



Wenn ein geliebter Mensch im Sterben liegt, fühlen sich viele Angehörige allein und hilflos

Tabuthema Tod: Kurse unterstützen Angehörige bei der Sterbebegleitung

Auf dem letzten Weg

Irgendwann an diesem Vormittag steht da plötzlich dieser Satz im Raum. „Meine Eltern haben mich von der Krankheit und dem Sterben meines Opas ferngehalten. Sicher, weil sie es gut meinten. Aber sie haben mir die Chance genommen, mich zu verabschieden“. Es ist die junge Miriam (Name geändert), die das sagt. Tränen schimmern in ihren Augen. Sie ist an diesem Samstagmorgen in das Steigenberger Hof Alten- und Pflegeheim nach Penzberg gekommen, um einen *Letzte-Hilfe*-Kurs zu absolvieren.

Was in den Ohren mancher fast provokant klingen mag, etabliert sich derzeit bundesweit als Angebot für Angehörige von Schwerkranken und im Sterben liegenden Menschen. Und nicht nur für sie. „In *Letzte-Hilfe*-Kursen lernen alle, die sich dafür interessieren, das Basiswissen der Sterbebegleitung und was sie für Menschen am Ende des Lebens tun können“, sagt die Münchner Palliativkrankenenschwester Andrea Gerstner, die den gut vierstündigen Kurs in Penzberg gemeinsam mit der Bruckmühler Trauerbegleiterin Annemarie Schmid leitet.

Einen Kurs zum Thema Sterben – brauchen wir das wirklich? Ist es nicht wichtiger, zu wissen, wie man Leben rettet?

Herzmassage, Mund-zu-Mund-Beatmung, stabile Seitenlage, solche Dinge? „Letzte Hilfe braucht man eher als Erste Hilfe“, ist Gerstner überzeugt. Die meisten Menschen wüssten viel zu wenig darüber, „wie sie einen Menschen begleiten können“. Davon handelt nun der Kurs. Das Credo: Sterbebegleitung ist keine Expertendomäne. Jeder kann das.

Die Idee und das Konzept für die *Letzte-Hilfe*-Kurse stammen vom deutschen Palliativmediziner Georg Bollig, der als Leitender Arzt des Palliativteams und der Palliativstation des Regiionskrankenhauses in Süd-Dänemark arbeitet und viel zu Palliativmedizin forsch. „Der Abschied vom Leben ist der schwerste, den die Lebensreise für einen Menschen bereithält“, sagt er. „Deshalb braucht es jemanden, der dem Sterbenden die Hand reicht. Diese Hand zu reichen erfordert nur ein bisschen Mut und Wissen. In unseren Kursen vermitteln wir beides.“

Vor gut zehn Jahren entwickelte Bollig, der auch ein Hospiz leitet, das Konzept und präsentierte es auf verschiedenen Kongressen und Events. Den ersten Kurs in Deutschland gab es 2015. Mittlerweile bieten elf europäische Länder *Letzte-Hilfe*-Kurse an. Gut 1500 Kurslei-

terinnen und Kursleiter wurden allein in deutschsprachigen Ländern ausgebildet, mehr als 18 000 Menschen haben den Kurs schon besucht. Die Idee nimmt Fahrt auf. „Meine Hoffnung ist, dass Letzte Hilfe in der Zukunft so normal wird wie Erste Hilfe“, sagt Bollig.

In Penzberg haben sich an diesem sonnigen Oktobersamstag ein Dutzend Teilnehmer zum Kurs versammelt – allesamt Frauen. Viele kommen aus dem medizinischen oder pflegerischen Bereich. Eine Ärztin, Kinderpflegerin, eine Arzthelferin, aber auch eine Hausfrau. Das Kursprogramm für den Vormittag gliedert sich in vier Module: Sterben als Teil des Lebens, Vorsorge und Entscheiden, Leid lindern und Abschied nehmen. Per Beamer informieren Folien über die diversen Angebote für das Anfangs- ebenso wie das Endstadium. Was ist eine Patientenverfügung, wann sollte man sie ausfüllen? Wie unterscheidet sie sich von einer Vorsorgevollmacht? Wann hat ambulante Palliativ-Versorgung Sinn? Wann beginnt der Sterbeprozess? Und wie verhält man sich dann? „Für die meisten Menschen ist das Thema angst- und tabubesetzt“, sagt Kursleiterin Gerstner. „Dabei kann man nichts falsch machen. Es geht vor allem um das ‚da sein‘. Dazu wollen wir ermutigen.“

