

Der Letzte-Hilfe-Kurs

## Lernen, das Sterben gemeinsam auszuhalten

— Was kommt auf mich zu, wenn ich Angehörige beim Sterben begleite? Wie kann ich ihr Leiden lindern? Und immer wieder: Was macht mich weniger hilflos? Viele Menschen haben das das Gefühl, viel zu wenig über das Sterben zu wissen. „Letzte Hilfe“ nennt sich der Ansatz, den Palliativmediziner daher vor einigen Jahren entwickelt haben. Ein vierstündiges Seminar soll der Breite der Bevölkerung kompaktes Wissen über einen würdevollen Tod vermitteln. Die Analogie zur Ersten Hilfe ist dabei kein Zufall, erklärt Georg Bollig. Der gelernte Rettungsanwärtler und Palliativarzt hatte die Idee für das Konzept: „Was im Notfall zu tun ist, haben viele im Erste-Hilfe-Kurs gelernt. Doch die wenigsten kommen je in so eine Situation. Beim Tod ist es andersherum“. Wir verlieren ältere Familienangehörige, Freunde können unheilbar krank werden. „Dann macht es doch nur Sinn, dass wir uns mindestens

genauso gut auf die Begleitung von Sterbenden vorbereiten wie auf das Wiederbeleben eines Menschen im Notfall“, bekräftigt Bollig.

Themen des Kurses sind neben rechtlichen Fragen, etwa zur Vorsorgevollmacht, auch praktische Tipps für die letzten Stunden im Leben eines Menschen. So erfahren die Teilnehmer, dass es den Sterbenden gut tut, wenn die Lippen mit Feuchtigkeit benetzt werden und sie geliebte Geschmäcker wahrnehmen können. Und manchmal gelte es einfach, die unsagbar schwere Situation des Sterbens gemeinsam auszuhalten.

In der Fachwelt findet das Konzept Anklang: Die Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin etwa zeichnete die Kurse nach den ersten Pilotversuchen 2015 mit einem Förderpreis aus. Und auch die steigende Nachfrage unterstreicht die Bedeutung des Projekts: Den ersten Kurs gab Bollig 2015 in Schles-



© CandyBox Images / stock.adobe.com  
(Symbolbild mit Fotomodellen)

**Was zu tun ist, um Leben zu retten, lernt man im Erste-Hilfe-Kurs. Aber wie begleitet man richtig am Lebensende?**

wig, inzwischen werden die Kursmaterialien europaweit in andere Sprachen übersetzt. Allein im deutschsprachigen Raum haben sich 800 Kursleiter ausbilden lassen. Fast 8.000 Teilnehmer konnten sie bisher erreichen. *Caroline Seidel und Florentine Dame*

Informationen zur Letzten Hilfe unter: [www.letztehilfe.info](http://www.letztehilfe.info)

Präventionsmaßnahmen nötig

## Studenten wissen zu wenig über Kopfschmerz

— Eine repräsentative Umfrage unter 2.169 Studenten der Humboldt-Universität Berlin, der TU Dresden und der Fachhochschule Kiel hat ergeben, dass fast zwei Drittel der Studenten unter Kopfschmerzen leiden. Gleichzeitig offenbarte die Umfrage einen nur wenig professionellen Umgang mit den Schmerzen. So sind nur 33 % der Studenten mit Migräne und 15 % der Studenten mit Spannungskopfschmerz darüber informiert, auf welche Erkrankung ihre Beschwerden zurückzuführen sind, und weit mehr als die Hälfte der Betroffenen gab Freunde und Verwandte als die wichtigste Quelle für Informationen zu Krankheit und Therapie an. Folglich werden Migräne und Spannungskopfschmerz zu 88 % beziehungsweise 95 % in Eigenregie behandelt – zu einem erheblichen Teil mit hohem Medikamentengebrauch, was die Gefahr steigert, zusätzlich einen Kopfschmerz durch Medikamentenübergebrauch zu entwickeln.

Die Erhebung ist Teil der Präventionskampagne „KopfHoch – Kopfschmerz und Migräne an der Hochschule kompetent vorbeugen“, die von Januar 2016 bis Oktober 2019 läuft und von der Schmerzambulanz Kiel, der ZIES GmbH Frankfurt und der Barmer Ersatzkasse getragen wird. Ziel des Projekts ist es, dem wenig angemessenen Umgang mit Kopfschmerzen entgegenzuwirken. Speziell für die Zielgruppe der Studenten wurden dafür die Broschüre und der Film „headache hurts“ sowie eine Website ([headache-hurts.de](http://headache-hurts.de)) entwickelt. Auf dieser Website können sich

Betroffene über die häufigsten Kopfschmerzarten informieren, es gibt Anleitungen zu Entspannungsübungen, einen Kopfschmerzkalender sowie die Möglichkeit, eine Kopfschmerz-App herunterzuladen. *Helmut Laschet*



© Jan Woitas / dpa

**Zwei Drittel der Studenten in Deutschland leiden an Kopfschmerzen – aber nur die wenigsten sind adäquat informiert und therapiert.**