

WIE WIR STERBENDE GUT BEGLEITEN

Letzte-Hilfe-Kurs des Ribnitz-Damgartener Hospiz-Vereins

Einen Menschen dabei zu begleiten, Abschied vom Leben zu nehmen, ist keine leichte Aufgabe – schon gar nicht alltäglich. Wenn die oder der Sterbende zu den eigenen Angehörigen oder engsten Vertrauten gehört, kann ein Letzter-Hilfe-Kurs die nötige Sicherheit geben. Genau deswegen bietet der Hospiz-Verein Ribnitz-Damgarten diesen Kurs an. Ähnlich wie der Erste-Hilfe-Kurs soll der Letzte-Hilfe-Kurs grundlegendes Wissen vermitteln.

Der Tod wühlt Menschen auf

An einem Letzte-Hilfe-Kurs kann jeder teilnehmen: „Die angebotene Schulung richtet sich an alle, die etwas über die Themen Sterben, Tod, Trauer und Palliativversorgung erfahren wollen. Es wird kein Vorwissen benötigt“, informiert Undine Janing. Auch wenn der Tod zum Leben gehört, haben die meisten Menschen Angst davor. „Wir versuchen, durch Wissen die Unsicherheit und Angst zu nehmen. Der Kurs soll Mut machen und kleine Tricks weitergeben, wie man mit Sterbenden gut umgeht und auch für sich selbst gut sorgen kann“, ergänzt Mara Schubert. Die beiden Kursleiterinnen vermitteln im Letzte-Hilfe-Kurs nicht nur einen natürlichen Umgang mit den Themen Sterben und Tod. Sie nehmen Angehörigen auch ein Stück weit die Befangenheit und Sorge. Nach dem Kurs sollen die Teilnehmenden sicher darin sein, Zeit mit Sterbenden zu verbringen, egal, ob im Hospiz oder zu Hause.

Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung

Undine Janing und Mara Schubert bieten den von dem Flensburger Palliativmediziner Georg Bollig entwickelten Kurs mit vier Modulen einmal monatlich bis zum Ende des Jahres an. Das erste Modul soll bewusst machen, dass Sterben ein Teil des Lebens ist – und zwar ein natürlicher Teil des Lebens. Im zweiten Modul wird erklärt, was eine Patientenverfügung ist und was bei einer Vorsorgevollmacht berücksichtigt werden

muss. Die Kursteilnehmer:innen sollen überlegen, was auch ihnen selbst in einer Sterbesituation wichtig wäre. Im dritten Modul werden körperliche Prozesse, die bei schwerkranken Menschen und Sterbenden auftreten können, näher erläutert und Tipps gegeben, wie einige der Leiden gelindert werden können.



Undine Janing:
„Es macht Sinn, sich auf ein gutes Ende des Lebens vorzubereiten.“

Beim vierten und letzten Modul wird sich mit dem Abschiednehmen befasst, und zwar schon, bevor der Abschied anfängt.

„Die Trauer setzt schon ein, wenn mir klar ist: Der Mensch, den ich liebe oder begleite, stirbt. Die Trauer setzt ja nicht erst mit dem Versterben ein“, sagt Undine Janing.

Es ist Frühling, wer will da schon ans Sterben denken?

„Es ist immer die richtige Zeit, und es macht Sinn, sich auf ein gutes Ende des Lebens vorzubereiten. Möglichst viele Menschen sollten wissen, was im Sterbeprozess passiert, was die Begleitung eines sterbenden Menschen durch sie selber bedeuten kann und welche Chancen der Begleitung dieser

Mara Schubert:
„Wir möchten dazu beitragen, dass schwere Erkrankung, Tod und Sterben keine Tabuthemen mehr sind.“



Weitere Informationen sind auf der Website des Ribnitz-Damgartener Hospiz-Vereins zu finden:
<https://ribnitz-damgartener-hospizverein.de/>



besonderen Lebenszeit innewohnen. Das erfahren sie im Kurs“, sagt Undine Janing. „Wir würden uns wünschen, dass die Teilnahme an einem Letzte-Hilfe-Kurs ähnlich selbstverständlich wird wie die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs und dass wir vielen interessierten Menschen das nötige Rüstzeug an die Hand geben können und dazu beitragen, dass schwere Erkrankung, Tod und Sterben in der Gesellschaft keine Tabuthemen mehr sind“, so Mara Schubert.

Die Kurse finden in Kleingruppen mit maximal zwanzig Personen statt. Das erste Seminar wird am 3. Mai von 16 bis 20 Uhr im Café des Begegnungszentrums durchgeführt. Anmeldung unter Telefon: 0151 17348255.

Letzte-Hilfe-Kurs

Kursdauer: 4 Stunden (inkl. Pausen)

1. Sterben als normaler Teil des Lebens
2. Vorbereitung und Planung
3. Leiden lindern
4. Abschied nehmen

Termine:

- 03.05.2024
- 14.06.2024
- 26.07.2024
- 23.08.2024
- 06.09.2024
- 15.10.2024
- 15.11.2024
- 13.12.2024

EIN PLÄDOYER FÜR DIE TRAUER

Andrea Wagner ermutigt Menschen, ihre Trauer zu leben

Andrea Wagner ist als Koordinatorin für den Ribnitz-Damgartener Hospiz-Verein tätig und begleitet seit 18 Jahren schwerstkranke und sterbende Menschen und deren Angehörige. Im Begegnungszentrum bietet sie mit Marion Kistner, einer ehrenamtlichen Trauerbegleiterin, einen Anlaufpunkt für trauernde Angehörige. Im Interview erzählt sie, wie es ihr dabei geht, und welche Wege Trauernde einschlagen können, um mit dem Verlust umzugehen.

