



Konzept



**Von Herzensrettern  
und Lebensrettern**

# Die Erste Hilfe braucht Hilfe

Bei einem Herz-Kreislaufstillstand, aber auch bei anderen lebensbedrohlichen Notfällen zählt jede Sekunde und Minute. Bis der Rettungsdienst eintrifft, hängt das Leben der Betroffenen von spontan und beherzt zupackenden Ersthelfern ab.

Doch nur in 37 Prozent der Fälle haben in der jüngeren Vergangenheit Ersthelfer bei einem Herz-Kreislaufstillstand mit der Wiederbelebung begonnen. Das hat eine Erhebung des Reanimationsregisters der Deutschen Gesellschaft für Anästhesiologie (DGAI) auf der Basis von 11.800 ausgewerteten Einsätzen ergeben.

Jährlich erleiden mindestens 50.000 Menschen in Deutschland einen Herz-Kreislaufstillstand. Das verdeutlicht, wie wichtig eine schnell beginnende Wiederbelebung ist. Schätzungen zufolge, könnten so ca. 10.000 Menschen jährlich gerettet werden.

Fatalerweise ist die Hilfsbereitschaft in Deutschland im Vergleich z. B. zu skandinavischen Ländern, wo 70% der Bevölkerung bei einem Herz-Kreislaufstillstand ganz selbstverständlich mit der Wiederbelebung beginnen, zu gering.

## Was ist die Ursache? Und wie kann man dieser begegnen?

Über eine Forsa-Umfrage sind die Johanniter 2015 erneut den Hemmschwellen zur Ersten Hilfe auf den Grund gegangen.

- 44% der Befragten hatten Angst, etwas falsch zu machen.
- 26% befürchteten für eventuelle Behandlungsfehler persönlich haften zu müssen.
- 21% befürchteten, dass die verletzte Person eine ansteckende, übertragbare Infektionskrankheit haben könnte.
- Aber: Nur 7% würden zögern, einer unbekanntem Person Hilfe zu leisten.

Man sieht:

Vieles sind kognitive Dissonanzen, also Hemmschwellen, die durch fehlendes Wissen und daraus resultierende falsche Einschätzungen und Befürchtungen resultieren:

- Kein Richter hat bis heute beherzte Ersthelfer verurteilt, wohl aber Gaffer wegen unterlassener Hilfeleistung.
- Gegen Ansteckungen gibt es in der Ersten Hilfe gute Vorsichtsmaßnahmen wie z. B. das Tragen von Einmalhandschuhen oder den Einsatz von Beatmungshilfen, die man in Scheckkartengröße mit sich tragen kann.
- ...

Hier sind die Hilfsorganisationen der BAGEH und andere Organisationen bereits engagiert, um diese Ausgangslage positiv zu verändern.

Dazu setzen die fünf ausbildenden Hilfsorganisationen der Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe (BAGEH) auf:

- niedrigschwellige Zugänge: kurz und knapp Grundbegriffe der Wiederbelebung und der gesamten Ersten Hilfe kennenlernen sowie darüber Lust auf mehr zu machen; emotionale Hemmschwellen zur Ersten Hilfe/Wiederbelebung abzubauen
- KISS: "Keep it super simple" bzw. "keep it short and simple"; das richtige Wissen in der richtigen Dosis vermitteln, damit Menschen im Notfall richtig handeln können;
- Kompetenz kommt von „Können“: Praxissicherheit ist Trumpf. Also liegt der Schwerpunkt auf üben, üben, üben.

Diese Ansätze fließen in die Idee des vorliegenden Konzeptes „Von Herzensrettern und Lebensrettern ...“ ein und soll in unserer Gesellschaft eine Selbstverständlichkeit fördern: „Helfen statt Gaffen!“

Diese Idee ist eine Herzensangelegenheit von Organisationen und Institutionen, die sie mit vereinten Kräften zum Leben erwecken wollen.

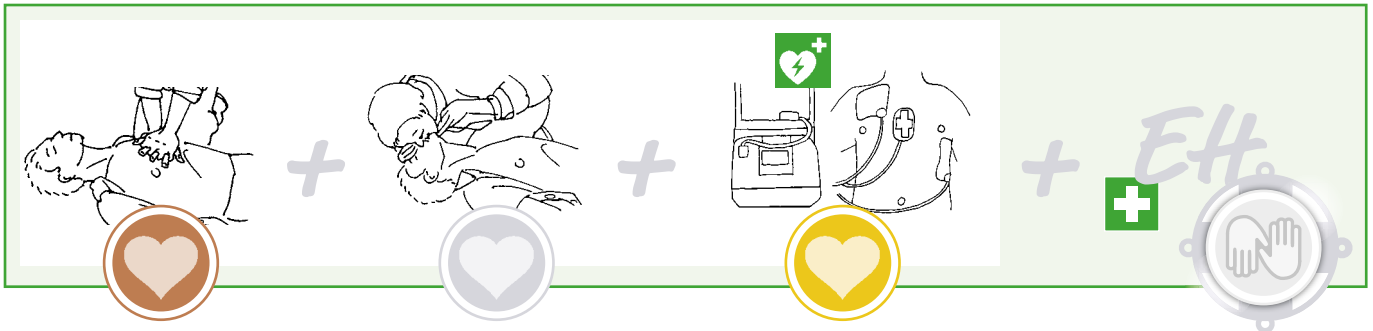
# Die Idee

**Niedrigschwellige Zugänge haben in der Erste Hilfe-Ausbildung die gleiche Berechtigung wie der komplette 9 UE umfassende EH-Kurs.**

