

# Warum im Brauhaus über den Tod gesprochen wird

Als erster Kölner Betrieb hat das Brauhaus Hellers einen „Letzte-Hilfe“-Kurs für seine Mitarbeitenden durchgeführt

VON HENRIETTE SOHNS

Im Brauhaus Hellers an der Roonstraße fliegen jeden Abend die Kölschstangen über die Theke. Im Schankraum sitzen an diesem Vormittag diesmal jedoch die Mitarbeiter selbst – sechs Männer, zwei Frauen, aus der Küche und auch aus der hauseigenen Brauerei. Über den Tod wird hier – wie an vielen anderen Orten auch – nur selten gesprochen. Heute dafür umso mehr. Vier Stunden dauert der „Letzte-Hilfe“-Kurs am Arbeitsplatz, geleitet von Dr. Georg Bollig und Dr. Helena Kukla.

“Es ist wichtig, dass wir als Chef oder als Kolleginnen und Kollegen wissen, wie gehe ich jetzt damit um? Wie spreche ich es an und was braucht derjenige oder auch nicht.“

Anna Heller, Geschäftsführerin Hellers Brauhaus

Die Kenntnisse in Erster Hilfe müssen am Arbeitsplatz regelmäßig aufgefrischt werden. In Letzter Hilfe kennen sich jedoch die wenigsten aus. Im Projekt „Letzthelfende am Arbeitsplatz“ für einen sensiblen Umgang mit Sterben, Tod und Trauer“ des Zentrums für Palliativmedizin der Uniklinik Köln, wurden nun erstmalig Mitarbeitende eines Betriebs geschult. Das Ziel ist auch, die Belegschaft für die Bedürfnisse von anderen, von Verlust betroffenen Kollegen zu sensibilisieren.

Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass jeder Mensch im Laufe seines



Dr. Georg Bollig zeigt, wie auch mithilfe von Wattestäbchen und Wasser Letzte Hilfe geleistet werden kann.

Foto: Meike Böschmeyer

Erwerbslebens direkt oder indirekt von Sterben, Tod oder Trauer betroffen ist. „Das größere Problem ist, wenn man gar nicht erst über den Tod spricht“, sagt Dr. Georg Bollig, Erfinder der sogenannten „Letzte-Hilfe“-Kurse.

„Es ist wichtig, dass wir auch am Arbeitsplatz darüber sprechen, wo wir so viele Stunden am Tag verbringen. Ich sehe immer wieder, dass Menschen erst mit sehr viel Vorbehalten an das Thema herangehen

und dann aber doch auftauen – wie auch hier im Kurs.“

Als Anna Heller, Geschäftsführerin der Brauerei, von dem Kurs der Uniklinik hörte, habe sie sofort zugesagt. Sie selbst sei schon früh mit dem Thema in Berührung gekommen. „Wir stellen auch als Firma fest, dass es immer wieder vorkommt, dass Angehörige versterben“, sagt die 38-Jährige. „Es ist wichtig, dass wir als Chef oder als Kolleginnen und Kollegen wissen,

wie gehe ich jetzt damit um? Wie spreche ich es an und was braucht derjenige oder auch nicht.“

Teil des Kurses im Hellers Brauhaus war nicht nur das Abschiednehmen, sondern auch der Umgang mit den Sterbenden selbst: Was passiert da überhaupt im Sterbeprozess? Mit in Wasser getauchten Wattestäbchen wurde den Teilnehmenden gezeigt, wie man Durst stillen kann, wenn das Schlucken nicht mehr funktioniert. „Ich habe mitge-

nommen, dass alle letztendlich ein bisschen die Angst vor dem Thema verloren haben“, sagt Heller.

Gregor Schareck ist Braumeister und seit 1998 Mitarbeiter der Hellers. Er selbst und auch Kollegen hätten schon Trauerfälle bewältigen müssen. „Eigentlich dachte ich, wir hätten das hier immer gut hinbekommen. Aber ich nehme aus dem Kurs sehr viel für die Zukunft mit“, sagt der Teilnehmer. „Heute denke ich: Manches hätte ich in der Ver-

gangenheit auch anders machen können.“ Etwa der Umgang untereinander in Phasen der Trauer. Jemanden nicht zu einer Feier einzuladen, weil er oder sie gerade einen Trauerfall in der Familie hat, schließe den anderen aus und mache noch einsamer, erklärt Kursleiterin Dr. Helena Kukla, das sei oft auch gar nicht böse gemeint. „Trauer ist eben nicht bei allen Menschen gleich.“

