

## Liebe auf dem letzten Weg / letzte Hilfe Kurs

Erste-Hilfe-Kurse kennt jeder, doch seit drei Jahren gibt es auch im Thurgau «Letzte-Hilfe»-Kurse, in denen Menschen lernen können, worauf es bei der Begleitung von Sterbenden ankommt.

«Wir sind eine Lerngemeinschaft», sagt Frank Sachweh. «Sicherheit gibt es nicht, nur geteilte Unsicherheit.» Der Pfarrer aus Sulgen ist einer der vier Thurgauer Kursleiter der «Letzten Hilfe». Jeweils ein Seelsorge-Experte und eine Pflegefachfrau besprechen während der eintägigen Workshops Themen wie Patientenverfügung, Vorsorgeaufträge oder Beerdigung. Auch das Deuten von Symptomen und das Lindern von Beschwerden vermitteln sie sachlich. Doch bei einigen Fragen zum letzten Liebesdienst an einem Mitmenschen suchen die Teilnehmenden gemeinsam Antworten. Wie integriert man das Sterben in das Leben? Wie nimmt man Abschied?

Wissen ist verloren gegangen

Den Kurs besuchen meist Angehörige von Schwerkranken oder Freiwillige aus den Begleitdiensten von Spitälern und Kirchen. «Auch Ältere waren schon dabei, die wissen wollen, was auf sie zukommt», sagt Kursleiterin Marina Bruggmann-Widmer, im Hauptberuf Geschäftsführerin des Hospizdienstes Thurgau. Sich der eigenen Endlichkeit bewusst zu werden, ist einer der Neben-Effekte der Kurse. «Die Gesellschaft hat die Begleitung von Sterbenden delegiert», sagt Frank Sachweh. «Es ist viel Wissen verloren gegangen, seit die Alten und Kranken im Spital oder im Altersheim sterben. Doch jeder kann trösten, jeder kann zuhören.» Oft würde man sich am Sterbebett hilflos fühlen, so die Palliativ-Expertin Bruggmann, aber man könne doch etwas tun. «Ich erkläre, wie man den Menschen berührt oder welche Rituale die letzte Lebensphase begleiten können.» Die physischen Anzeichen des nahenden Todes sind ebenfalls Thema. Manches sei für die Angehörigen schwer auszuhalten. «Sterbende können unruhig oder ängstlich werden. Das Wichtigste ist es dann, für den Menschen da zu sein.» Die Kursleiter legen Wert darauf, dass die Begleiter ihre Kräfte einteilen. «Sie müssen Unterstützung suchen und

sich Auszeiten nehmen», sagt Bruggmann. Ein Innehalten müsse es auch nach dem Tod eines Angehörigen geben. «Nach dem Tod presiert nichts mehr. Ja, man muss den Arzt rufen und es der Gemeinde melden, aber vor allem muss man Abschied nehmen.»

#### Kirchgemeinden ideale Ansprechpartner

Die meisten der Kurse, die «Letzte-Hilfe»-Tandems bisher gegeben haben, hatten Kirchgemeinden organisiert. Pfarrer Sachweh findet das richtig: «Die Kirchen haben heute mitunter einen schweren Stand, aber im diakonischen Bereich sind sie gesellschaftlich relevant.» Die Begleitung von Sterbenden gehe zwar alle an. «Aber wir fangen gerne in Kirchgemeinden an, weil wir dort auf Menschen treffen, die gewohnt sind, sich um andere zu kümmern. Der Nährboden ist gut.»

Quelle: <https://www.evangelium-tg.ch/nc/meta/news/newsdetail/news/letzte-hilfe-laesst-sich-lernen.html>

