

## Ambulanter Hospizdienst Zabergäu



### Letzte-Hilfe-Kurs in Pfaffenhofen

Am 22. Mai 2023 und 15. Juni 2023 richtete sich das Kursangebot „Letzte Hilfe“ = Maßnahmen zur Hilfe bei lebensbedrohlichen Erkrankungen im Pfaffenhofen Gemeindehaus mit dem primären Ziel der Linderung von Leid und Erhaltung von Lebensqualität an viele Interessierte. Das „Kleine 1x1“ der Sterbebegleitung vermittelte den Teilnehmern Basiswissen, Orientierung und kleine Handgriffe.

Die Kurse wurden vom ambulanten Hospizdienst Zabergäu der Diakonie-/Sozialstation Brackenheim-Güglingen in Regie von Hospizdienst-Einsatzleiterin Christine Graf mit den beiden Referentinnen Anita Ereth (Sozialwirtin) von der Sozialstation Bönningheim und Ursula Heilgeist (Palliative Care Fachkraft) von Pleidelsheim durchgeführt.



*Die Referentinnen Anita Ereth (Sozialwirtin) von der Sozialstation Bönningheim und Ursula Heilgeist (Palliative Care Fachkraft) von Pleidelsheim mit Hospizdienst-Einsatzleiterin Christine Graf (v.l.n.r.)*

Die 4 Themenbereiche *Sterben als Teil des Lebens, Vorsorgen und Entscheiden, Leiden lindern* und *Abschied nehmen* wurden von den beiden Referentinnen mit hohem Fachwissen, praktischen Tipps und Erfahrungen aus vielen Begleitungen von Betroffenen sehr gefühlvoll vermittelt.

***Sterben ist ein individueller Prozess.***

Während manche Menschen ruhig einschlafen und sterben können, sind andere sehr unruhig. Wissen zu vermitteln, was Nahestehenden am Ende des Lebens für den Betroffenen tun können, war ein wichtiges Anliegen des Kurses. Welche Veränderungen sind Anzeichen eines nahenden Todes? Welche Begleitsymptome, wie Schmerzen und Angst kann es geben? Wie kann Leiden gelindert werden? Von welchen Organisationen können Betroffene und Nahestehende Unterstützung und Begleitung erhalten?

Auch Informationen zu den Fragen der Vorsorgeplanung, Patientenverfügung und Betreuungsvollmachten am Ende des Lebens und darüber hinaus wurden angesprochen.

Als Nahestehender in der Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen meine Grenzen zu erkennen und für sich zu sorgen, war auch ein wesentliches Thema. Und am Ende des Lebens Abschied nehmen. Zeit lassen. Gedanken und Gefühle wahrnehmen. Welche nächsten Schritte sind notwendig?

Wer mit dem Tod konfrontiert ist, begegnet der menschlichen Endlichkeit. Jeder trauert auf seine Weise. Und trotzdem entstehen Fragen, - „wie kann ich meine Trauer aushalten und bewältigen“, „wer kann mir in meiner Trauer beistehen?“.

Die Kurse wurden von Teilnehmenden als sehr wertvoll beschrieben. Fragen stellen zu können, Ängste zu benennen und Erfahrungen auszutauschen war für alle sehr hilfreich.

***„Leben braucht Liebe - Sterben auch***

*Zu häufig unterschätzen wir die Kraft einer Berührung, eines Lächelns, einer freundlichen Umgebung, jemandes Gehör, eines ehrlichen Kompliments oder auch der geringsten Anteilnahme. Alles Dinge, die die Kraft haben, ein Leben zu wandeln.“*