

Letzte-Hilfe-Kurse, damit Angehörige bestmöglich helfen können: 26.1.20

## Was Schwerkranken und Sterbenden guttut

**Wolfenbüttel.** In einem Erste-Hilfe-Kurs lernen wir, in einer Notfallsituation helfen zu können. Dabei ist es viel wahrscheinlicher, am Bett eines sterbenden Menschen zu stehen – aus dem Umfeld der Familie oder dem Freundeskreis. Was dann? Man würde ja gern etwas tun oder sagen. Doch oft ist man total verunsichert, sprachlos, ratlos ... Jährlich sterben in Deutschland rund 950.000 Menschen. Wenn wir nur die engsten Angehörigen hinzurechnen, stehen jahrein jahraus zwei bis drei Millionen Betroffene vor einer solchen Situation.

Die meisten Menschen wünschen sich, in ihrer vertrauten Umgebung zu sterben. Die Realität sieht anders aus. Viele Familien fühlen sich damit überfordert. Sie sind ungeübt, unerfahren, unsicher und haben Angst, etwas falsch zu machen. Und so sterben die meisten Menschen im Krankenhaus oder Pflegeheim – oft ohne kontinuierliche, hilfreiche persönliche Nähe an der Seite. Nicht selten

kommen schwerkranke, sterben- de Menschen noch in den letzten Tagen oder sogar nur für wenige Stunden noch ins Krankenhaus. Diese ereignisreiche, wesentliche Lebensphase könnte angstfreier, angenehmer und sinnvoller gestaltet werden, wenn Angehörige und Zugehörige mehr über den Sterbeprozess wüssten.

Die ehrenamtliche Sterbebegleiterin im Hospizverein Wolfenbüttel Lone Dueholm-Jeschke stellt den Vergleich mit dem Beginn des Lebens in den Raum: „Die Geburt eines Kindes und auch die Schwangerschaft finden in unserer Gesellschaft große Aufmerksamkeit. Auf Sterben und Tod wird dagegen mit Distanz, Scheu, Hilflosigkeit reagiert. Altes Wissen zur Begleitung von Sterbenden ist total verloren gegangen. Hier setzen unsere Kurse an.“ Sie ist eine der zertifizierten Leiterinnen von Letzte-Hilfe-Kursen in Braunschweig und jetzt auch in Wolfenbüttel.

In vier Kursstunden lernen interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer, was sie für die ihnen wich-

tigen und nahen Menschen in der letzten Lebensphase tun können. Unter anderem erfahren sie beispielsweise in praktischen Übungen, wie sie manche Beschwerden ganz einfach lindern können. „Wir möchten vor allem Mut machen und Sicherheit vermitteln“, bringt Lone Dueholm-Jeschke die Kursinhalte auf einen Nenner, „Mut“ stellt sich dann ein, wenn man Bescheid weiß, wie man sich einem sterbenden Menschen zuwendet. Nähe und Zuwendung sind das, was wir alle vordringlich brauchen, lebenslang – und ganz besonders auch in der letzten Phase unseres Lebens.“

Der erste Kurs findet statt am Dienstag, 25. Februar, in der Zeit von 17 bis 21 Uhr in den Räumen des Hospizvereins Wolfenbüttel e.V., Dietrich-Bonhoeffer-Straße 1a. Es wird eine Teilnahmegebühr in Höhe von 15 Euro erhoben. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird um verbindliche Anmeldung gebeten unter der Telefonnummer 05331/9004146. Weitere Kurse sind geplant.