Man darf keine Kräfte in die Ab- bzw. Ausgrenzung der einzelnen Angebote und Diskussionen über deren Werthaltigkeit im Vergleich untereinander verschwenden. Vielmehr müssen wir unsere Kräfte bündeln, um

möglichst jedem Menschen den ersten Kontakt zur Ersten Hilfe/Wiederbelebung und den für ihn richtigen Einstieg zu bieten: Entweder nur einen Appetizer im Sinne von „Erste Hilfe to go“ oder für weitergehend Interessierte den kompletten Kurs.

Progressiv fügen sich unterschiedliche Angebote wie Perlen auf einer Kette:



## Herzensretter

Unter „Herzensretter“ finden sich drei Angebote für alle, die im ersten Schritt nur die Wiederbelebung bei Erwachsenen – als Teil der Ersten Hilfe – kennenlernen wollen. Dabei kann man ...

- entweder die drei Angebote nacheinander besuchen
- oder sich sofort für das zweite oder auch für das dritte entscheiden.

In allen drei Angeboten gilt die einfache Formel:

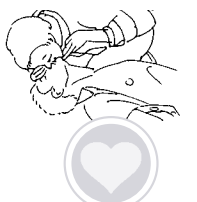
**„Prüfen – Notruf – Helfen“**

... nur dass das „Helfen“ von Angebot zu Angebot immer weiter ausgebaut wird.



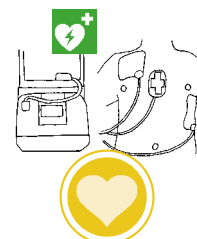
### Herzensretter **BRONZE**

Helfen = Wiederbelebung nur mit Drücken  
Hier bietet sich z. B. der Lernslogan  
„Prüfen – Rufen – Drücken“ an.



### Herzensretter **SILBER**

Helfen = Wiederbelebung mit Drücken  
und Beatmen



### Herzensretter **GOLD**

Helfen = Wiederbelebung zusätzlich  
mit AED

Mit jeder Stufe erhalten die Teilnehmer ein Give away/ Abzeichen o.ä. das zeigt: „Ich bin Herzensretter Bronze ...“

Mit jeder Stufe wächst durch das wiederkehrende Training die Qualität der Handlungsabläufe und der Einzelmaßnahmen.

## Lebensretter



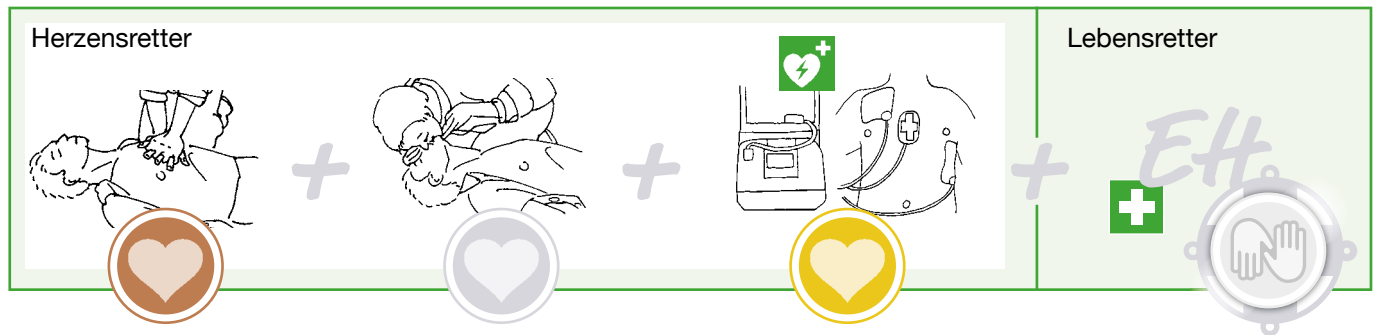
Unter „Lebensretter“ fügen sich Angebote für die Interessierten an, die für alle Notfälle gut vorbereitet sein wollen: Dies bieten unsere Erste Hilfe-Kurs (9 UE), in denen man kompakt aus der Praxis

für die Praxis Wichtiges und Wertvolles zur Ersten Hilfe lernt und übt.

