

Begleitung am Lebensende lernen

„Letzte-Hilfe-Kurse“ thematisieren den Umgang mit dem Sterben und geben praktische Tipps für die Begleitung

VON JANIKA SCHÖNBACH

Walsrode. Unter „Erster Hilfe“ können sich die meisten etwas vorstellen. Wer einen Führerschein macht, muss einen Erste-Hilfe-Kurs absolvieren, es gibt betriebliche Ersthelfer in Unternehmen und AGs für Schulsanitäter, in denen Schülerinnen und Schüler in erster Hilfe geschult werden. Erste-Hilfe-Kurse sollen das nötige Wissen vermitteln, um im Fall der Fälle handeln zu können. Ein Notfall, bei dem Erste Hilfe geleistet werden muss, kann jederzeit eintreffen, genauso gut kann es aber sein, dass man nie in eine Situation kommt, in der das Wissen aus dem Erste-Hilfe-Kurs angewendet werden muss.



Familie im
Mittelpunkt

Das ist bei einem „Letzte-Hilfe-Kurs“ unwahrscheinlicher. Hier wird gelernt, wie man Sterbende begleiten kann. Obwohl die Themen Tod und Sterben letztlich alle betreffen, sind sie gesellschaftlich immer noch Tabuthemen und der Umgang mit Sterben mit viel Unsicherheit und Angst verbunden.

Ute Grünhagen und Cornelia Wilcke wollen das ändern. Sie gehören zum Team vom ambulanten Hospizdienst Walsrode, das Kurse in „Letzter-Hilfe“ anbietet. „Wenn wir von den Letzte-Hilfe-Kursen erzählen, werden wir auch schon mal verbessert: ‚Du meinst sicher Erste-Hilfe‘“, sagt Grünhagen und lacht. Sie ist die Koordinatorin und Leiterin des ambulanten Hospizdienstes und gibt die Letzte-Hilfe-Kurse zusammen mit der ehrenamtlichen Helferin Cornelia Wilcke. Eigentlich, so erzählen die beiden Kursleiterinnen, werde im Kurs Wissen reaktiviert, das in den vergangenen Jahrzehnten verloren gegangen ist.

Vor allem auf dem Land sei es lange noch normal gewesen, dass Verstorbene von



Ute Grünhagen (links) und Cornelia Wilcke vom ambulanten Hospizdienst Walsrode geben zusammen „Letzte-Hilfe-Kurse“. Die Idee der Kurse ist es, verloren gegangenes Wissen über den Tod und das Sterben wieder zu verbreiten und so für Angehörige mehr Sicherheit bei dem Thema zu schaffen.

den Angehörigen gewaschen und eingekleidet wurden, auch Aufbahrungen waren selbstverständlich, sagt Grünhagen:

„In vielen Fällen kann man zu Hause sterben“

Ute Grünhagen
Kursleitung

„In den 80er-Jahren wurde das Sterben dann outgesourct.“

Die Menschen starben eher im Krankenhaus. Dabei ist das oft nicht nötig, sagt Grünhagen: „In vielen Fällen ist es möglich, zu Hause zu sterben.“ Schwierig werde das, wenn schwerwiegende Symptome behandelt werden müssen, dann brauche es die Palliativmedizin im Krankenhaus oder im Hospiz.

Die Letzte-Hilfe-Kurse sollen Unsicherheiten im Umgang

mit dem Sterben abbauen und Angehörigen konkrete Ideen an die Hand geben, wie sie ihre Angehörigen in der Sterbephase begleiten können. Gerade der Sterbeprozess könne Unsicherheiten aufwerfen, sagt Grünhagen. Es gehöre zum Sterbeprozess, dass die Körperfunktionen zurückgingen, der Körper deswegen wenig bis gar keine Nahrung und Flüssigkeit zu sich nehme. „Das kann Angehörige verunsichern, manchmal landen Sterbende dann doch noch im Krankenhaus und versterben dort auch“, sagt Grünhagen.

Unsicherheit kann zu Fehleinschätzungen führen

In den Kursen geht es deshalb auch um den Prozess des Sterbens. Weitere Themen sind Vorsorgemaßnahmen wie Patientenverfügung und Vorsorgevollmachten, sichere Todeszeichen und Bestattungsformen, Unterstützungsmöglichkeiten von Pflege- und Hospizdiensten und der Umgang mit der eigenen Trauer und der von anderen.

Die Idee der Letzte-Hilfe-Kurse stammt vom Palliativmediziner Dr. Georg Bollig (siehe Infobox). Sein Ziel ist es, dass die Letzte Hilfe genauso selbstverständlich wird wie die Erste Hilfe. Wie in den Erste-Hilfe-Kursen lernen die Teilnehmer der Letzte-Hilfe-Kursen praktische Hilfestellungen, um konkret helfen zu können.

