

## Letzte Hilfe – Was ist am Lebensende hilfreich

Über die Hälfte aller Deutschen möchte sich zu Hause sterben. Leider fühlen sich viele Angehörige diesem Wunsch und der damit verbundenen Versorgung nicht gewachsen. Der „Letzte Hilfe Kurs“ möchte Grundlagenwissen der Sterbebegleitung vermitteln.

Was tue ich, wenn Schmerzen auftreten? Wie gehe ich mit Atemnot um? ... und wenn nachts etwas passiert und kein Arzt erreichbar ist? Wo bekomme ich Hilfe und wer kann mir Informationen geben?

In vier Modulen lernten 12 Teilnehmerinnen am vergangenen Samstag beim „Letzte Hilfe Kurs“ in Nienburg, Sterben als Teil des Lebens anzunehmen, Vorsorge zu treffen, Symptome auch ohne Medikamente zu lindern und Abschied zu nehmen.

So gaben in dem vierstündigen Kurs die beiden Kursleiterinnen Mechthild Schmithüsen (Palliativstützpunkt Nienburg) und Ilona Romaus (DASEIN-Hospiz Nienburg) viele Informationen zu Themen rund um Vorsorgen, Sterben, Tod und Trauer. Aber auch praktische Dinge wie z.B. die Wirkung von Düften, Musik und sanften Berührungen wurden angesprochen.

Als besonders wertvoll beschrieben die Teilnehmenden dabei die Information zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, sowie die Einheit zum Thema Beschwerden lindern.

Die Teilnehmenden erfuhren, wie sich am Lebensende die Bedeutung von Essen und Trinken wandelt von dem, was das Leben erhält, zu dem, was das Sterben erschwert. Einen besonderen Schwerpunkt bildete darum die Anleitung zur kreativen und unkonventionellen Mundpflege. Diese kann Sterbenden nicht nur quälende Mundtrockenheit ersparen, sondern durch das Benetzen der Mundschleimhaut mit geliebten Geschmacksnoten auch letzte genussvolle Momente schenken. In Frage kommen hierfür neben Getränken wie z. B. Kaffee, Orangensaft, Sekt oder Bier auch Honigbutter oder Salami.

Zum Abschluss wurden tröstliche Rituale im Umgang mit Tod und Trauer vorgestellt und zur Einbeziehung von Kindern ermutigt.

In der Pause gab es regen Austausch. Verschiedenste Infomaterialien zu Adressen und Tipps lagen zum Mitnehmen bereit.

**Alle Teilnehmerinnen fühlten sich am Ende des Nachmittags besser vorbereitet und waren sich einig, ein „Letzte Hilfe Kurs“ lohnt sich auf jeden Fall. Der nächste Kurs findet im Herbst 2023 statt. Über Fragen und Anmeldungen freut sich das DASEIN-Hospiz unter Telefon: 05021-889369 oder [info@dasein-hospiz.de](mailto:info@dasein-hospiz.de).**