In geschlossenen Gruppen kann er sehr gut auf die Bedürfnisse und Bedarfe der einzelnen Interessengruppen eingehen:

- Betriebshelfer in den unterschiedlichen Einsatzbereichen von Handwerk über Verwaltung bis Industrie
- Eltern, Großeltern, ErzieherInnen, (Grundschul)LehrerInnen ... kurzum alle, die Kinder und Jugendliche betreuen und begleiten
- ...

Nach Absolvieren erhalten die Teilnehmer ein Give away/Abzeichen o.ä. das zeigt: „Ich bin Lebensretter“.



## Herzensretter

Diese Angebote eignen sich z. B. für die HLW-Trainings gemäß Beschluss der Ständigen Kultusministerkonferenz, nach dem Schüler ab dem 7. Schuljahr jährlich 2 Stunden HLW üben sollen.

Die progressive Anlage der Herzensretter-Angebote sichert, dass durch die jährliche Wiederholung keine Langeweile aufkommt, sondern dass immer etwas Neues gelernt wird und das Können immer weiter wächst.

Neben diesen zusätzlichen Inhalten (+ Beatmung, + AED) können auch Variationen der Settings/Situationen für motivierende Abwechslung sorgen:

- HLW-Training im Schwimmbad
- Fallbeispiel in räumlicher Enge
- ...

Der „Herzensretter Bronze“ (Wiederbelebung nur mit Drücken) hat sich bereits für Awareness-Veranstaltungen bewährt. So war dies auch Grundlage für den CPR-Weltrekord vom 22.09.2016.

Wenn nur das Angebot „Herzensretter Bronze“ durchgeführt wird, wird vom Trainer der Ausblick auf die Beatmung als ergänzenden Anteil der Wiederbelebung gegeben. Er wirbt dafür, auch das entweder in einem aufbauenden Herzensretter-Angebot (Herzensretter Silber und/oder Herzensretter Gold) kennenzulernen und zu üben oder direkt als „Lebensretter“ in allen Notfällen einen Erste Hilfe-Kurs zu besuchen.

## Lebensretter

Diese Angebote der Erste Hilfe-Kurse können dank der kompakten Anlage in 9 Unterrichtsstunden sehr gut als Tagesangebote realisiert werden.

Für geschlossene Interessentengruppen können auch alternative Organisationsformen/Terminierungen geplant und durchgeführt werden.

Diese Angebote werden nach DGUV Grundsatz 304-001 zertifiziert. Damit haben alle Teilnehmer einen Doppelnutzen: Sie lernen und üben nicht nur lebensrettende Erste Hilfe, sondern können die Bescheinigung auch

- als Betriebshelfer z. B. zum Zugang zu Betriebsstätten-Ausbildungen oder anderen weiterführenden Ausbildungen,
- für den Führerscheinerwerb, egal ob Auto oder Boot,
- für den Weg zum Übungsleiter,
- u.v.m. einsetzen.

Es gibt zusätzlich zielgruppenorientierte Angebote, die die Idee des „Lebensretters“/der Ersten Hilfe von den Jüngsten im Kita- und Grundschulalter bis hin zu den Erwachsenen tragen:

### • Erste Hilfe in der Kita und Grundschule

Hier werden schon die Kleinsten an Zuwendung zum Nächsten/Psychische Betreuung, Notruf, Vorgehen im Notfall, Stabile Seitenlage u.ä. herangeführt. Früh übt sich, wer ein Lebensretter werden will.

### • Schulsanitätsdienste

Hier werden Schüler aktiv um – entsprechend geschult – ihren Mitschülern im Notfall helfen zu können. Sie lernen so, Verantwortung zu übernehmen.

### • Erste Hilfe am Kind

Hier fühlen sich z. B. junge Eltern angesprochen, weil sie gerne für ihre Kinder auch Sicherheit in Notfällen bieten wollen.

- ...



Multiplikatorenkonzept



**Von Herzensrettern  
und Lebensrettern**

# Von Herzensrettern und Lebensrettern

Eine zentrale Idee des Multiplikatorenkonzeptes ist es, gerade dort, wo wir junge Menschen erreichen wollen, auch junge Menschen zu Mittlern der Idee zu machen. So werden jungen Menschen zu sehr authentischen Vorbildern und motivieren Gleichaltrige in Schulen, Jugendgruppen uvm., indem sie Verantwortung für die Trainings übernehmen.

Dieses Peer-Modell bietet sich an, weil in den ersten beiden Angeboten des Herzensretters kein normativer Rahmen Beschränkungen auferlegt und wir einen wertvollen Gestaltungsspielraum haben, den wir für die Sache wirksam nutzen sollten.

Auch über die ersten Herzensretter-Angebote hinaus können die jungen Menschen als Assistenten bis hin zu Erste Hilfe-Kursen aktiv werden und so in die Rolle eines Senior-Trainers für Wiederbelebung und Erste Hilfe hineinwachsen.

