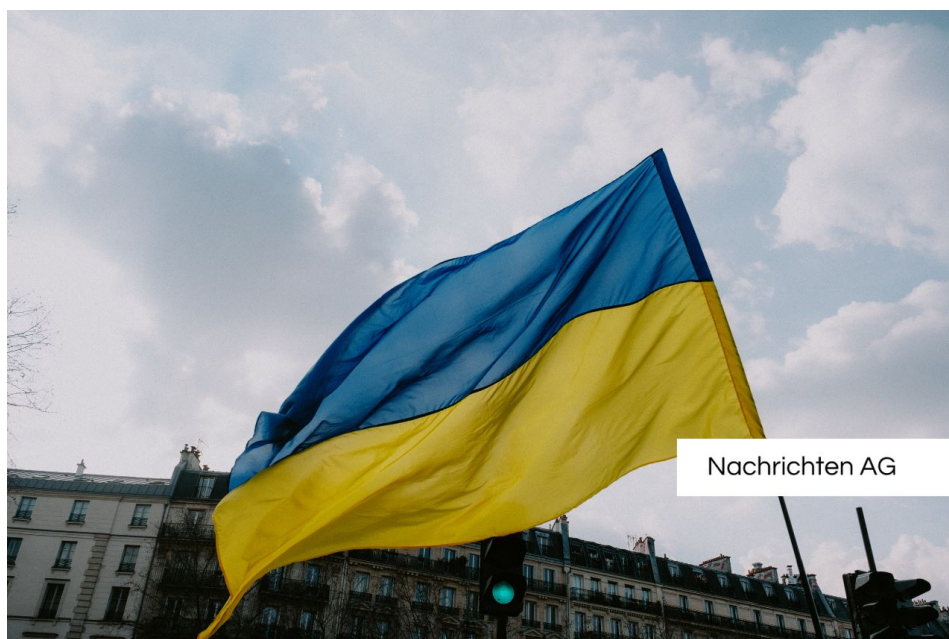


Mit Mut zum Abschied: Letzte Hilfe Kurse für Angehörige im Fokus!

Erfahren Sie, wie „Letzte Hilfe Kurse“ Angehörigen helfen, den Sterbeprozess menschlich zu begleiten und Ängste abzubauen.



Grünstadt, Deutschland - Im christlichen Jahreskreis steht die Karwoche im Zeichen des Themas „Tod“. Gerade am Karfreitag, der als Gedenktag des Leidens und Sterbens Jesu gefeiert wird, rücken Fragen des Versterbens und der Trauer besonders in den Fokus. Während liturgische Feiern an die letzten Stunden Jesu erinnern, wird auch auf die weltweiten Leiden aufmerksam gemacht. In diesem Kontext thematisieren viele Menschen die individuelle Bedeutung von Tod und Leiden, die in den letzten Jahren durch Konflikte, wie den Ukraine-Krieg, oder durch Naturkatastrophen, wie Erdbeben in Thailand und Myanmar, verstärkt in unser Bewusstsein gedrungen sind. Die Notwendigkeit, sich mit dem eigenen Tod auseinanderzusetzen, erfordert Mut. Laut **Rheinpfalz**, wird diese Auseinandersetzung

nicht nur als wichtig empfunden, sondern auch als Chance, über persönliche Trostquellen wie Menschen, Musik oder Düfte nachzudenken.

Ein Ansatz, die eigenen Ängste und Unsicherheiten in Bezug auf das Lebensende zu mildern, ist der „Letzte Hilfe Kurs“. Diese Kurse bereiten nicht nur Angehörige auf den begleiteten Sterbeprozess vor, sondern bieten auch praktische Anleitungen zu den oft herausfordernden Phasen des Sterbens. Die Autorin Dorothee Gottschalk, Gemeindereferentin der katholischen Pfarrei Heilige Elisabeth in Grünstadt, hebt die Bedeutung dieser Kurse hervor. Sie bieten einen Rahmen, um Gedanken über den Tod zu kommunizieren oder festzuhalten.

Kurse zur Sterbebegleitung

Die „Letzte Hilfe Kurse“ sind mittlerweile in Deutschland und in 23 weiteren Ländern bekannt und bieten wertvolle Tipps zur Begleitung sterbender Menschen. Diese Initiativen, unter anderem von den Diakonissen Speyer organisiert, richten sich an Angehörige, die oft unsicher sind, wie sie in der letzten Lebensphase helfen können. Kursleiterinnen, wie Dörte Kaufmann und Caroline Byrt, betonen die zentrale Rolle von menschlicher Nähe und die Wichtigkeit, auf das eigene Bauchgefühl zu hören. Die Erfahrung eines Teilnehmers, der aufgrund von Vorwürfen nach dem Tod seiner Schwiegermutter den Kurs besucht hat, verdeutlicht, wie hilfreich diese Kurse für die Aufarbeitung von Erlebnissen sein können.

Die Kurse dauern vier Stunden und bestehen aus jeweils 45-minütigen Modulen. Hierbei lernen die Teilnehmenden, wie sie die Lebensqualität der Sterbenden aufrecht erhalten und deren Leiden lindern können. Elementare Aspekte sind das Halten von Händen, das Reichen von Getränken sowie das offene Gespräch oder Gebet mit den Betroffenen. Es ist auch wichtig, Vorgespräche über Sterbewünsche und Patientenverfügungen zu führen. Die Kursleiterinnen empfehlen, durch einfache, aber bedeutende Handlungen wie die

Mundpflege, Durst und Unbehagen zu lindern.

- Inhalte der Letzte Hilfe Kurse:
 - Sterben ist ein Teil des Lebens
 - Vorsorgen und Entscheiden
 - Leiden lindern
 - Abschied nehmen
- Maximale Teilnehmerzahl: 20 Personen
- Dauer: vier bis sechs Stunden
- Kursgebühr: 20 Euro
- Kurse auch online verfügbar

Der Kurs vermittelt nicht nur grundlegendes Wissen, sondern einen heilenden Ansatz zur Sterbebegleitung. Während der Kurse wird die Sterbezeit als heiliger Moment beschrieben, der Raum für Trauer und Reflexion erfordert. So wird deutlich, dass die Begleitung sterbender Menschen nicht nur eine Herausforderung, sondern auch eine erfüllende und essenzielle Aufgabe ist, die Leben und Sterben miteinander verbindet.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Grünstadt, Deutschland
Quellen	• www.rheinpfalz.de • www.evangelisch.de • www.letztehilfe.ch

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de