„Ich wusste gar nicht, dass es so viele Möglichkeiten der Mundpflege gibt“, sagt eine der Anwesenden. Kursleiterin Annemarie Schmid hatte zuvor erklärt, warum in der letzten Lebensphase zumeist auch Hunger und Durst versiegen. Im Sterbestadium kann der Körper Nahrung und Flüssigkeit nicht mehr verarbeiten. „In dieser Situation hilft es, den Mund regelmäßig zu befeuchten“, sagt Schmid und lässt die Teilnehmerinnen ein Mundpfle-



Infos zu den Kursen

Die nächsten Kurse in München finden am 23.11. und 14.12. statt. Infos im Netz: www.letztehilfe.info



Oben: Andrea Gerstner (r.) und Annemarie Schmid bieten Kurse für Angehörige Schwerkranker an
Links: Der Mediziner Georg Bollig entwickelte das Konzept
Ganz links: Andrea Gerstner und eine Kollegin zeigen das Befechten des Mundraums mit einem Stäbchen

ge-Stäbchen mit Schaumstoffkopf ausprobieren.

Kann man sich aufs Sterben vorbereiten? „Unbedingt. Und man sollte es auch“, sagt Andrea Gerstner, die auch schon mal von kleineren Unternehmen oder Arztpraxen für das *Letzte-Hilfe*-Training gebucht wird. „Das Thema wird immer noch viel zu sehr ausgeblendet in unserer Gesellschaft.“ Das setze Trauernde oft

zusätzlich unter Druck. „Wir haben diese selbstverständlichen Trauerrituale von früher nicht mehr. Das Aufbahnen, die Totenwache, das Tragen von schwarzer Kleidung. Dabei hat das das Trauern erleichtert. Man kann diesen Prozess nicht überspringen.“

Aber vielleicht ein bisschen nachholen. Am Ende des Penzberger Kurses steht Teilnehmerin Miriam von ihrem Stuhl auf und

greift nach einer der beschrifteten Karten, die Annemarie Schmid auf dem Boden verteilt hat. Darauf sind Gefühle aufgeschrieben, die während der Trauer auftreten – und ganz normal sind. Ohnmacht, Wut, Angst, Traurigkeit, aber auch Dankbarkeit oder Erleichterung. Miriam entscheidet sich für das Wort „Dankbarkeit“.

BARBARA ESSER

Diese Fragen müssen Sie sich stellen

Angehörige schwerkranker Menschen sehen sich plötzlich mit Aufgaben konfrontiert, denen sie sich oft nicht gewachsen fühlen. Was Angehörige regeln sollten:

■ **Ort des Sterbens:** Wer die Pflege eines Sterbenden zu Hause in Betracht zieht, sollte folgende Fragen mit ja beantworten können: Hat der Sterbende wirklich den Wunsch, zu Hause zu sterben? Weiß er um sein nahes Lebensende, werden keine verlängernden



Maßnahmen mehr gewünscht, die einer klinischen Überwachung bedürfen? Kann die Pflege zu Hause stattfinden?

■ **Gespräch suchen:** Sprechen Sie mit dem Sterbenden über seinen Tod, wenn er das möchte: Wünscht er für die letzten Stunden bestimmte Rituale, religiöse oder seelsorgerische Begleitung? Dazu braucht es Mut. Überfordern Sie sich nicht, sondern wen-

den Sie sich an Experten, etwa Hospizhelfer.

■ **Betreuungsrechtliches:** Wer regelt die Angelegenheiten des Patienten, wenn er nicht mehr kann? Fragen Sie Ihren Liebsten daher so früh

wie möglich, ob und welche Vereinbarungen er getroffen hat (Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, etc.). Um eine gute Pflege zu ermöglichen und im Todesfall seine Nachsorge zu organisieren, ist eine Vorsorgevollmacht notwendig.

■ **Verantwortung abgeben:** Geben Sie Verantwortung stundenweise ab. Hospizteams und Palliativteams ermöglichen Ihnen Zeit für sich selbst oder für das Gespräch mit anderen.

Königlicher Hirschgarten



Montag bis Freitag von 11.00-15.00 Uhr
Mittagsmenü inkl. Suppe oder Dessert für 9,80 €

Kulinarische Reise: (Änderungen vorbehalten!)

Freitag, 01.11.2019 11.00-14.00 Uhr Feiertagsbrunch € 22,50 pro Person, Kinder bis 10 Jahre € 13,50	Dienstag, 05.11.2019 18.00-21.00 Uhr Gans- und Entenbuffet € 18,50 pro Person
So., 03.11.2019 11.00-14.00 Uhr Sonntagsbrunch € 22,50 pro Person, Kinder bis 10 Jahre € 13,50	Mittwoch, 06.11.2019 18.00-21.00 Uhr Steaktag € 16,50 pro Person
Montag, 04.11.2019 18.00-21.00 Uhr American BBQ € 14,80 pro Person	Donnerstag, 07.11.2019 18.00-21.00 Uhr Rund ums Schnitzel € 14,20 pro Person