Lehrer, Jugendgruppenleiter und andere Engagierte, die mit jungen Menschen arbeiten, gewinnen in diesem Themenfeld zeitliche Freiräume, wenn sie diese Verantwortung an die interessierten Jugendlichen weitergeben. Sie selbst können sich so zunehmend auf eine Rolle als Coach, Motivator und Koordinator konzentrieren.

Dieser Ansatz einer Entwicklung vom Junior- zum Seniortrainer – von Wiederbelebung (Herzensretter) bis zur kompletten Erste Hilfe (Lebensretter) – lässt sich auch auf andere Altersgruppen und Einsatzbereiche übertragen.

Ein derartiges System verspricht eine deutlich höhere quantitative Reichweite dieser Idee in den unterschiedlichen Zielgruppen und in der räumlichen Fläche als eine Fokussierung auf wenige Kräfte mit hoher Eingangsqualifizierung für alle Angebote. Hinzu kommt aber auch eine tiefere qualitative Durchdringung bei den erreichten Personen: bei den Junior-Trainern durch ihre Selbstverwirklichung in der Verantwortungsübernahme und bei den Trainingsteilnehmern durch die Vorbildfunktion der Peers, deren Engagement unterstreicht:

**Wiederbelebung und Erste Hilfe  
sind Super-IN und nicht OUT!**

## Multiplikatorenmodell

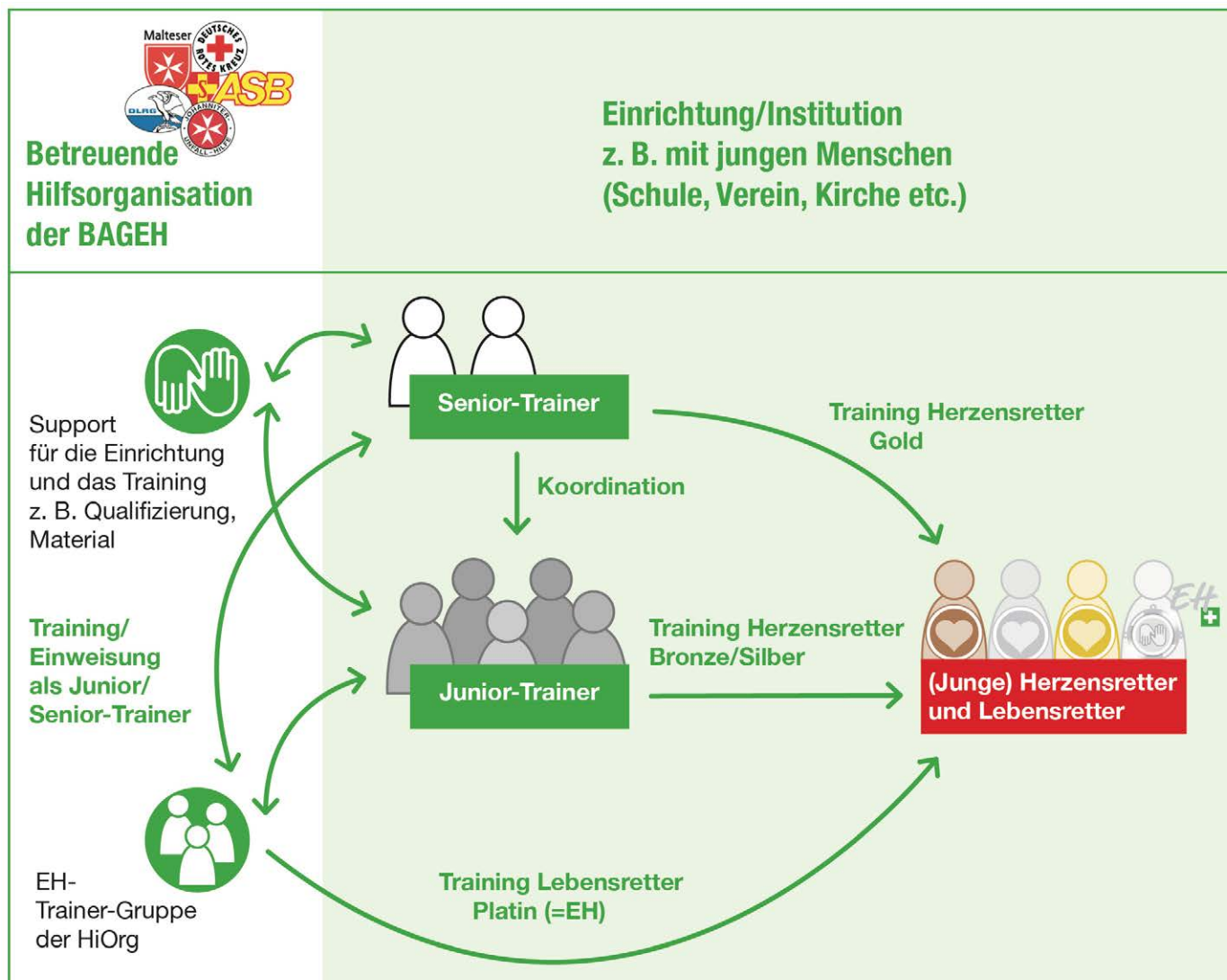
Das Multiplikatorenmodell zum Konzept „Von Herzensrettern und Lebensrettern“ eröffnet Multiplikatoren folgende Entwicklungsmöglichkeiten

