

Das Lebensende aktiv begleiten

Jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens mit dem Sterben konfrontiert. Gefühlte Hilflosigkeit, lähmende Emotionen – vielen fällt der Umgang mit diesem Thema schwer. Dabei können wir mehr tun, als wir glauben – für andere und für uns selbst. Letzte-Hilfe-Kurse zeigen, wie das gelingen kann.

»VOR ZWEI WOCHEN haben die Ärzte bei meinem Mann einen bösartigen Tumor festgestellt, der nicht operiert werden kann. Werner hat vielleicht nicht mehr viel Zeit.« Gerda Raus* Stimme zittert, während sie den anderen 14 Teilnehmern des Letzte-Hilfe-Kurses in der Volkshochschule in Halle ihre Sorgen offenbart: »Ich musste meinem Mann versprechen, dass er, wenn es so weit ist, zu Hause einschlafen kann.«

»Wir haben alle verständlicherweise Ängste und Sorgen, wenn wir uns mit dem Sterben und dem Tod beschäftigen«, sagt Notburga Wirth vom Hospiz am St. Elisabeth Krankenhaus Halle an der Saale. Gemeinsam mit einer Kollegin führt sie durch die viermal 45 Minuten im Letzte-Hilfe-Kurs. Sie weiß nur zu gut, wie herausfordernd der Umgang mit dem Lebensende eines geliebten Menschen ist: Angehörige wollen da sein und helfen. Sie fragen sich, wie sie die verbleibende Zeit so angenehm wie möglich gestalten können und natürlich, wo sie die notwendige professionelle Unterstützung finden. »Sterbenden aktiv beizustehen und eine gute palliative Versorgung zu ermöglichen, erfordert Handlungsfähigkeit«, sagt sie. Mit den Letzte-Hilfe-Kursen gibt sie den Menschen dafür grundlegendes Wissen an die Hand.

Beistand nach historischem Vorbild

So wie Erste-Hilfe-Kurse schnelles Handeln in Notsituationen lehren, vermitteln Letzte-Hilfe-Kurse Kenntnisse über die Unterstützungsmöglichkeiten am Lebensende. »Wie die Erste Hilfe sollte die Letzte Hilfe fester Bestandteil unserer Allgemeinbildung sein«, sagt Dr. Georg Bollig. Der Facharzt für Anästhesiologie, Notfall- und Palliativmedizin hat die Idee, die Menschen zur Letzten Hilfe zu befähigen, 2008 in seiner Master-Thesis in Palliativ Care beschrieben. Inspiriert wurde er dabei von Henry Dunant. Der Begründer der Internationalen Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung schenkte Sterbenden während der entscheidenden Schlacht von Solferino im Sardinischen Krieg 1859 lindernden Beistand.

Hand in Hand am Lebensende

In Anlehnung an die Rettungskette in der Ersten Hilfe, die den optimalen Ablauf der Hilfsmaßnahmen bei einem Notfall aufzeigt, entwickelte Bollig eine Kette zur Palliativversorgung. Auch hier schafft das unmittelbare Umfeld die Grundlage für die weitere professionelle Hilfe und damit die bestmögliche Fürsorge am Ende eines Lebens. Um die Menschen zu diesen ersten Schritten zu befähigen, entwickelte Bollig auf Grundlage seiner Idee 2014 mit einer internationalen Arbeitsgruppe ein Konzept für einen allgemeinbildenden Letzte-Hilfe-Kurs. Nachdem das Konzept zuerst in Norwegen erprobt wurde, fanden 2015 die ersten Letzte-Hilfe-Kurse in Deutschland und Dänemark statt. »Seitdem verlief die Entwicklung rasant und wirklich überwältigend«, sagt Bollig rückblickend. Inzwischen ist das mehrfach ausgezeichnete Konzept der Letzte-Hilfe-Kurse weltweit in 16 Ländern als lernendes Projekt etabliert und wird ständig weiterentwickelt. Im deutschsprachigen Raum haben bereits mehr als 25 000 Menschen einen Letzte-Hilfe-Kurs besucht. Über 2000 Personen sind in Deutschland als Kursleitende ausgebildet worden.

**Ängste nehmen,
Anregungen geben**

Einheitlich und individuell

Ganz gleich, ob sich jemand vorab informieren möchte, ob es eine Pflegesituation im persönlichen Umfeld gibt, eine solche in naher Zukunft zu erwarten ist oder ob Betroffene nach dem Tod eines Angehörigen den Austausch suchen – jeder findet sich in einem der vier Kursmodule wieder.

