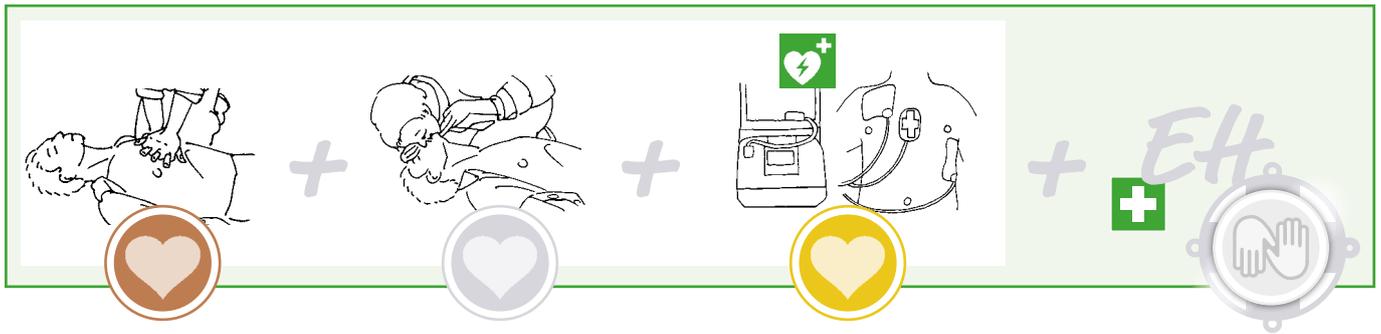




Methodisch-didaktischer
Kommentar



Von Herzensrettern und Lebensrettern



Dieser methodisch-didaktische Kommentar bezieht sich auf das Konzept der BAGEH „Von Herzensretter und Lebensrettern“ und präzisiert die Ausgestaltung der Angebotsformen für die Praxis.

Zentrales Ziel ist die Entwicklung von Handlungskompetenz bei den Teilnehmern, im Notfall spontan und sicher eine Wiederbelebung bei Erwachsenen bzw. Erste Hilfe leisten zu können. Hierzu müssen sich die Teilnehmer nach dem HLW-Training bzw. nach dem Erste Hilfe-Kurs „praxissicher“ fühlen.

Deshalb sind die Trainings und Kurse praxis- und handlungsorientiert ausgerichtet und aktivieren die Teilnehmer besonders in praktischen Maßnahmen. Die Lehrkraft setzt dazu eine Vielfalt von Medien und Methoden ein. Damit hat die Lehrkraft über weite Strecken des Trainings die Aufgabe als Coach, als Motivator und nur an wenigen Stellen als Wissensvermittler.

Je nach Zielgruppe bringen die Teilnehmer Vorerfahrungen, Wissen und Fertigkeiten mit in das Training ein. Die Lehrkraft muss das Training darauf zielgruppenorientiert abstimmen/zuschneiden.

Die Trainer sollten die Erwartungshaltung der Teilnehmer an den Erfolg nicht zu hoch „schrauben“, um Enttäuschungen der Herzensretter zu vermeiden. Vielmehr sollte davon die Rede sein, die Chance zu nutzen, die Überlebenschancen durch die Wiederbelebung auf 50% zu erhöhen. Den Teilnehmern soll geraten werden, nach einem Einsatz das Gespräch mit einem Lehrer oder anderen geeigneten Ansprechpartnern zu suchen. Ferner können Hinweise zu Hilfen bei belastenden Ereignissen gegeben werden.

Die Trainer sollten auf vorhandene regionale Möglichkeiten, sich **als Helfer für die Wiederbelebung/Erste Hilfe registrieren und im Notfall darüber alarmieren zu lassen**, motivierend hinweisen.