- vom Junior-Trainer Herzensretter
- zum Senior-Trainer Herzensretter
- zum Trainer Erste Hilfe (Lebensretter)

Der Einstieg ist allerdings auf jeder Stufe möglich, wenn die Zugangsvoraussetzungen erfüllt sind<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Primär das Lebensalter; dort wo, wie bei der Erste Hilfe-Ausbildung oder dem Umgang mit energetisch betriebenen Hilfsmitteln, ein normativer Rahmen Vorgaben/Anforderungen schafft.

# Multiplikatorenmodell



Folgende Einsatzmöglichkeiten erschließen sich für die verschiedenen Trainerstufen:

Einsatzbereich	Junior-Trainer Herzensretter	Senior-Trainer Herzensretter	Trainer Erste Hilfe
Herzensretter Bronze	✓	✓	✓
Herzensretter Silber	✓	✓	✓
Herzensretter Gold	Assistenz (nach Einweisung)	✓	✓
Lebensretter Platin	Assistenz (nach Einweisung)	Assistenz (nach Einweisung)	✓

✓ = eigenständige, selbstverantwortliche Durchführung



# Die Multiplikatoren im Detail



## Junior-Trainer Herzensretter

### Zielgruppen

Junge Menschen in Schulen – dort besonders aus Schulsanitätsdiensten -, aus Jugendgruppen/die schon in Gruppen gebunden sind, die später zu Adressaten ihrer Trainings werden (Peer-Modell)

### Rollen

- Durchführung der Trainings „Herzensretter Bronze“ und „Herzensretter Silber“
- Assistenz bei den Trainings „Herzensretter Gold“ und „Lebensretter Platin“ (Erste Hilfe-Kurse)

### Zugangsvoraussetzungen

In der Schule i.d.R. nach einem ersten Kontakt mit dem Wiederbelebungs- bzw. Erste Hilfe-Training im 7. Schuljahr; also i.d.R. ab dem 13.-14. Lebensjahr)

### Qualifizierung

- Erste Hilfe-Kurs 9 UE<sup>2,3</sup>, oder Kurs aus dem BBK-Programm „Medizinische Erstversorgung mit Selbstschutzhilfen“ für 10- bis 16-Jährige bzw. Schulsanitätsdienst-Ausbildung<sup>4</sup>
- Junior-Trainer-Qualifizierung (ca. 4-5 UE) durch Trainer Erste Hilfe mit entsprechender Fortbildung<sup>5</sup> (s. später)

### Fachlich:

- weiteres Hintergrundwissen<sup>6</sup> rund um die Wiederbelebung, um für Rückfragen der Teilnehmer gerüstet zu sein

### Pädagogisch:

- Die Rolle als Junior-Trainer
- Einweisung in die Rahmenpläne „Herzensretter Bronze“ und „Herzensretter Silber“
- Methodisches Rüstzeug für die Anwendung in den Herzensretter-Trainings: Sprechen, Umgang mit der Gruppe, Demonstrieren, Motivieren ...
- Mögliche Settings der Trainings: im Klassenverband/ in der Jugendgruppe, für die gesamte Schule/für Großgruppen, als Teil einer Awareness-Veranstaltung in der Öffentlichkeit

### Benefit

- Aufnahme/Nennung im Zeugnis (soziales Engagement)
- Ernennung und Ehrung mit einem Tätigkeitsabzeichen
- Danksagung und Ehrung bei verschiedenen Engagementzeiten
- soziales Prestige in der Gruppe, Einrichtung ...
- gemeinsame Events in der Trainer-Gruppe, wie z. B. Exkursionen in Rettungswache, Feuerwache, Rettungshubschrauber-Stützpunkt ...
- ...

<sup>2</sup> Im Optimum sollte der HLW-Anteil der EH-Schulung „methodisch“ bereits wie in dem späteren Herzensretter-Training (Bronze und Silber) durchgeführt werden (z. B. als gruppenspezifische HLW). So können die angehenden Junior-Trainer die Trainingsteilnehmer-Perspektive einmal selber erleben.

<sup>3</sup> Ausbildungsangebote aus der Grundschule – wie z. B. Ersthelfer von morgen bei den Johannitern – können hier nicht berücksichtigt werden, da sie mit einem unterschiedlichen zeitlichen Ansatz und inhaltlichen Kanon je nach Abstimmung mit der jeweiligen Schule durchgeführt werden.

