



Letzte Hilfe im Café: Sterben als Teil des Lebens !

Erstmals findet im Café Extrablatt, im Antoniterquartier 14-16 in Köln, ein Letzte Hilfe Kurs statt. Das ist eine neue und ungewöhnliche Kooperation zwischen allen Café Extrablatt Standorten deutschlandweit und den jeweiligen örtlichen Hospizbewegungen. Wo ließe es sich besser über das Leben und das Lebensende sprechen als in einem beliebten Treffpunkt mitten in der Stadt?

Anne Coutelle, Geschäftsführerin des Café Extrablatt im Antoniterquartier in Köln, hat uns eingeladen, das Thema Sterben sichtbarer ins Leben zu holen – dorthin, wo Menschen einander begegnen, lachen, essen, reden. Damit will sie einen Impuls setzen, das Lebensende nicht länger zu tabuisieren, sondern als Teil unserer gemeinsamen Wirklichkeit zu begreifen.

Der erste Letzte Hilfe Kurs findet statt am

Datum: Dienstag, 19.05.2026

Zeit: 17-21 Uhr

Ort: Café Extrablatt, Köln, Antoniterquartier 14-16

Anmeldungen bei Marlis Lamers, info@marlis-lamers.com

Nachfragen unter 015203941850

Die nächstgelegene Parkmöglichkeit ist in der Tiefgarage Schildergasse (Contipark, Cecilienallee 32.)

In vier Unterrichtseinheiten lernen die Teilnehmenden, wie sie schwerkranke und sterbende Menschen am Lebensende begleiten können – in der Familie, im Freundeskreis, in der Nachbarschaft. Die Inhalte orientieren sich an einem bundesweit bewährten Kurskonzept der letzten Hilfe Deutschland und tragen die Titel:

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

Geleitet wird der Kurs von: Karla Spiritus – Sterbe- und Trauerbegleiterin, Kursleiterin für Letzte Hilfe Kurse Marlis Lamers – Expertin für Palliativ Care, Mimikresonanz und Trauerrednerin

Mit diesem kostenlosen und zertifizierten Angebot möchten wir die Menschen in Köln ermutigen, sich dem Thema Leben und Sterben offen zu nähern. Denn zu wissen, wie man helfen kann, nimmt die Angst – und stärkt die Menschlichkeit.

Eine Idee, die es wert ist, geteilt zu werden.