Vorbereitungen für das Training

Angebot	Phantome ¹	Masken ²	Trainings-AED ³	EH-Material	Sonstiges
 Bronze	X				Unterrichtsraum: für Aktionen ausreichend groß und frei geräumt; gelüftet; so sauber, dass man auf dem Boden arbeiten kann
 Silber	X	X			
 Gold	X	X	X		
 Platin (EH)	X	X	X	X	

¹ kontrolliert einsatzbereite HLW-Phantome/-Puppen müssen in ausreichender Anzahl vorhanden sein

² kontrolliert desinfizierte Masken müssen in ausreichender Anzahl (für jeden Teilnehmer und Ausbilder) vorhanden sein

³ kontrolliert einsatzbereiter Trainings-AED, insbesondere im Blick auf Batterie-/Akkustandes sowie Zustand der Klebeelektroden



Inhalte	Methodisch-didaktische Hinweise
<p>Herzlich willkommen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • (schnelles) Kennenlernen 	<p>„Eisbrecher“ z. B. gruppenspezifisch per „line up“, dabei kurzes Abfragen von Vorerfahrungen (Kurs oder EH-Leistung)</p> <ul style="list-style-type: none"> • darüber unterstreichen: „Rüstzeug ist für mich hilfreich! Am wichtigsten ist, dass ich im Notfall aktiv werde!“
<p>Wie kann ich helfen? Ganz einfach: Prüfen – Notruf/Rufen – Helfen</p> <p>Prüfen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf den ersten Blick: Hinweise zum Notfall; Gefahren für mich und den Betroffenen im Umfeld (Wenn ja: Eigen- und Fremdschutz) • Am Betroffenen: Bewusstsein und Atmung kontrollieren (Ansprechen/Anfassen an der Schulter und Überstrecken des Kopfes und Sehen/Hören/Fühlen der Atmung) <p>Notruf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entweder selber 112 anrufen oder einen anderen Helfer beauftragen <p>Helfen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je nachdem, ob er (normal) atmet oder nicht: (Stabile) Seitenlage oder Wiederbelebung (Herzensretter) 	<p>Anhand eines Fallbeispiels erarbeiten (aus dem Erlebensbereich der Zielgruppe; in diesem ersten Anlauf ggf. bewusstlose/nicht erweckbare Person mit vorhandener normaler Atmung)</p> <p>Ggf. mediale, audiovisuelle oder visuelle Unterstützung mit der Zielsetzung, Betroffenheit herzustellen und darüber zu motivieren, dass dort Gleichaltrige Erste Hilfe leisten</p> <p>(Stabile) Seitenlage als Ausbilderdemonstration</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hinweis auf Erste Hilfe-Kurse (Lebensretter) oder andere weiterführende Angebote (z. B. Schulsanitätsdienst)
<p>Was tun , wenn der Betroffene nicht erweckbar ist und <u>nicht</u> (normal) atmet (Leitsymptom/-frage: Keine Atmung)</p> <p>Helfen: Hier: Drücken: 100-120/Min in der Mitte des Brustkorbes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beim „Herzensretter BRONZE“ bietet sich z. B. der Lernslogan „Prüfen – Rufen – Drücken“ (gruppenspezifisches) Training der HLW: • Unterrichtsgespräch (kompletter Handlungsablauf vom Auffinden bis zur Maßnahme & „Drücken“) • Demonstration und Training des kompletten Handlungsablaufs an den Phantomen • Das Drücken wird begleitet von Musik im entsprechenden Tempo (100-120/Min) • Rolle der Lehrkraft hier: Coach (Kontrolle, Korrektur, Motivation ...) • Übungszeit (im Handlungsablauf): Für jeden Teilnehmer mind. 4 Min. bzw. im Optimum für die Dauer der durchschnittlichen Hilfsfrist (ca. 8 Min.)
<p>Ich kann retten!</p> <p>Wir sehen uns wieder!</p>	<p>Reflexion mit der Gruppe zum Erleben der HLW Positive Verstärkung/ „anfeuerndes“ Feedback: Ihr könnt retten! Ihr könnt das auch im Notfall!</p> <p>Hinweise auf Aufbaustraining im Folgejahr (Silber) und auf weiterführende Angebote (z. B. Erste Hilfe/Lebensretter, Schulsanitätsdienste ...)</p>



