

Letzte Hilfe – ein Angebot

Margret Krebelder

**DGKP, system. Coach und Supervisorin, Beirätin Vereinsvorstand Zellkern,
Projektleiterin des LV Hospiz OÖ für Letzte Hilfe**

So wie wir selbstverständlich in Erster Hilfe geschult werden und niemand auch nur denkt, dies wäre nicht sinnvoll und notwendig, so sollte es auch mit der Letzten Hilfe sein. Bereits bei der Geburt wissen wir, dass wir endlich sind, und auch wenn wir den Zeitpunkt nicht kennen, so ist der Ausgang gewiss.

Noch nie war der Tod, das Sterben, so präsent wie heute; denken wir nur an die tägliche Berichterstattung, an „Tatorte“, an Krimis und Thriller, an Computerspiele und vieles andere. Daran haben wir uns scheinbar gewöhnt – und doch sind wir in der Realität weit davon entfernt. Wir konfrontieren uns und unsere Lieben lieber nicht mit dieser Thematik, oft so lange, bis wir nicht mehr wegschauen können, weil wir selbst, Angehörige oder Freunde eine schwerwiegende Diagnose bekommen oder gar jemand stirbt.

Noch in meiner Kindheit gehörten der Tod und das Sterben einfach dazu. Wir als Kinder wurden, mitgenommen zu Verwandten und Nachbarn, die krank und pflegebedürftig waren; Verstorbene wurden aufgebahrt - meist noch zuhause, man konnte sie anschauen. Es gab eine Zeit des Abschiednehmens mit vielen Ritualen wie Nachtwache halten, gemeinsam essen und trinken, Trauerkleidung tragen, Zehrung und vieles andere mehr.

Inzwischen verlagerte sich das Sterben zunehmend in Institutionen wie Krankenhäuser und Pflegeheime, selten stirbt noch jemand zuhause. Natürlich gibt es dafür unterschiedliche Gründe, die alle ihre Berechtigung haben. Damit einher geht jedoch, dass Angehörige oft den Verlauf einer schweren Erkrankung nicht mitverfolgen, den Weg nicht mitgehen und so die Entwicklung nicht begreifen können. Für Viele ist der Tod dann ein unerwartetes Ereignis, ein Schock.

Noch schlimmer ist es, wenn der Tod wirklich plötzlich und nicht vorhersehbar kommt, wie etwa durch einen Unfall oder gar durch Mord oder Suizid.

Ziel der Letzten Hilfe ist eine Auseinandersetzung mit dieser Thematik am besten zu einem Zeitpunkt, wo wir noch nicht unmittelbar betroffen sind. Es geht nicht nur darum, dass Nahestehende auch nach dem Versterben eines Angehörigen z.B. finanziell abgesichert sind, die Erbschaft geregelt ist, der Betrieb weiterlaufen kann, sondern auch darum, dass wir vorbereitend auch für uns selbst einiges tun können.

Der Gesetzgeber hat Instrumente wie die Vorsorgevollmacht und die Patientenverfügung geschaffen, damit wir - schon bevor wir in eine lebensbedrohliche Situation kommen - verfügen können, was wir in welcher Situation an medizinischer Behandlung wollen und was eben nicht; ob wir z.B. reanimiert, also

wiederbelebt werden möchten, ob wir über Sonde oder künstlich über die Vene ernährt werden möchten, ob wir künstlich beatmet werden möchten usw. Dafür, dass wir uns darüber klar werden, braucht es die Auseinandersetzung mit diesem Thema und ein ausführliches Arztgespräch. Und auch wenn sich Sichtweisen immer wieder ändern können, so ist es von großer Bedeutung, sich mit diesen Fragen schon befasst zu haben, sie bestenfalls niedergeschrieben zu haben, damit Ärzte und enge Angehörige in einer Ausnahmesituation im Sinne des Patienten handeln können.

Sogar den Assistierten Suizid hat der Gesetzgeber straffrei gestellt und mit dem Sterbeverfügungsgesetz erstmals die Selbstbestimmung des Menschen über den Schutz des Lebens gestellt. Für viele Menschen ist es wichtig zu wissen, dass es diese Möglichkeit gibt, auch wenn sie davon nicht Gebrauch machen, und einige nehmen dieses Recht für sich in Anspruch.