Frau Wagner, muss man in Trauer sein, um ins Trauercafé gehen zu können?

Ja, denn das Trauercafé bietet einen geschützten Rahmen für Trauernde. Betroffene können in der Gemeinschaft wieder Mut und Kraft für das Leben ohne den verstorbenen Menschen schöpfen. Sie können sich mit anderen Betroffenen austauschen, Kontakte knüpfen oder auch für einen Moment die Leere füllen. Wir ermutigen dazu, der Trauer Ausdruck zu verleihen. Trauernde finden Zuflucht vor Mitleid, dem Unverständnis oder auch einer Trauer-Ignoranz nahestehender



Menschen. In einer Zeit von möglichem Chaos und von Haltlosigkeit bietet dieses niederschwellige Angebot Orientierung innerhalb einer Gemeinschaft an.

Wie läuft das Trauercafé ab?

Es gibt ein Begrüßungs- und ein Abschlussritual, das kann ein Text oder ein Lied sein. Trauernde zünden zu Beginn eine Kerze für den Verstorbenen an. Die Trauernden erzählen, so sie mögen, wie es ihnen geht. Da wir in einem Café sind, gibt es natürlich zur Stärkung Kaffee und Kuchen, dabei tauschen sich die Trauernden aus. Und es gibt immer ein Thema, welches wir einbringen und das wir in Verbindung mit Trauer bringen. Dazu finden wertvolle Gespräche statt.

Darf ich nach einem solchen Verlust glücklich sein: Stellen Ihnen Menschen, die Sie professionell betreuen, diese Frage?

Diese Frage steht nur selten im Raum, denn Trauernde sind nicht glücklich. Am Anfang steht die Trauer, die gekennzeichnet ist durch ein Gefühlschaos, der Schmerz

nimmt den größten Raum ein. Es ist nichts mehr, wie es einmal war. Das Leben bahnt sich dennoch seinen Weg und wenn die Trauer durchlebt wird, findet auch Freude wieder einen Platz. Der veränderte Alltag kann dann eines Tages mit neuem Selbstbewusstsein wieder im Fluss gelebt werden. Dem Verstorbenen wird ein guter Ort zugewiesen. Es bleiben die Erinnerungen, die mit der Zeit an Stärke gewinnen.

Für viele Menschen ist das Thema Tod mit Unbehagen verbunden und wird deshalb gerne ausgeblendet. Wie kann ich der Trauer im Alltag Raum geben?

Wir alle sind konfrontiert mit der Unausweichlichkeit des Todes. Es ist normal, dass uns dieses Thema Unbehagen bereitet. Trauern ist die gesunde Reaktion auf einen Verlust. Wir verfügen über diesen Gefühlszustand und es ist nicht schädlich, Gefühle zu zeigen. Das wiederum kann dazu führen, dass andere Menschen mitfühlen und sich mitmenschlich zeigen und uns unterstützen. Trauern ist die Lösung, nicht das Problem, trauern ist gelebte Liebe!

Herzlichen Dank für das Gespräch.

WENN EINE TASSE KAFFEE TROST SPENDET

Das Trauercafé ist ein wertvoller Ankerpunkt

Und plötzlich ist alles anders. Wer noch nie den Verlust eines geliebten Menschen zu überwinden hatte, macht sich kaum eine Vorstellung davon, mit welcher Wucht so ein Ereignis die Seele eines Hinterbliebenen durcheinanderwirbeln kann. Seit sieben Jahren bietet das Trauercafé des Hospiz-Vereins den Menschen, die eine nahestehende Person verloren haben, eine wichtige und wertvolle Anlaufstelle. Hier finden sie ein annäherndes Verstehen bei aller Unterschiedlichkeit der Trauer und dem persönlichen Umgang damit. „Dieses besondere Café möchte der Trauer einen festen Platz geben“, sagt Andrea Wagner, Koordinatorin des ambulanten Hospizdienstes. Sie betreut das Gesprächsangebot. „Ins Trauercafé kommen jeden zweiten Mittwoch im Monat bis zu 15 Menschen, manchmal jahrelang als Stammgäste, manchmal nur für einige Wochen und Monate“, beschreibt sie das



Tränen sind erwünscht: Hinterbliebene finden Mitgefühl im Trauercafé.

Konzept. Manche trauern um ein Elternteil, viele haben ihren Lebenspartner oder ihr Kind verloren. Bei dem einen kam der Tod absehbar ins Leben, bei anderen plötzlich.

Seit der Eröffnung des Trauercafés kommt Freia Voß zu den monatlichen Treffen, nachdem ihr Mann unerwartet starb und sie alleine

dastand. Vor allem schätzt sie in dieser besonderen Umgebung, dass sie sich mit Menschen, die Gleiches erlebt haben, austauschen kann und ihr jemand zuhört. „Man erfährt auch, wie stark man eigentlich ist“, sagt sie. Die Trauer würde zwar bleiben, sich aber verändern, hat Freia Voß erfahren. „Oft muss man nur einen Schritt machen – hierher zum Beispiel.“