Inhalte	Methodisch-didaktische Hinweise
<p>Herzlich willkommen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • (schnelles) Kennenlernen 	<p>„Eisbrecher“ z. B. gruppenspezifisch per „line up“, dabei kurzes Abfragen von Vorerfahrungen (Kurs oder EH-Leistung)</p> <ul style="list-style-type: none"> • darüber unterstreichen: „Rüstzeug ist für mich hilfreich! Am wichtigsten ist, dass ich im Notfall aktiv werde!“
<p>Wie kann ich helfen? Ganz einfach: Prüfen – Notruf/Rufen – Helfen</p> <p>Prüfen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf den ersten Blick: Hinweise zum Notfall; Gefahren für mich und den Betroffenen im Umfeld (Wenn ja: Eigen- und Fremdschutz) • Am Betroffenen: Bewusstsein und Atmung kontrollieren (Ansprechen/Anfassen an der Schulter und Überstrecken des Kopfes und Sehen/Hören/Fühlen der Atmung) <p>Notruf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entweder selber 112 anrufen oder einen anderen Helfer beauftragen <p>Helfen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je nachdem, ob er (normal) atmet oder nicht: (Stabile) Seitenlage oder Wiederbelebung (Herzensretter) 	<p>Anhand eines Fallbeispiels erarbeiten (aus dem Erlebensbereich der Zielgruppe; in diesem ersten Anlauf ggf. bewusstlose/nicht erweckbare Person mit vorhandener normaler Atmung)</p> <p>Ggf. mediale, audiovisuelle oder visuelle Unterstützung mit der Zielsetzung, Betroffenheit herzustellen und darüber zu motivieren, dass dort Gleichaltrige Erste Hilfe leisten</p> <p>(Stabile) Seitenlage als Ausbilderdemonstration</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hinweis auf Erste Hilfe-Kurse (Lebensretter) oder andere weiterführende Angebote (z. B. Schulsanitätsdienst)
<p>Was tun , wenn der Betroffene nicht erweckbar ist und <u>nicht</u> (normal) atmet (Leitsymptom/-frage: Keine Atmung)</p> <p>Helfen</p> <p>Hier: Drücken + Beatmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 Drücken : 2 Beatmen • 100-120/Min in der Mitte des Brustkorbes • jeweils über Mund beatmen <p><i>Hinweis: Gelingt das Beatmen nicht, wird nach 2 Beatmungsversuchen trotzdem 30 mal gedrückt.</i></p>	<p>(gruppenspezifisches) Training der HLW</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsgespräch (kompletter Handlungsablauf vom Auffinden bis zur Maßnahme „Drücken + Beatmen“) • Demonstration und Training des kompletten Handlungsablaufs an den Phantomen • Das Drücken + Beatmen wird begleitet von Musik im entsprechendem Tempo (100-120/Min) • Rolle der Lehrkraft hier: Coach (Kontrolle, Korrektur, Motivation ...) • Übungszeit (im Handlungsablauf): Für jeden Teilnehmer mind. 6 Min. bzw. im Optimum für die Dauer der durchschnittlichen Hilfsfrist (ca. 8 Min.)
<p>Ich kann retten!</p> <p>Wir sehen uns wieder!</p>	<p>Reflexion mit der Gruppe zum Erleben der HLW Positive Verstärkung/ „anfeuerndes“ Feedback: Ihr könnt retten! Ihr könnt das auch im Notfall!</p> <p>Hinweise auf Aufbaustraining im Folgejahr (Gold) und auf weiterführende Angebote (z. B. Erste Hilfe/Lebensretter, Schulsanitätsdienste ...)</p>

Für den zielgruppenorientierten Zuschnitt dieses Trainings ist zu berücksichtigen, ob es sich um einen Aufbaukurs auf den „Herzensretter Bronze“ handelt oder ob die Teilnehmer direkt mit diesem Angebot einsteigen. Neben den zusätzlichen Inhalten (hier: Beatmung) können auch Variationen der Settings/Notfallsituationen für motivierende Abwechslung sorgen.