<sup>4</sup> Wenn die angehenden Junior-Trainer aus dem Schulsanitätsdienst stammen oder auch dort eingesetzt werden sollen, oder höherwertigere Qualifizierung als Lehrkraft einer Hilfsorganisation

<sup>5</sup> oder höherwertigere Qualifizierung als Lehrkraft einer Hilfsorganisation

<sup>6</sup> Das hier vermittelte Wissen wird abgestimmt und angeknüpft an bereits vorhandenes Wissen aus der Vermittlung gemäß Bildungsplan des jeweiligen Bundeslandes wie z. B. zur menschlichen Anatomie aus dem Biologieunterricht.



# Die Multiplikatoren im Detail



## Senior-Trainer Herzensretter

### Zielgruppen

Lehrer, Jugendgruppen, Engagierte, die mit jungen Menschen in Gruppen arbeiten (z. B. Vereine);  
Schulsanitätsdienstkoordinatoren

### Rollen

- Durchführung der Trainings „Herzensretter Bronze“ bis „Herzensretter Gold“
- Assistenz bei den Trainings „Lebensretter Platin“ (Erste Hilfe-Kurs)
- Einweisung/Anleitung, Koordination, Begleitung/ Motivation der Junior-Trainer

### Zugangsvoraussetzungen

- i.d.R. mindestens 18 Jahre alt (in Ausnahmefällen bei Jugendlichen als Schulsanitätsdienstkoordinatoren mind. 16 Jahre)
- Vorqualifikation zur Leitung und Koordination von Gruppen z. B. als Jugendgruppenleiter, Schulsanitätsdienstkoordinator (pädagogische und organisatorische/Management-Kompetenzen)

### Qualifizierung

- Erste Hilfe-Kurs 9 UE<sup>7</sup> (bzw. Schulsanitätsdienst-Ausbildung<sup>8</sup>)
- Senior-Trainer-Qualifizierung (ca. 6 UE) durch Trainer Erste Hilfe mit entsprechender Fortbildung<sup>9</sup> (s. später)

### Fachlich:

- AED-Einweisung (AED-Trainingsgerät)
- weiteres Hintergrundwissen rund um die Wiederbelebung, um für Rückfragen der Teilnehmer gerüstet zu sein

### Pädagogisch:

- Die Rollen als Senior-Trainer
- Einweisung in die Rahmenpläne „Herzensretter Bronze“ bis „Herzensretter Gold“
- methodische Besonderheiten/Spezialitäten in den Herzensretter-Trainings: z. B. Gruppendynamische Herz-Lungen-Wiederbelebung, strukturierte Kleingruppenarbeit auch in Form von Rollenspiel, Fallbeispiel
- Mögliche Settings der Trainings: im Klassenverband/ in der Jugendgruppe, für die gesamte Schule/für Großgruppen, als Teil einer Awareness-Veranstaltung in der Öffentlichkeit

### Benefit

- Zertifizierung des Erste Hilfe-Kurses als „Betriebs-helfer“ gemäß DGUV Grundsatz 304-001
- Erfüllen von Fortbildungspflichten/(Erwirken der ) Anerkennung als Fortbildungsstunden in der Jugendgruppenleiter oder Lehrerfortbildung<sup>10</sup>
- Ernennung und Ehrung mit einem Tätigkeitsabzeichen
- Danksagung und Ehrung bei verschiedenen Engagementzeiten
- soziales Prestige in der Gruppe, Einrichtung ...
- gemeinsame Events in der Trainer-Gruppe, wie z. B. Exkursionen in Rettungswache, Feuerwache, Rettungshubschrauber-Stützpunkt ...
- ...

<sup>7</sup> Im Optimum sollte der HLW-Anteil der EH-Schulung bereits wie in dem späteren Herzensretter-Training (Bronze und Silber) durchgeführt werden. So können die angehenden Junior-Trainer die Trainingsteilnehmer-Perspektive einmal selber erleben.

<sup>8</sup> Wenn die angehenden Junior-Trainer aus dem Schulsanitätsdienst stammen oder auch dort eingesetzt werden sollen.

<sup>9</sup> oder höherwertigere Qualifizierung als Lehrkraft einer Hilfsorganisation

<sup>10</sup> z. B. in Kooperation mit einem entsprechenden Lehrerfortbildungsinstitut

# Die Multiplikatoren im Detail



## Trainer Erste Hilfe

Damit die vom Trainer Erste Hilfe durchgeführten Kurse und die dazu ausgestellten Zertifikate auch im betrieblichen Bereich, im Fahrerlaubniswesen, für Übungsleiter im Sport u.ä. normativ geregelte Einsatzbereiche anerkannt werden, müssen die Trainer Erste Hilfe die Vorgaben des DGUV Grundsatzes 304-001 erfüllen

## Zielgruppen

Lehrer, Jugendgruppenleiter, Schüler/Jugendliche ...