In Zeiten, wo die personellen und finanziellen Ressourcen immer knapper werden, möchten wir mit den Letzte-Hilfe-Kursen die Eigenverantwortung der Menschen wieder stärken, um dem einen oder der anderen den Wunsch, zuhause zu sterben, erfüllen zu können. Wir möchten dieses Thema enttabuisieren, informieren, darüber ins Gespräch kommen und Erfahrungen austauschen, um im Einzelfall etwas Angst zu nehmen, und um vorbereitet zu sein für eine Situation, die uns alle irgendwann treffen wird.

„Letzte Hilfe“ ist ein weltweiter Verein, der vom deutschen Palliativmediziner Dr. Georg Bollig ins Leben gerufen wurde. Mittlerweile werden in 27 Ländern weltweit (neben Österreich und Deutschland z.B. auch in Brasilien und Kanada) Letzte-Hilfe-Kurse abgehalten.

Es gibt 3 Formate:

- für Erwachsene
- für Kinder und Teens
- für Professionals

Der Letzte-Hilfe-Kurs für Erwachsene richtet sich an Laien, die sich mit diesem Thema befassen möchten. Ein Kurs dauert 4 Stunden und umfasst 4 Module mit den Themen:

- Sterben ist ein Teil des Lebens
- Vorsorgen und Entscheiden
- Leiden lindern
- Abschied nehmen.

Die Kursleiter sind speziell dafür geschult und sind meist erfahrende Mitarbeiter im Palliativ- und Hospizbereich, sodass sie viel an persönlicher Erfahrung mitbringen und auf Fragen gut eingehen können. Diese Kurse haben sich in Oberösterreich

schon sehr gut etabliert, werden fast flächendeckend angeboten und sehr gut angenommen.

Der Letzte-Hilfe-Kurs für Kids und Teens richtet sich an Kinder und Jugendliche, sie sollen behutsam an dieses Thema herangeführt werden. Es besteht die Möglichkeit, z.B. im Rahmen des Religions- oder Ethikunterrichts an Schulen, in Firm- oder Pfadfindergruppen oder einfach für Interessierte Letzte- Hilfe- Kurse abzuhalten. Solche Kurse bieten wir seit 2023 in Oberösterreich an.

Kinder sind nicht selten schon in einem frühen Alter mit dem Tod konfrontiert, nicht nur, wenn das geliebte Haustier stirbt. Viele haben schon Großeltern verloren, im schlimmsten Fall auch Eltern. Kinder gehen oft natürlicher mit solchen Situationen um als Erwachsene, weil sie noch keine negativen Vorerfahrungen gemacht haben. Schlimm ist aber, wenn mit ihnen nicht gesprochen wird, sie also ausgesperrt werden.

Dann gibt es noch die Letzte-Hilfe- Kurse für Professionals; sie richten sich an alle Berufsgruppen, die mit Menschen in der letzten Lebensphase zu tun haben, wie z.B. Pflegende, ÄrztInnen, SozialarbeiterInnen, PsychologInnen, SeelsorgerInnen usw. Nicht jeder, der im Gesundheitsbereich arbeitet, muss ja notwendigerweise Erfahrung im Umgang mit Schwerstkranken und Sterbenden haben. Diese Kurse leben von der Interdisziplinarität und es geht dabei um Wissen über Palliative Care und um Sicherheitsgewinn im Umgang mit schwerstkranken und sterbenden Menschen. Diese Kurse dauern 8 Stunden; im Herbst 2025 wird der erste derartige Kurs in OÖ abgehalten werden.

Auch der Landesverband Hospiz OÖ fördert und unterstützt als Projektpartner von Letzte Hilfe Österreich die „Letzte Hilfe“. Als Projektleiterin sehe ich mich einerseits als Bindeglied zwischen den beiden Kooperationspartnern und andererseits als Ansprechpartnerin für Letzte-Hilfe-KursleiterInnen und für Interessierte.

Weiterführende Informationen gibt es unter:

www.letztehilfeoesterreich.at

www.hospiz-ooe.at

Kontakt

Margret Krebelder
DGKP, system. Coach und Supervisorin
Projektleiterin des LV Hospiz OÖ für Letzte Hilfe
Tel. 0650/6513900