

# mittendrin magazin



Der neue Mazda MX-30  
im Test. S. 9

Foto: Achim Rosdorff

**Gastgeber gelassen**  
Tourist-Information Willingen  
zur aktuellen Corona-Lage. S. 2

**Schießen und Relaxen**  
Bogensportclub Korbach 1977  
lädt zum Mitmachen. S. 3

**Päckchen der Freude**  
LOGOS Global Vision sammelt  
für Kinder in Rumänien. S. 4

**Bei Rheuma handeln**  
Schmerzen in Gelenken können  
gelindert werden. S. 6

**Sanfte Stimme**  
Gegory Porters neues Album  
„All Rise“ im Review. S. 8

## Geborgenheit beim Sterben

In Würde zuhause sterben – das geht. Menschen ermutigen, sich Schwerkranken und Sterbenden zuzuwenden – das möchte der ambulante Hospizdienst Bad Arolsen mit Letzte-Hilfe-Kursen.

Ein Erste-Hilfe-Kurs ist spätestens, wenn man den Führerschein macht, verpflichtend. Erste Hilfe ist ein fester Bestandteil der Hilfskultur in unserer Gesellschaft. Fast jeder erinnert sich zumindest vage daran, wie man einen Menschen reanimiert oder in die stabile Seitenlage bringt und daran, wie man auf schnellstem Weg Unterstützung holt. Aber Letzte Hilfe? Wenn ein Menschenleben zu Ende geht, sind Angehörige und Freunde oft hilflos und unsicher. Der ‚Letzte-Hilfe-Kurs‘ des ambulanten Hospizdienstes Bad Arolsen bereitet darauf vor, wie man schwerkranke Menschen bis zu deren Tod einfühlsam und fachkundig begleiten kann. „Ich wusste,

dass es eine gute Idee war“, erinnert sich der Palliativmediziner Prof. Dr. Georg Bollig, der mit Kollegen die Idee zu den Kursen entwickelte. Die Zeit war reif für dieses Thema, das habe sich vor fünf Jahren gleich beim Erste-Hilfe-Kurs gezeigt. Dieser war in kurzer Zeit ausgebucht, und dann sei eine kleine Lawine losgegangen, die nicht mehr zu stoppen war. „Inzwischen sind 16 Länder, sogar Australien und Brasilien, am Start, die nach unseren Grundsätzen und Leitlinien Kursleiter ausbilden und ein entsprechendes Netzwerk aufgebaut haben“, so Bollig.

In Würde zu Hause zu sterben – das wünschen sich die meisten Menschen. Die Angehörigen stehen dieser Aufgabe



Helfende Hände am Lebensende – Hospizarbeit kann das Sterben erleichtern.

Foto: panthermedia.net / Belchonock



oft hilflos gegenüber. Letzte-Hilfe-Kurse sollen das ändern und das grundlegende Wissen über das Sterben wieder im Bewusstsein verankern. Was ist wichtig und zu beachten, wenn ein Mensch stirbt? Familiär, freundschaftlich, nachbarschaftlich? Welche professionellen Hilfen gibt es, und welche zwischenmenschliche Kraft der Sterbe- und Trauerbegleitung steckt in jedem von uns? Und vor allem: was kann der Angehörige oder Freund praktisch tun? Immer wieder ist zum Beispiel Essen und Trinken ein großes Thema. Ein Thema vor allem für die Begleiter. In den letzten Tagen essen und trinken die meisten Menschen nicht mehr. Sie dazu überreden zu wollen wäre eine zusätzliche Belastung für den schwachen Körper. Erleichterung kann man schaffen, wenn der Mund trocken wird – mit kleinen Schlucken, gefrorenen Früchten im Munde oder zwei Löffeln Eiscreme. Angenehme Düfte können wie ruhige Musik entspannen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Es sind oft Kleinigkeiten ohne großen Aufwand, die am Lebensende zu Ruhe verhelfen. „Wir erleben immer wieder, dass Menschen, die am Lebensende Schwerkranken oder Sterbende begleiten wollen, in ihrer Trauer mit eigenen Ängsten

und Unsicherheiten kämpfen. Der Kurs soll ermutigen, einem sterbenden Nachbarn, Freund oder Angehörigen offen und anteilnehmend zu begegnen“, erklärt Corinna Schwolow, Koordinatorin des ambulanten Hospizdienstes Bad Arolsen, die berichtet: „Wir konnten vor kurzem vier Mitglieder des Hospizdienstes zu Kursleiterinnen ausbilden und können schon morgen den ersten Kurs abhalten, der schon nach wenigen Tagen ausgebucht war.“

### Großes Interesse in Coronazeiten

„Letzte Hilfe“ richtet sich an alle, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen. Der Kurs vermittelt Basiswissen und Orientierung, aber auch einfache, praktische Handgriffe, die Linderung bringen können. „Sterben als Teil des Lebens, vorsorgen und entscheiden, Leiden lindern und Abschied nehmen“ sind die großen Themen. Vor allem aber lernen die Kursteilnehmer, dass sie es nicht allein schaffen

müssen wie sie entscheiden, wann sie professionelle Hilfe holen, welche Möglichkeiten es gibt und wohin man sich wenden kann.

Wegen der großen Nachfrage wird in Bad Arolsen zeitnah ein weiterer Kurs angeboten. Der zweitägige Kurs besteht aus vier Unterrichtseinheiten zu jeweils 45 Minuten. Die Moderation erfolgt durch in Hospiz- und Palliativversorgung erfahrene und zertifizierte Kursleiterinnen.

„Das Interesse an den Kursen ist jetzt durch Corona noch einmal größer geworden“, sagt Prof. Dr. Bollig, der betont: „Die Kurse werden neben der Wissensvermittlung auch als Angebot wahrgenommen, Fragen zu stellen: Was macht mich aus? Wie sterben wir? Wie leben wir? In Letzte-Hilfe-Kursen gibt es auch Rat für solche Fragen – und Denkanstöße. Vor allem aber sollen die Kurse die Angst nehmen vor dem, was am Lebensende geschieht. Sie sollen Mut machen, den sterbenden Menschen das zu geben, was sie am meisten brauchen: Zuwendung und Geborgenheit. Jeder kann etwas dazu beitragen, ein Leben würdevoll und einfühlsam zu Ende gehen zu lassen. Jeder kann es, ganz egal was es ist“. Wegen der großen Nachfrage sind zeitnah weitere Kurse geplant.

/Barbara Liese



Corinna Schwolow (links) und Viktoria Jaeger (rechts) werden morgen den ersten Letzte-Hilfe-Kurs des ambulanten Hospizdienstes in Bad Arolsen abhalten.  
Foto: Barbara Liese



Prof Dr. Georg Bollig, der Initiator der Letzte-Hilfe-Kurse. Foto: Privat

### Info

Ökumenischer Hospizdienst  
Bad Arolsen, Tel. 05691 - 97 96  
614, Mobil: 0151 - 117 624 16,  
Email [info@hospizdienst-badarolsen.de](mailto:info@hospizdienst-badarolsen.de)  
[www.hospizdienst-bad arolsen.de](http://www.hospizdienst-bad arolsen.de)