Meine Mutter hat die Diagnose Krebs im Endstadium erhalten. Wir als Familie möchten ihren Wunsch erfüllen, zuhause bleiben zu dürfen – bis zuletzt. Unsere Kinder (7, 9 und 13 Jahre) kommen das erste Mal mit dem Thema Tod in Berührung. Wir fragen uns, ob wir ihnen damit nicht zu viel zumuten? Wir trauen uns ja selbst kaum darüber zu sprechen. Wir sind hilflos und etwas überfordert mit der Situation. "

Katharina M. aus Bocholt

Darum geht's

Das Zuhause als Ort des Sterbens bringt für Familien besondere Herausforderungen mit sich. Angehörige kümmern sich um Pflege und Organisation – und müssen gleichzeitig ihre eigenen Ängste und Gefühle verarbeiten. Viele fühlen sich überfordert und unsicher, wie sie richtig unterstützen können.
Auch Kinder sind Teil dieser Situation. Sie spüren Veränderungen, haben Fragen und können die Situation oft schwer einordnen. Kinder profitieren, wenn sie altersgerecht informiert und in den Alltag eingebunden werden – so können sie auf ihre eigene Weise begleiten und verstehen.

Nachgefragt bei...

Dr. med. Georg Bollig, **Palliativmediziner und Gründer von Last Aid International und Letzte Hilfe Deutschland gGmbH**

Tod, Sterben und Abschied nehmen – darüber wird oft geschwiegen. Viele Erwachsene denken, sie schützen Kinder, wenn sie das Thema vermeiden. Das Gegenteil ist der Fall. Die Wahrheit ist: Kinder kommen oft früher mit dem Tod in Berührung, als wir denken. In einer deutschlandweiten Studie gaben 84% der Kinder und Jugendlichen an bereits Erfahrungen

mit Tod und Sterben in ihrem Umfeld gemacht zu haben (Bollig et al. 2024). Und sie haben viele Fragen: Was passiert, wenn jemand stirbt? Tut das weh? Was kann ich tun, wenn jemand traurig ist?

Statt das Thema zu verstecken, sollten wir offen darüber sprechen. Das hilft Kindern, besser damit umzugehen – und macht sie stark. Dabei unterstützen zum Beispiel Letzte Hilfe Kurse.

Was ist ein Letzte Hilfe Kurs?

Bestimmt kennen Sie die Erste Hilfe. Da lernen wir, wie wir Menschen in Not helfen können. Bei der Letzten Hilfe geht es um das Ende des Lebens. Wie kann ich jemandem beistehen, der schwer krank ist oder bald sterben wird?

Es gibt Letzte Hilfe Kurse für alle Altersgruppen – speziell für Kinder ab 7 Jahren, Jugendliche und für Erwachsene. Die Kurse bestehen immer aus vier Modulen. Jedes Modul dauert etwa 45 Minuten. In den Kursen lernen die Teilnehmenden:

1. **Sterben ist ein Teil des Lebens**
   Wir sprechen offen darüber, was passiert, wenn ein Mensch stirbt.
2. **Vorsorgen und Entscheiden**
   Selbstbestimmt leben bedeutet auch, das Sterben selbst mitzugestalten. Hier sprechen wir über Dinge wie Patientenverfügung und Vorsorgevollmachten.
3. **Leiden lindern**
   Hier geht es um ganz konkrete Tipps, wie ich jemandem etwas Gutes tun kann. Spielerisch zeigen wir praktische Handgriffe. Zum Beispiel üben Kinder und Erwachsene einfache Handmassagen, Akupressurpunkte und Lagerungstechniken, die helfen und entlasten.
4. **Abschied nehmen**
   Hier geht es darum, wie wir uns verabschieden können und warum das so wichtig ist.

Die Kurse werden von geschultem Personal geleitet. Sie sind als Pflegekurse für pflegende Angehörige, sowohl für Erwachsene als auch Kinder und Jugendliche, anerkannt und werden von den Pflegekassen bezahlt.

Ein schönes Bild im Kurs zeigt: Es braucht viele Hände, um einen Menschen am Ende des Lebens zu begleiten. Kinderhände gehören auch dazu. Im Letzte Hilfe Kurs für Kinder und Jugendliche nutzen wir gerne ein Schwungtuch mit einem Ball in der Mitte, um zu verdeutlichen, dass es viele Hände braucht, um die betroffene Person gut und sicher zu tragen.

Sterbende schätzen Normalität. Vertrauen Sie stets auf ihr Bauchgefühl, das gilt für Kinder ebenso wie für Erwachsene. Wenn Kinder bei und um die Großmutter herum immer gespielt haben - sollen sie das auch ruhig weiterhin tun. Trinken Sie weiterhin zusammen ihren Kaffee und/oder lesen Sie gemeinsam Zeitung. Nehmen Sie sich nicht aus Vorsicht zurück, nur, wenn es angemessen ist und dem Bedürfnis der betroffenen Person entspricht.

Warum das alles wichtig ist

Viele Menschen möchten zu Hause sterben, die wenigsten können es. Das geht oft nur, wenn Angehörige – also Familien, Freunde und manchmal auch Kinder – mithelfen. Deshalb

ist es gut, wenn alle wissen, dass sie helfen können und wie sie helfen können.

Denken Sie daran: Wir alle, egal wie alt, haben bereits alles in uns, was es braucht: Ein Bauchgefühl, dass uns sagt, was „richtig“ ist. Trauen Sie sich und sprechen Sie offen über Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse. Sie können nichts falsch machen.

Es ist nicht schwer, da zu sein. Man muss sich nur trauen.

Ansprechpartner für Fragen zum Thema Tod und Sterben ist die Palliativ- und Hospizberatung. Und hier finden Sie Kursangebote [externer Link] zur Letzten Hilfe.

Weitere Infos

- Letzte Hilfe [externer Link]
- Wissenswertes: Versorgung für Schwerstkranke und Sterbende (Bundesgesundheitsministerium) [externer Link]
- Für akute Hilfe: Krisentelefone
- Studie: "We Want to Talk about Death, Dying and Grief [externer Link] and to learn about End-Of-Life care" - Lessons Learned from a Multi-center Mixed-Methods Study on Last Aid Courses for Kids and Teens (Bollig et al. 2024)