Auch in der eigenen Familie über Sterben, Tod und Trauer zu sprechen, sei sehr wichtig, sagt Helena Kukla, ebenso wie mit Kindern. „Viele denken, mein Kind muss davor beschützt werden und das geht mein Kind nichts an. Aber es ist sinnvoll, das Kind selbst entscheiden zu lassen.“

## Ein Umfeld für die Trauer

Nicht nur die Kolleginnen und Kollegen untereinander können von Letzthelfenden am Arbeitsplatz profitieren, sondern auch das Unternehmen, sagt Dr. Bollig: „Ich glaube, das würde viele Krankheitstage vorbeugen.“ Denn wer sich nicht verstanden fühle, melde sich eher krank. „Zwei Tage Sonderurlaub, wenn jemand aus dem nächsten Familienkreis stirbt, ist viel zu wenig“, sagt Bollig. „Ich brauche also ein Umfeld, in dem Rücksicht genommen wird auf meine Trauer.“

Weil das Lebensende uns oft hilflos werden lässt, gibt es für Angehörige, Freunde und Nachbarn den Kurs zur „Letzten Hilfe“. Hier lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. Die Kurse werden sowohl für Erwachsene als auch für Kinder und Jugendliche angeboten. [www.letzthilfe.info](http://www.letzthilfe.info)

ANZEIGE

ANZEIGE

Thema: Rheumatische Schmerzen

## Wenn der Schmerz im Winter zunimmt

Dieses Schmerzgel hilft gezielt bei Gelenkschmerzen!

Während der nasskalten Tage im Winter leiden viele unter verstärkten rheumatischen Gelenkschmerzen, die zum täglichen Begleiter werden. Damit sich Betroffene bestmöglich bewegen können, empfehlen unsere Experten ein natürliches Schmerzgel, das hilft – und zwar jeden Tag!

Schmerzen auf Schritt und Tritt, steife und „ingerostete“ Gelenke – wenn der Winter einzieht, packt viele Menschen das eisige Grauen. Denn häufig



„Mein Mann hatte starke Schmerzen im Knie. Seitdem er das Gel benutzt, ist es viel besser!“ (Monika W.)



leiden sie dann vermehrt an Gelenkschmerzen. Die Folge: Sie bewegen sich weniger. Doch genau das ist falsch. Bewegung ist wichtig – ganz nach dem Motto: Wer rastet, der rostet. Schmerzexperten empfehlen daher ein natürliches Schmerzgel der Qualitätsmarke Rubaxx, mit dem Betroffene ihre rheumatischen Schmerzen lindern können.

### Natürlich wirksam und gut verträglich

Der natürliche Arzneistoff in Rubaxx mit dem Namen Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd. So bekämpft das Gel rheumatische Schmerzen und Folgen von Verletzungen oder Überanstrengungen. Was Anwender besonders schätzen: Das Rubaxx Schmerzgel ist gut verträglich und kann somit auch bei

wiederkehrenden Schmerzen, z. B. bei chronischen Verlaufsformen, angewendet werden. Das Gel wird ein- bis zweimal täglich auf den zu behandelnden schmerzhaften Stellen aufgetragen.

Überzeugen auch Sie sich vom natürlichen Rubaxx Schmerzgel – rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

### Tipp unserer Experten:

Da bei rheumatischen Schmerzen selten nur ein Gelenk betroffen ist, empfehlen wir zusätzlich die Einnahme von Rubaxx Arzneytropfen, denn diese können von innen heraus Beschwerden in allen Gelenken lindern – für eine ganzheitliche Behandlung schmerzender Gelenke.

Für Ihre Apotheke:



Rubaxx Schmerzgel (PZN 18709526)

Rubaxx Tropfen (PZN 13588561)

[www.rubaxx.de](http://www.rubaxx.de)

Wegen MIGRÄNE nicht den Kopf zerbrechen



Nein zu Migräne – mit der Nr. 1: Formigran

- Wirkt gezielt an der Schmerz-Stelle
- Bekämpft die Migräne-Ursache
- Mildert zusätzlich Begleitscheinungen



Code scannen und Produkt direkt online bestellen

\*Absatz nach Packungen, OTC Arzneimittel mit Natriumglutamat und Almitriptan, Quelle: Insight Health, MAI 05/2023 • Vor der Einnahme sollte Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden. FORMIGRAN 2,5mg Filmtablette. Wirkstoff: Natriumglutamat (als Natriumtrihydrochlorid). Akute Behandlung der Kopfschmerzphasen von Migräneanfällen mit und ohne Aura. Enthält Lactose. [www.formigran.de](http://www.formigran.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert. RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. [www.rubaxx.de](http://www.rubaxx.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing