

# Letzte Hilfe Kurse für Kids & Teens



Immer wieder treffe ich auf verunsicherte Eltern, welche sich Gedanken dazu machen, ob und wie sie mit ihren Kindern über den Tod eines Familienangehörigen sprechen sollen. Eltern möchten das Thema Tod von ihren Kindern fernhalten, sie schützen, um so nicht ihre heile Welt zu erschüttern. Das ist verständlich, hat jedoch den gegenteiligen Effekt. Je weniger darüber gesprochen wird, je mehr das Thema vermieden wird, desto grösser die Verunsicherung, desto wahrscheinlicher, dass sich diffuse Ängste ausbreiten. Deshalb wird empfohlen mit Kindern möglichst offen über den Tod zu sprechen. Der Kurs «**Letzte Hilfe für Kids und Teens**» will hierzu einen Beitrag leisten.

## **Ein Jugendlicher berichtet**

*«... 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 selbst nicht mehr antworten. Das alles klingt für manche sicher 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 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.»*

## **Kleines 1x1 der Sterbebegleitung**

Im Letzte Hilfe Kurs für Kids und Teens wird Basiswissen sowie einfache Handgriffe für die Begleitung schwerstkranker Menschen vermittelt. Themen sind:

- Normalität von Krankheit und Sterben als Teil des Lebens
- Kennenlernen möglicher Beschwerden
- Hilfe leisten (z.B. mit einem Mundpflegestäbchen die Lippen benetzen)
- Eigene Möglichkeiten und Grenzen kennen

Interaktiv und spielerisch wird der Stoff vermittelt.



Praktische Übungen werden von den Kindern und Jugendlichen besonders geschätzt. So beispielsweise die Punktmassage am Handgelenk, welche zur Linderung von Übelkeit eingesetzt wird oder das Betupfen der Lippen mit den Mundpflegestäbchen. Viele Menschen haben am Ende ihres Lebens weder Appetit noch Durst. Ein paar Tupfer des eigenen Lieblingsgetränks werden meist als sehr angenehm wahrgenommen.



Um die Stimmung der Teilnehmenden immer wieder mal zu erfassen, schnappen sich diese zwischendurch eine Smileykarte, welche zu ihrer aktuellen Gefühlslage passt.



### ***Für wen ist der Kurs geeignet***

Der Kurs dauert 4 Std. (inkl. 30 Min. Pause) und richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 9-16 Jahren.

- Schüler:innen
- Konfirmanden
- Jugendgruppen
- Sportvereine ...

Der Inhalt wird auf die entsprechende Altersstufe angepasst. Die Teilnahme ist gratis.

### **Kursleiterinnen**

Das Modul wird gemeinsam durch die beiden Kursleiterinnen durchgeführt:

- Marina Bruggmann, Dipl. Pflegefachfrau HF, Geschäftsführerin Hospizdienste TG, Geschäftsleiterin palliative ostschweiz
- Susanne Imhof, Spitalseelsorgerin, Klinische Psychologin lic.phil.

### ***Durchführung in Kirchgemeinden***

Möchten Sie den «Letzte Hilfe Kurs für Kids & Teens» als Wahlmodul in den Konfirmandenunterricht oder den schulischen Unterricht aufnehmen?

Anbei mögliche Daten für einen Samstagmorgen, an welche die Teens aus verschiedenen Kirchgemeinden teilnehmen können.

Daten:

2024: 21 & 28 Sept, 30. Nov.

2025: 11 & 18 Jan, 22 & 29 März

Ort wird gemeinsam vereinbart.

Wir Kursleiterinnen freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme:

Kontakt: [susanne.imhof@evang-tg.ch](mailto:susanne.imhof@evang-tg.ch) oder Tel. 058 144 23 81

