



Foto: Fotolia

# Der Letzte-Hilfe-Kurs

Ein neues Kurskonzept macht Angehörigen Mut zum Helfen und Begleiten am Lebensende

Beim ersten Kurs, sagt Iris Füser, Palliativschwester, seien sie regelrecht „überrannt worden“. Dieser Kurs in „Letzter Hilfe“ fand im Frühjahr im Kasseler Elisabeth-Krankenhaus statt. Mit einem derartigen Ansturm hatten Koordinatorin Füser und das Palliativteam nicht gerechnet, obwohl sie aus ihrer alltäglichen Erfahrung mit Angehörigen schon lange die Notwendigkeit sahen, Veranstaltungen für Sterbebegleitung anzubieten. Vier Stunden, ein Nachmittag mit 20 Personen und konzentrierten Hilfestellungen für Pflegenden, wie unheilbar kranken Menschen in der letzten Lebensphase beizustehen ist.

Es geht um Informationen, sagt Iris Füser, um ein Handwerkszeug, das den Menschen heutzutage fehle, nachdem Tod und Sterben immer weiter „in öffentliche Hände“ gegeben wird. Sie selbst ist wie alle andere Kursleiter direkt durch Georg Bollig, den Erfinder der Kurse, in Frankfurt darin geschult worden, Kenntnisse über Sterbebegleitung zu vermitteln. Denn das Basiswissen, was Sterbenden guttut und wie man sich nach dem Tod vom Verwandten verabschiedet, das habe man früher in der Familie gelernt. Heute herrsche überall große Hilflosigkeit; die Menschen kämen dann „in großer Not zu uns“; oft seien es Einzelkinder, die also allein und völlig überfordert vor vielen Fragen stünden.

Kann man überhaupt zu Hause pflegen und sterben, ist das erlaubt? Von solchen Ungewissheiten geplagt seien viele Angehörige. Warum isst mein Partner nichts mehr, darf er trinken, wäre nicht künstliche Ernährung besser, wie kann

ich ihm seine Angst nehmen, was tut ihm wohl, was verschafft ihm Linderung bei seinem Leiden?

So gute Arbeit die inzwischen vermehrt bestehenden Palliativstationen leisteten, so förderten sie jedoch den – falschen – Eindruck, „dass es ohne Institutionen nicht geht“, wie Iris Füser formuliert. Dabei kann jeder selbst etwas für den Sterbenden tun: Zuhören und Hände streicheln. Einfach da sein und begleiten. Die Lippen des zu Pflegenden benetzen, wenn er nicht mehr trinken kann – oder das Durstgefühl durch gute Mundpflege lindern helfen.

*„Kann man überhaupt zu Hause pflegen und sterben, ist das erlaubt?“*

Aber auch darum geht es im Kurs: Dass man sich frühzeitig mit dem eigenen Tod auseinandersetzt und eine Patientenverfügung sowie eine Vorsorgevollmacht anfertigt – und einmal jährlich überprüft. Über den Umgang mit den Bestattern, über Aufbahrung und den Trauerprozess erfährt man ebenfalls etwas – und wie hilfreich es ist, auf genau diese belastenden Zeiten ein bisschen vorbereitet zu sein.

Iris Füser, die Palliativ-Fachschwester, ist jedenfalls froh, dass sie durch die Kurse Unterstützung geben kann: „Manche sind gerade sehr nah dran an dem Thema, für die ist es eine große Entlastung.“ ●

Anne-Kathrin Stöber

*„Gehe nie ohne ein gutes Wort zu den Kranken.“*

Luise von Marillac  
(1591–1660)

## HINTERGRUND

Die Idee der „Letzten-Hilfe-Kurse“ hat Georg Bollig, ein Palliativmediziner und Notarzt aus Schleswig, entwickelt. 2015 fand in Schleswig die erste Veranstaltung dieser Art statt. Mittlerweile gibt es solche im gesamten Bundesgebiet, auch in Österreich und Dänemark. Ständig werden neue Kursleiter ausgebildet.

Interessierte für „Letzte-Hilfe-Kurse“ können sich bei Krankenhäusern (mit Palliativstation) oder bei den Hospizvereinen erkundigen. Das Interesse ist groß; die Gruppen der Halbtageskurse werden meist klein gehalten, um jedem Raum für eigene Erfahrungsberichte zu geben.

Das Elisabeth-Krankenhaus in Kassel wird weitere Kurse anbieten. Es existiert eine Warteliste. Anmeldung für interessierte bei Iris Füser unter:

[www.elisabeth-krankenhaus-kassel.de](http://www.elisabeth-krankenhaus-kassel.de)  
T 0561 7201-0 (Zentrale)