

Die Letzte Hilfe: Kurse zum Thema Sterben

Interessierte können lernen, wie sie Sterbenden beistehen

Das Sterben von Angehörigen, Freunden oder Nachbarn macht uns oft hilflos – auch, weil uns altes Wissen zur Sterbebegleitung abhanden gekommen ist, schreibt der Thüringer Hospiz- und Palliativverband e. V.. Genau dieses Wissen vermittelt die Letzte Hilfe.

WICHTIG: DAS WISSEN UM DAS RICHTIGE HANDELN

In Letzte-Hilfe-Kursen lernen die Teilnehmer, was sie für die ihnen Nahestehenden tun können. Die Kurse vermitteln Basiswissen, Orientierungen und einfache Handgriffe.

Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft. Sie ist auch in Familien und in der Nachbarschaft möglich. Initiatoren und Anbieter wie der Thüringer Hospiz- und Palliativverband möchten den Menschen Sorgen und Ängste nehmen und sie ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Die letzte Hilfe, die einem Menschen in seinem Leben zuteil wird, darf keine sein, die ihn tötet – so der Grundgedanke der Letzten Hilfe.

Der Abschied vom Leben ist der schwerste, den die Lebensreise für einen Menschen bereithält. Deshalb braucht es, wie auf allen schweren Wegen, jemanden der dem Sterbenden die Hand reicht. Diese Hand zu reichen erfordert nur ein bisschen Mut und Wissen. In den Letzte-Hilfe-Kursen wird beides vermittelt.

ERSTE HILFE UND LETZTE HILFE – DAS EINT SIE

Erste Hilfe und letzte Hilfe gemeinsam ist eine humane Hal-



Letzte Hilfe: Die Akademie des Thüringer Hospiz- und Palliativverbands (THPV) will – zusammen mit vielen anderen Anbietern thüringenweit – mit ihren Seminaren Mut machen, sterbende Menschen zu begleiten.

Albrecht E. Arnold / pixelio.de

tung und die Bereitschaft anderen Menschen in Not beizustehen.

Beides kann aktiv geschehen wie zum Beispiel durch das Verbinden von Wunden und die Herz-Lungen-Wiederbelebung in der Ersten Hilfe.

Auch letzte Hilfe kann aktiv sein, etwa durch die Mundpflege, das Haltgeben bei Unruhe und Verwirrtheit, aber auch Dasein beziehungsweise Dableiben in schwierigen Situationen bei Sterbenden. Eine hinwendende Haltung und bürgerschaftliches Engagement bilden das gemeinsame Fundament von Erster und Letzter Hilfe.

DIE VIER SÄULEN DER LETZTEN HILFE

Die letzte Hilfe ruht auf vier thematischen Säulen, die in der Regel auch die Unterrichtseinheiten der Kurse prägen. Hierin werden Wissen und Handlungsmöglichkeiten vermittelt. Und um diese Themenbereiche geht es:

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

DIE IDEE DER LETZTEN HILFE

Die Idee eines Letzte Hilfe Kurses wurde von Georg Bollig erstmals 2008 im Rahmen seiner Master Thesis zum Master of Advanced Studies (MAS) in Palliative Care beschrieben.

Nach der ersten Beschreibung wurden die Idee und die Kurse auf zahlreichen Veranstaltungen und Kongressen präsentiert. Die ersten Letzte-Hilfe-Kurse gab es 2014 in Norwegen und 2015 in Deutschland und Dänemark.

KURSANGEBOTE

Es gibt zahlreiche Anbieter und Kursangebote für Letzte-Hilfe-Kurse in Thüringen – vielleicht sogar ganz in der Nähe:
www.hospiz-thueringen.de/courses/letzte-hilfe
www.letztehilfe.info/kurse

Daniel Dreckmann/st