

*Letzte-Hilfe-Kurse – damit Angehörige bestmöglich helfen können:*

## **„Wenn ich das früher gewusst hätte!“**

**Wolfenbüttel.** Sterben ist ein Teil des Lebens. Und trotzdem ruft der Gedanke an den Tod eines Angehörigen bei vielen große Unsicherheit und Hilflosigkeit hervor. Dabei braucht der Mensch gerade in der letzten Lebensphase Zuwendung und Nähe. Viele wissen nicht, wo sie Informationen und Hilfe für eine gute Versorgung und Begleitung am Lebensende oder beim Sterben bekommen können.

Hier setzen Letzte-Hilfe-Kurse an. In vier Stunden lernen interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer, was sie für die ihnen wichtigen und nahestehenden Menschen in der letzten Lebensphase tun können. Unter anderem erfahren sie beispielsweise in praktischen Übungen, wie sie manche Beschwerden ganz einfach lindern können. Die Vermittlung von Basiswissen und die Verarbeitung persönlicher Erfahrungen und Ängste greifen im Kurs ineinander.

„Wenn ich das früher gewusst hätte!“, ist eine gar nicht so seltene Rückmeldung. Der Kurs macht pflegenden Angehörigen Mut und nimmt ihnen die Angst, etwas falsch zu machen. Auch wer aktuell nicht in einer Pflege-

situation ist, profitiert von diesem Angebot. „Seit ich mehr über den Sterbeprozess weiß, setze ich mich viel gelassener mit den Themen Sterben, Tod und Trauer auseinander.“

Der Hospizverein Wolfenbüttel bietet einen weiteren Kurs an am Sonnabend, 29. April, 10 bis 14 Uhr. Er findet im Konferenzzentrum des Klinikums, Neuer Weg 51a, Saal 3, statt. Kostenbeitrag: 15 Euro. Um verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 26. April, wird gebeten unter [info@hospizverein-wf.de](mailto:info@hospizverein-wf.de) oder unter Telefon 05331/9004146 (montags bis freitags, 10 bis 12 Uhr).

Schauenster Wolfenbüttel, 09.04.2023