Notburga Wirth führt zunächst anhand einer Präsentation durch die Themen: Sterben als Teil des Lebens, Vorsorgen und Entscheiden, Leiden lindern und Abschied nehmen. Gerda Rau ist überrascht: »Natürlich weiß man, dass der Tod am Ende des Lebens steht. Doch was da wirklich passiert, wie



das Sterben abläuft, war ein wichtiger Einblick.« Für die vielen Anregungen ist sie sehr dankbar. »Ich kann mit Werner jetzt schon einiges vorbereiten, um später in seinem Sinne zu handeln.« So hat sie sich fest vorgenommen, mit ihrem Mann in Ruhe über seine Wünsche zu sprechen, ihn zu fragen, welche Maßnahmen er sich unter dem Gesichtspunkt der Lebensqualität vorstellen kann und welche nicht. Und sie will mit ihm eine Vorsorgevollmacht und eine Patientenverfügung ausfüllen.

Viele praktische Tipps

»Besonders gut fand ich die ganz praktischen Tipps, da hatte ich mir vorher überhaupt keine Gedanken drüber gemacht«, sagt Gerda Rau. Jetzt weiß sie, wie sie zum Beispiel Werners Lippen befeuchten und vor dem Austrocknen schützen könnte – mit Früchten in Eiswürfeln und selbst gemachtem Butter-Honig-Balsam. „Ich kann ihm seine Lieblingsmusik vorspielen und Duftkerzen anzünden, damit er sich wohler fühlt.«

Eines war für Gerda Rau besonders wichtig – der Rat, keine Hilfe krampfhaft aufzuzwingen. »Das fällt sicher schwer, aber jetzt weiß ich, dass wir nicht sterben, weil wir verdurstet, sondern nicht mehr trinken, weil wir sterben. Das wird mir vielleicht helfen.« Auf einem kleinen Block notiert sie sich die ambulanten Palliativangebote, auf die die Kursleiterin hinweist. »Wir wohnen in einem kleinen Dorf und ich bin nicht mobil. Ohne meine Nachbarin könnte ich meinen Mann nicht einmal im Krankenhaus besuchen.« Am Ende der vier Stunden füllt Gerda begeistert den Feedback-Bogen aus, den Wirth anschließend zur Evaluation an das Team der gemeinnützigen Gesellschaft *Letzte Hilfe Deutschland* weitergibt. Über die Internetplattform www.letztehilfe.info können sich Interessierte über alle Kursangebote in ihrer Nähe informieren.

Balsam für Lippen und Seele

Große Nachfrage und positiver Anklang

»Das niedrighschwellige Angebot richtet sich an die breite Bevölkerung. Um möglichst viele Menschen zu erreichen, kooperieren wir als Hospiz mit der Volkshochschule. Jedes Jahr bieten wir sechs kostenfreie Kurse an, die fast immer ausgebucht sind«, sagt Wirth. »Darüber hinaus haben wir die Letzte-Hilfe-Kurse in unsere Fortbildungstage für die Frei-

willigendienste aufgenommen.« Sie hatte sich bereits 2017 zur Kursleiterin zertifiziert, weil die Letzte Hilfe »thematisch außerordentlich gut zu unserem Bereich Hospiz passt«. Damals waren die Kurse noch ein Modellprojekt. Doch Wirth glaubte an die Idee und ließ sich in Magdeburg von Dr. Bollig und Kirsti Gräf ausbilden. Gräf ist eine von inzwischen sechs Kursdirektorinnen der Unternhergesellschaft *Letzte Hilfe Deutschland*. Über das Trauerinstitut der Pfeifferschen Stiftungen Magdeburg bietet sie auch Letzte-Hilfe-Kurse für Kinder an.

Kurse auch für Kinder

Schwierige Themen kindgerecht

Für Kinder von 8 bis 16 Jahren sind zeitlicher Rahmen und grundlegende Inhalte gleich. »Die Themen werden allerdings altersgerecht und anschaulich vermittelt«, erklärt Gräf. »Wir nutzen Videos im Zeichentrickformat, mit denen sich die Kinder gut identifizieren und zu denen sie trotzdem noch Distanz wahren können. Außerdem arbeiten wir mit Musik und Aktivitäten.« So verdeutlicht Gräf den Wert der Zusammenarbeit etwa über ein Ballspiel und animiert die Kinder, ihre vielen Fragen ganz offen zu stellen. »Gerade die Gespräche abseits des behütenden Elternhauses und ein aktiver Umgang mit diesen Themen tun jungen Menschen gut«, erklärt Bollig.

Die Ideengeber der Letzte-Hilfe-Kurse, die von viel Herzblut und Ehrenamtlichkeit leben, erarbeiten inzwischen gemeinsam mit der *Paula Kubitscheck-Vogel-Stiftung München* einen achttündigen Kurs für Menschen, die im medizinischen Bereich oder in der Pflege arbeiten. Am 30. Oktober 2020 tauschen sich alle internationalen Arbeitsgruppen und Kooperationspartner online bei der zweiten International Last Aid Conference miteinander aus. Ein Thema werden dabei auch die Herausforderungen der Corona-Pandemie sein.

*Name geändert



Christine Probst ist Mitarbeiterin im Fachbereich Personal / Recht / Kommunikation beim MDK Sachsen-Anhalt. christine.probst@mdk-san.de