## Rollen

- Durchführung aller Trainings „Herzensretter Bronze“ bis „Herzensretter Gold“ und „Lebensretter Platin“ (Erste Hilfe-Kurse)
- Mit zusätzlicher Einweisung/Fortbildung: Qualifizierung von Junior- und Senior-Trainern Herzensretter
- Bei Trainings „Lebensretter Platin“ (Erste Hilfe-Kursen) in der jeweiligen Einrichtung bindet er gezielt die dort aktiven Junior-Trainer Herzensretter bei der Durchführung als Assistenten ein, damit diese sukzessive auch in die Rolle des Erste Hilfe-Trainers „hineinwachsen“ können.

## Zugangsvoraussetzungen

- 18 Jahre
- Beherrschen der deutschen Sprache: geschrieben und gesprochen

## Qualifizierung

### Fachlich:

- notfallmedizinische, sanitätsdienstliche Ausbildung (9 UE plus 48 UE)

### Pädagogisch:

- Pädagogische Seminare im Umfang von mind. 55 UE und eine geleitete Praxisphase
- alle 3 Jahre: Fortbildung (8 UE fachlich, 8 UE pädagogisch)

•

## Benefit

- Einsatzmöglichkeiten i.d.R. in allen Erste Hilfe-Kursen (auch auf Honorarbasis möglich)
- Erfüllen von Fortbildungspflichten/(Erwirken der ) Anerkennung als Fortbildungsstunden in der Jugendgruppenleiter oder Lehrerfortbildung<sup>11</sup>
- Ernennung und Ehrung mit einem Tätigkeitsabzeichen
- Danksagung und Ehrung bei verschiedenen Engagementzeiten
- Differenzierung des eigenen Tätigkeitsprofils in der Schule
- soziales Prestige in der Gruppe, Einrichtung ...
- gemeinsame Events in der Trainer-Gruppe, wie z. B. Exkursionen in Rettungswache, Feuerwache, Rettungshubschrauber-Stützpunkt ...
- ...

<sup>11</sup> z. B. in Kooperation mit einem entsprechenden Lehrerfortbildungsinstitut.

# Gestaltung des Trainings der Wiederbelebung

## Fortbildung von Erste Hilfe-Trainern für die Qualifizierung von Junior- und Senior-Trainern Herzensretter

Umfang: 8 UE (4 fachlich, 4 pädagogisch)

In dieser Fortbildung setzen sich die Erste Hilfe-Trainer mit den in diesem Konzept „Von Herzensrettern und Lebensrettern“ entwickelten Gestaltungsmöglichkeiten (Inhaltliche Varianten, Methoden, Angebotsformen, Settings) aktiv auseinander. Ferner erarbeiten sie, wie sie „Junior- und Senior-Trainer Herzensretter“ für die Wiederbelebung in ihre Rolle und in die Durchführung der Trainingsanteile und für die Assistenzrolle in Erste Hilfe-Kursen einweisen.

Äquivalent sind die Fortbildungen Schulsanitätsdienst (16 UE, davon 8 UE pädagogisch + 8 UE Einführung in das Schulsanitätsdienstkonzept), wenn in diesen die o.g. Inhalte explizit inkludiert sind.

## Organisatorisches

### Support durch die Hilfsorganisationen der BAGEH

- Beratung: zur Durchführung der Wiederbelebungstrainings im Sinne des KMK-Beschlusses von 2015 und entsprechender Empfehlung der BAGEH und des NAWIB aus 2017; beim Aufbau von Schulsanitätsdiensten, die auch als Kristallisations-/ Identifikationsgruppe für die Junior-Trainer Herzensretter fungieren ..
- Qualifizierung: Erstausbildung und Fortbildungen der Junior- und Seniortrainer Herzensretter und der Erste Hilfe-Trainer
- Zertifizierung/Zertifikate<sup>12</sup>
- Materialien des Anreizsystems
- HLW-Übungsmaterial/-Puppen: Ausstattung für die Trainings
- Supervision
- ...

## Institutionalisierung in der jeweiligen Einrichtung/ Struktur (Schule, Gruppe, Verein)

Um die (jungen) Multiplikatoren nachhaltig zu motivieren und damit für das Engagement zu binden, benötigen sie die Identifikation und das Zugehörigkeitsgefühl zu einer Gruppe ebenso Engagierter in der jeweiligen Struktur und eine kontinuierliche Betreuung.

Dies kann in der Schule z. B. in der Struktur des Schulsanitätsdienstes verankert werden, in dem neben Leitung/Koordination und Schulsanitätern auch Junior-Trainer Herzensretter tätig sind, die für ihre Mitschüler selbstverantwortlich Wiederbelebungstrainings durchführen.

