

WIE WIR DIE WELT RETTEN!

Sicher, es gibt einen Riesenhaufen Probleme auf der Welt. Darüber können wir seufzen und jammern und verzweifeln. Das wollen wir aber nicht. Wir wollen machen! Schließlich kann jede und jeder etwas tun, und schon kleine Aktionen haben oft große Wirkung. Darum stellen wir euch in GEOLino Menschen, Projekte, Tipps und Ideen vor, die unseren Planeten verändern. Und rufen euch auf: Lasst uns zusammen die Welt retten!

Stichwort:

LETZTE HILFE

WISSEN!

- Letzte Hilfe bedeutet, Schwer- kranke und **STERBENDE** zu umsorgen und ihnen beizustehen.
- Ärztinnen und Ärzte, die sich speziell um unheilbar Kranke und Sterbende kümmern, nennt man **PALLIATIVMEDIZINER**. Kann ein Sterbenskranker nicht mehr geheilt werden, sorgen sie dafür, dass es dem Menschen in seinen letzten Lebensmonaten, -wochen oder -tagen so gut wie möglich geht und er keine Schmerzen hat.
- Manche Sterbende entscheiden sich, ihre letzte Lebenszeit in einem **HOSPIZ** zu verbringen, in dem Palliativ- mediziner, -schwestern und -pfleger sie betreuen. In Deutschland gibt es 230 Hospize für Erwachsene und 17 für Kinder; zudem rund 1500 sogenannte ambulante Hospizdienste. Hospiz- dienste und Palliativteams können Schwerkranke auch zu Hause besu- chen und sich dort um sie kümmern.

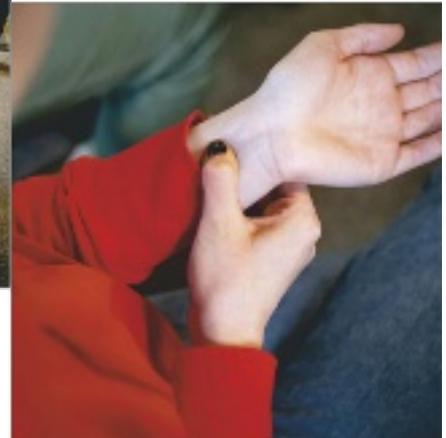
»JEDER
SOLLTE
STERBENDEN
BEISTEHEN
KÖNNEN«

Sterben gehört zum Leben. Trotzdem schieben wir den Gedanken daran weg. Zu groß ist die Angst, einen geliebten Menschen zu verlieren oder selbst zu sterben, vielleicht Schmerzen zu haben. Dabei lässt sich dem Tod der Schrecken nehmen, wenn man darüber spricht, etwa in einem **Letzte-Hilfe-Kurs**. Der 14-jährige Peer aus Schleswig erzählt davon

Protokoll: Bernadette Schmidt **Fotos:** Imke Lass



Peers Vater Georg Bollig ist Palliativmediziner und leitet den **LETZTE-HILFE-KURS** im Gemeindehaus der evangelisch-lutherischen Kirchengemeinde Schleswig (links). Mit seinem Team gibt er den 14 Kindern und Jugendlichen praktische Tipps: Durch **PUNKTMASSAGE** am Handgelenk können sie etwa die Übelkeit lindern, an der manche Sterbenskranke leiden (unten)



Bevor meine Oma vor drei Jahren starb, haben Opa und sie für ein halbes Jahr bei uns gewohnt. Ich habe meine Oma im Rollstuhl herumgeschoben, wir haben uns viel unterhalten, etwa über einen gemeinsamen Urlaub auf dem Bauernhof, der sehr schön war. Meine Großeltern leben eigentlich in Leverkusen, und wir haben uns davor nicht so oft gesehen. Darum war es toll, sie dann so lange hier bei uns in Schleswig zu haben. Aber meine Oma war sehr krank, hatte Krebs, und die Chemotherapie schlug nicht mehr an. Von Tag zu Tag ging es ihr schlechter. Sie hatte bald nicht mehr viel Lust, etwas zu unternehmen, spazieren zu gehen oder gar zu essen. An den letzten Tagen, bevor sie gestorben ist, konnten wir uns auch nicht mehr mit ihr unterhalten. Sie konnte zwar noch hören und verstehen, aber selber nicht mehr antworten. Das alles klingt für manche sicher sehr traurig, aber das war es nicht. Im Gegenteil, ich fand es eigentlich sehr schön, weil wir alle zusammen waren, die ganze Familie. Mich hat es glücklich gemacht, dass ich auch die letzte Zeit mit meiner Oma verbringen konnte.

Ich kann verstehen, dass die meisten Menschen bei dem Wort Tod ►



Gemeinsam besprechen die **JUGENDLICHEN**: Woran erkennt man, dass ein Mensch stirbt? Wie nimmt man Abschied? Zwischendurch schnappen sie sich **SMILEYKARTEN**, die zu ihrer aktuellen Gefühlslage passen, und erzählen, wie es ihnen geht (oben und links)

► sofort an etwas Schweres denken, und es ist natürlich auch schwer, einen geliebten Menschen zu verlieren! Aber trotzdem ist es wichtig, dass wir uns über den Tod Gedanken machen, auch wenn wir noch jung sind. Denn Sterben gehört einfach zum Leben dazu. Und einen Sterbenden begleiten zu können – das sollte jeder können. Mein Vater hat dafür einen „Letzte-Hilfe-Kurs“ auf die Beine gestellt, auch für Kinder ab acht Jahren. Er hat lange als Notarzt gearbeitet und dadurch viel mit Sterbenden und ihren Angehörigen zu tun. Aber er hat auch gemerkt, wie wenig sich die meisten Menschen mit dem Thema beschäftigen. Ich habe seinen Kurs besucht.



