweile gibt es in 22 Ländern Letzte Hilfe Kurse.



reformierte  
kirche kanton zürich

Lizenznehmerin  
Letzte Hilfe Schweiz

Die Heilsarmee Adelboden und Frutigland 65 Plus bieten den Letzte Hilfe Kurs wie folgt an:

<b>Datum</b>	11.04.2026
<b>Zeit</b>	10 bis 15 Uhr
<b>Ort</b>	Heilsarmee Adelboden, Ahornweg 2, 3715 Adelboden
<b>Kursleitung</b>	<b>Regula Riniker</b> , ref. Pfarrerin, Spitalseelsorgerin und Musiktherapeutin <b>Barbara Pachlatko</b> , dipl Pflegefachfrau
<b>Auskunft</b>	Sonja Imoberdorf, Geschäftsstelle Frutigland 65 Plus, Sozialdienst Frutigen
<b>Anmeldung</b>	033 672 52 40, info@frutigland-65plus.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	03.04.2026
<b>Verpflegung</b>	Mittagessen bitte selbst mitbringen; Getränke und Kaffee stehen zur Verfügung.
<b>Kurskosten</b>	Der Kurs ist für die Teilnehmenden kostenlos. Die Kosten werden von der Heilsarmee Adelboden, dem Förderverein Pro Senectute Frutigland-Niedersimmental und Frutigland 65 Plus getragen.

Die Anzahl Plätze ist beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Im Kanton Bern werden die Letzte Hilfe Kurse von den Landeskirchen, dem SpiteX-Kantonalverband und dem Universitären Zentrum für Palliative Care des Inselspitals getragen. Die Trägerschaft finanziert die Kurse mit, koordiniert die Organisation, betreut die Kursleitenden und ist für die Qualitätssicherung zuständig.



#### Impressum

Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn  
Fokus Welt, Altenbergstrasse 66, 3013 Bern  
Zentrale 031 340 24 24 | Direkt 031 340 25 66  
[www.refbejuso.ch](http://www.refbejuso.ch) | [www.kirchenpalliativebern.ch](http://www.kirchenpalliativebern.ch)