„Es gibt kein richtig und kein falsch“

Cornelia Wilcke
Kursleitung

Um der Austrocknung der Lippen und des Mundraums entgegenzuwirken, können Angehörige mit Pipette oder Sprühflasche den Mund befeuchten. Das geht auch mit Mundpflegestäbchen, die mit

jeder Flüssigkeit getränkt werden können. „Wir raten da ruhig das auszuprobieren, was der Mensch immer gemocht hat. Das kann auch Rotwein, Cola oder Kaffee sein“, sagt Grünhagen. Aromatherapie kann ebenfalls unterstützen. Minze und Orange würden beim Mundmachen helfen, Lavendel unterstütze bei Unruhe. „Auch hier gilt: Die Angehörigen kennen ihren Angehörigen am besten. Es gibt da kein richtig oder falsch. Das ist immer individuell“, sagt Wilcke.

So verhält es sich auch mit der Einstiegsfrage. Zu Beginn des Kurses geht es um das Sterben als Teil des Lebens. „Wir starten da mit der Frage: Wann beginnt das Sterben? Die Antworten sind ganz unterschiedlich“, sagt Grünhagen, „von ‚mit der Geburt‘ zu ‚mit der Diagnose‘ ist alles dabei.“ Alle machten sich ihre Gedanken und so komme man ins Gespräch über ein Thema, über das zu wenig gesprochen werde.

HOSPIZDIENSTE

Letzte-Hilfe-Kurse

Einen Überblick über Hospizdienste im Heidekreis bietet die Seite des Palliativnetz-Heidekreis unter palliativnetz-heidekreis.de/hospizdienste/. „Letzter-Hilfe-Kurse“ bieten unter anderem die Hospizdienste Schneeverdingen und Walsrode an. Mitmachen kann bei den Kursen jeder, egal ob die Teilnehmer bereits jemanden pflegen oder sich grundsätzlich informieren wollen. Auch Vorkenntnisse braucht es nicht.

► Hospizdienst Schneeverdingen.de

Kontakt: ☎ (0151) 54 07 97 75, info@hospizdienst-schneeverdingen.de, weitere Informationen unter hospizdienst-schneeverdingen.de

► Ambulanter Hospizdienst im Kirchenkreis Walsrode: **Kontakt:** ☎ (05161) 98 97 98, hospizdienst.walsrode@evlka.de, evlka.de/bz

LETZTE UND ERSTE HILFE

Uraltes Wissen zurückgewinnen

Die Idee für „Erste-Hilfe-Kurse“ hatte der Palliativmediziner Dr. Georg Bollig. Er entwickelte sie im Rahmen seiner Masterarbeit im Bereich Palliativpflege im Jahr 2008. Die Arbeit ist auch als Buch erschienen („Palliative Care für alte und demente Menschen lernen und lehren“). Er präsentierte seine Idee auf Veranstaltungen und Kongressen und 2014 gab es dann die ersten „Letzte-Hilfe-Kurse“. Zuerst in Norwegen, ein Jahr später auch in Deutschland und Dänemark. Inspiriert sei die Idee von Bollig auch von Henry Dunant, dem Begründer der internationalen Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung. Dunant stand Sterbenden des Schlachtfelds

von Solferino im Jahr 1859 im sardinischen Krieg zwischen dem Kaiserreich Österreich und dem Königreich Sardinien mit seinem Verbündeten Frankreich bei. Dabei leistete Dunant sowohl Erste als auch Letzte Hilfe, in einem Bericht über seine Arbeit in der Schlacht heißt es: „Dunant versuchte nach besten Kräften zu helfen. Er kniete neben schwer Verwundeten, die ihn anflehten an ihrer Seite zu bleiben, bis zu ihrem letzten Atemzug, damit sie nicht alleine sterben sollten.“ Wie das Beispiel von Dunant zeige, verbinde Erste und Letzte Hilfe, laut der Organisation „Letzte Hilfe“ eine humane Haltung und die Bereitschaft anderen

Menschen in Not beizustehen. Beides könne aktiv gestaltet werden, durch das Verbinden von Wunden auf der einen und durch Mundpflege oder das Haltgeben bei Unruhe und Verwirrtheit auf der anderen Seite. Definiert wird Letzte Hilfe von der Organisation als „Maßnahmen zur Hilfe bei lebensbedrohlichen Erkrankungen, mit dem primären Ziel, der Linderung von Leiden und Erhaltung von Lebensqualität“. Die „Letzte-Hilfe-Kurse“ sollen helfen, das uralte Wissen zur Sterbegleitung zurückzugewinnen und Menschen mehr Sicherheit im Umgang mit dem Sterben vermitteln. Weitere Informationen: letzthilfe.de/bz



Mit Mundpflegestäbchen und Aromatherapie können Angehörige Sterbende beim Sterbeprozess unterstützen und begleiten.