Vor allem geht es in dem Kurs darum wahrzunehmen, dass und wann ein Mensch stirbt. Dass er am Ende des Lebens viel schläft oder immer weniger auf Ansprache reagiert, wie meine Oma damals. Die meisten Menschen sterben im Krankenhaus oder zu Hause. Aber es gibt auch Hospize, besondere Pflegeeinrichtungen, in denen sich speziell ausgebildete Pflegerinnen und Pfleger, Ärztinnen und Ärzte und auch Ehrenamtliche um sterbende Menschen kümmern. Das wissen nicht alle.

Außerdem haben wir im Letzte-Hilfe-Kurs ausprobiert, welche Kleinigkeiten man machen kann, um Sterbenden Erleichterung zu verschaffen. Zum Beispiel haben wir uns gegenseitig mit einem Wattestäbchen ein bisschen Saft auf die Lippen getupft. Sterbende Menschen hören nämlich oft auf zu essen und zu trinken. Dadurch werden auch Mund und Lippen sehr trocken, und das kann unangenehm sein. Ein paar Tropfen fühlen sich da schon sehr gut an.

Ich musste beim Kurs oft an meine Oma denken, etwa als wir über Beerdigungen sprachen



Auf diese Weise haben Peer und Aaron **ORANGENSAFT** noch nie probiert (links): Mit einem Mundpflegestäbchen tupfen sie ihn sich gegenseitig auf die **LIPPEN** (oben und oben links). Viele Sterbende haben am Ende ihres Lebens nämlich weder Appetit noch Durst. Ein paar Tupfer des eigenen Lieblingsgetränks können sich aber sehr angenehm anfühlen

chen und was man da alles machen kann. Meine Eltern, mein Bruder, mein Opa, mein Cousin, meine Cousine, mein Onkel, meine Tante und ich haben zum Beispiel den Sarg meiner Oma mit Regenbögen und Herzen bemalt.

Es ist für alle Menschen, auch für junge Leute wichtig, sich zu fragen: Was bedeutet der Tod eigentlich? Wie umsorge ich sterbende Menschen und gebe ihnen das Gefühl, dass sie nicht allein sind? ■



MACHEN!

DAS KÖNNT IHR IM UMGANG MIT STERBENDEN TUN:

● **REDEN!** Viele Menschen, besonders Erwachsene, reden ungern über den Tod. Dabei ist es Expertinnen und Experten zufolge wichtig, darüber zu sprechen und den Tod nicht zum Tabuthema zu machen.

Sucht euch jemanden, mit dem ihr sprechen könnt, etwa eure Eltern, die beste Freundin oder den besten Freund, und besprecht gemeinsam alle Fragen, die euch einfallen. Das nimmt dem Tod den Schrecken und euch die Angst.

● **KURS BESUCHEN!** Auch in einem Letzte-Hilfe-Kurs könnt ihr viele Fragen loswerden oder auch einfach nur zuhören. Aktuelle Kursangebote findet ihr unter www.letztehilfe.info/letzte-hilfe-kids.

● **DA SEIN!** Besucht sterbende Angehörige, auch wenn sie vielleicht schon sehr schwach sind und nicht mehr auf euch reagieren. Sie spüren eure Nähe. Übrigens: Das Gehör ist das Sinnesorgan, das bis zum Schluss funktioniert. Erzählt also oder spielt dem Sterbenden seine Lieblingsmusik vor.

● **VERABSCHIEDEN!** Vielen Menschen tut es gut, wenn sie sich von einer nahestehenden Person richtig verabschieden können, noch zu Lebzeiten, aber auch bei der Beerdigung. Manche Erwachsene nehmen Kinder nicht mit, weil sie Angst haben, diese zu überfordern. Wenn ihr dabei sein wollt, sagt es. Es kann sehr gut tun, gemeinsam Abschied zu nehmen.

● **LESEN!** Es gibt viele Bücher zum Thema, zum Beispiel: „Omi, liebe Omi“ (Gudrun Pausewang, Ravensburger, 17,99 Euro). Es erzählt die Geschichte von Liv, die ihre Oma verliert und in ihren Träumen wiedertrifft. Mit kleinen Geschwistern, Cousinen und Cousins könnt ihr durch das Bilderbuch „Komm, wir gehen Opa gießen!“ (Verena Liebig, RPA-Verlag, 14,95 Euro) blättern oder auch durch „Die besten Beerdigungen der Welt“ (Ulf Nilsson und Eva Eriksson, Moritz Verlag, 13,95 Euro).



Die Antwort auf die Klimafrage steht auf Milliarden Blättern.



Beleafit



Wenn wir gemeinsam 1.000 Milliarden Bäume pflanzen, kühlen wir unsere Erde um bis zu 1° C ab.
#Beleafit



Jetzt mitpflanzen!
Unter plant-for-the-planet.org
oder in der **Plant-for-the-Planet App**

G+J GEOLino erscheint im Verlag Gruner + Jahr, Unterstützer von Plant-for-the-Planet



UND WAS MACHT IHR SO? Erzählt uns von euren Aktionen – egal ob ihr euch für Umwelt- und Naturschutz, Kinderrechte, Flüchtlinge oder, oder, oder einsetzt: Wir suchen eure Weltretter-Geschichten! Schreibt uns an briefe@geolino.de, Stichwort »Weltretter«