Inhalte	Methodisch-didaktische Hinweise
<p>Herzlich willkommen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • (schnelles) Kennenlernen 	<p>„Eisbrecher“ z. B. gruppendynamisch per „line up“, dabei kurzes Abfragen von Vorerfahrungen (Kurs oder EH-Leistung)</p> <ul style="list-style-type: none"> • darüber unterstreichen: „Rüstzeug ist für mich hilfreich! Am wichtigsten ist, dass ich im Notfall aktiv werde!“
<p>Wie kann ich helfen? Ganz einfach: Prüfen – Notruf/Rufen – Helfen</p> <p>Prüfen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf den ersten Blick: Hinweise zum Notfall; Gefahren für mich und den Betroffenen im Umfeld (Wenn ja: Eigen- und Fremdschutz) • Am Betroffenen: Bewusstsein und Atmung kontrollieren (Ansprechen/Anfassen an der Schulter und Überstrecken des Kopfes und Sehen/Hören/Fühlen der Atmung) <p>Notruf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entweder selber 112 anrufen oder einen anderen Helfer beauftragen <p>Helfen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je nachdem, ob er (normal) atmet oder nicht: (Stabile) Seitenlage oder Wiederbelebung (Herzensretter) 	<p>Anhand eines Fallbeispiels erarbeiten (aus dem Erlebensbereich der Zielgruppe; in diesem ersten Anlauf ggf. bewusstlose/nicht erweckbare Person mit vorhandener normaler Atmung)</p> <p>Ggf. mediale, audiovisuelle oder visuelle Unterstützung mit der Zielsetzung, Betroffenheit herzustellen und darüber zu motivieren, dass dort Gleichaltrige Erste Hilfe leisten</p> <p>(Stabile) Seitenlage als Ausbilderdemonstration</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hinweis auf Erste Hilfe-Kurse (Lebensretter) oder andere weiterführende Angebote (z. B. Schulsanitätsdienst)
<p>Was tun , wenn der Betroffene nicht erweckbar ist und <u>nicht</u> (normal) atmet (Leitsymptom/-frage: Keine Atmung)</p> <p>Helfen</p> <p>Hier: Drücken + Beatmen + AED:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 Drücken : 2 Beatmen • 100-120/Min in der Mitte des Brustkorbes • jeweils über Mund beatmen <i>Hinweis: Gelingt das Beatmen nicht, wird nach 2 Beatmungsversuchen trotzdem 30 mal gedrückt.</i> • frühestmögliche Defibrillation 	<p>(gruppendynamisches) Training der HLW</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsgespräch (kompletter Handlungsablauf vom Auffinden bis zur Maßnahme „Drücken + Beatmen + AED“) • Demonstration und Training des kompletten Handlungsablaufs unter Nutzung des AED an den Phantomen • Das Drücken + Beatmen + AED-Einsatz wird begleitet von Musik im entsprechendem Tempo (100-120/Min) • Hinweis auf Modellvielfalt; Reduktion auf die wesentlichen Funktionen (Einschalten des AED; Aufkleben der Patches auf den freien Oberkörper; Befolgen der Sprachanweisungen des Gerätes) • Rolle der Lehrkraft hier: Coach (Kontrolle, Korrektur, Motivation ...) • Übungszeit (im Handlungsablauf): Für jeden Teilnehmer mind. 6 Min. bzw. im Optimum für die Dauer der durchschnittlichen Hilfsfrist (ca. 8 Min.)
<p>Ich kann retten!</p> <p>Wir sehen uns wieder!</p>	<p>Reflexion mit der Gruppe zum Erleben der HLW Positive Verstärkung/ „anfeuerndes“ Feedback: Ihr könnt retten! Ihr könnt das auch im Notfall!</p> <p>Hinweise auf Aufbautraining im Folgejahr (Platin) und auf weiterführende Angebote (z. B. Erste Hilfe/Lebensretter, Schulsanitätsdienste ...)</p>

Für den zielgruppenorientierten Zuschnitt dieses Trainings ist zu berücksichtigen, ob es sich um einen Aufbaukurs auf den „Herzensretter Bronze bzw. Silber“ handelt oder ob die Teilnehmer direkt mit diesem Angebot einsteigen. Neben den zusätzlichen Inhalten (hier: AED) können auch Variationen der Settings/Notfallsituationen für motivierende Abwechslung sorgen.



Grundlage für die Lebensretter-Kurse sind die Konzepte der ausbildenden Hilfsorganisationen in der BAGEH (ASB, DLRG, DRK, JUH, MHD) für die Erste Hilfe-Ausbildung (9UE, ebenfalls zertifiziert über DGUV Grundsatz 304-001).