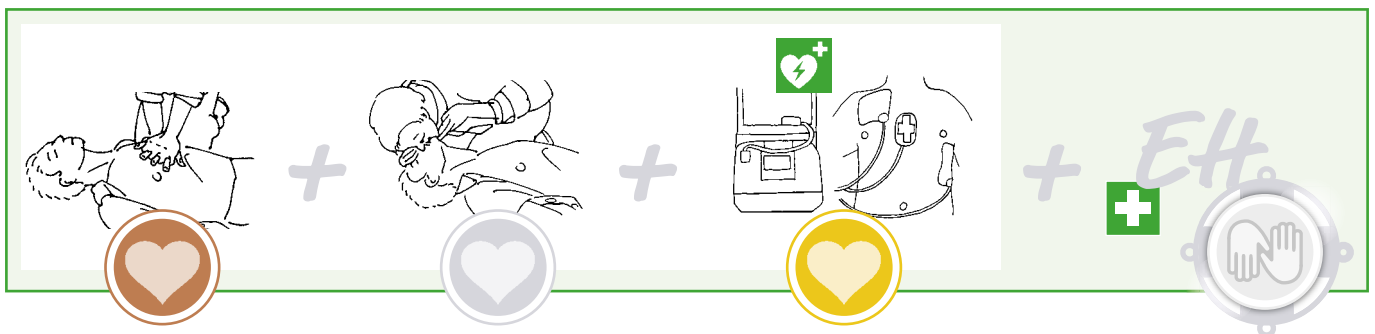
In bestimmten Abständen kommen gezielt die Junior-Trainer und Senior-Trainern Herzensretter zu Besprechungen/Abstimmungen/Informationstreffen und Fortbildungen in einer Trainer-Gruppe „Herzensretter“ der jeweiligen Einrichtung (Schule etc.) zusammen.

Diese Trainer-Gruppe „Herzensretter“ und die Struktur z. B. des Schulsanitätsdienstes wird von einem Verantwortlichen des jeweiligen regionalen Verbandes einer Hilfsorganisation der BAGEH betreut/begleitet. Hierüber ist auch der o.g. Support gesichert.

## Austausch und Begleitung

Die Senior-Trainer Herzensretter und Erste Hilfe-Trainer aus den Einrichtungen einer Region werden von der Ausbildungsleitung des jeweiligen regionalen Verbandes einer Hilfsorganisation der BAGEH (dort wo auch der o.g. Support geleistet wird) betreut. Diese organisieren auch den Austausch in einer Trainergruppe „Von Herzensrettern und Lebensrettern“.

Dabei kommen die Trainer in bestimmten Abständen zu Besprechungen/Abstimmungen/Informationstreffen und Fortbildungen in einer Trainer-Gruppe des regionalen Verbandes zusammen.



<sup>12</sup> besonders wichtig bei der Erste Hilfe-Ausbildung, um eine Anerkennungsfähigkeit z. B. im betrieblichen Bereich zu sichern.

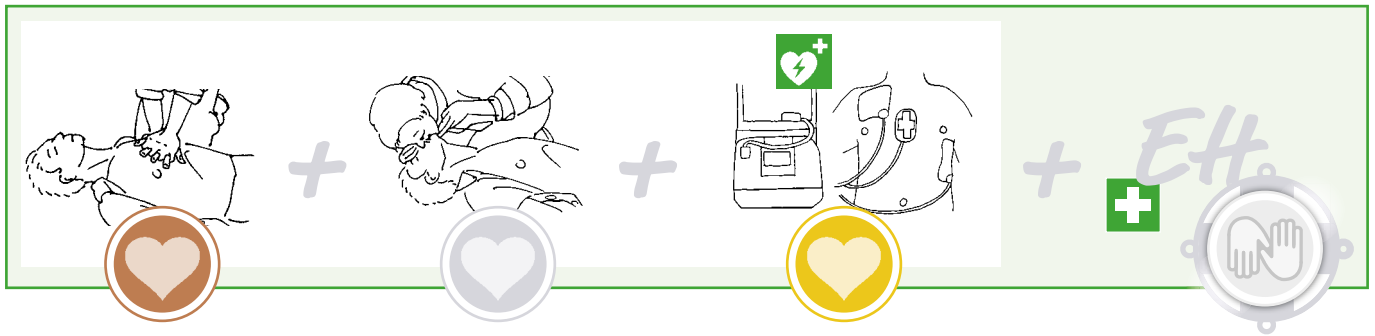




Methodisch-didaktischer  
Kommentar



# 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 <sup>1</sup>	Masken <sup>2</sup>	Trainings-AED <sup>3</sup>	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	

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

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

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



Inhalte	Methodisch-didaktische Hinweise
<p><b>Herzlich willkommen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung</li> <li>• (schnelles) Kennenlernen</li> </ul>	<p>„Eisbrecher“ z. B. gruppendynamisch per „line up“, dabei kurzes Abfragen von Vorerfahrungen (Kurs oder EH-Leistung)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• darüber unterstreichen: „Rüstzeug ist für mich hilfreich! Am wichtigsten ist, dass ich im Notfall aktiv werde!“</li> </ul>
<p><b>Wie kann ich helfen?</b> Ganz einfach: Prüfen – Notruf/Rufen – Helfen</p> <p><b>Prüfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf den ersten Blick: Hinweise zum Notfall; Gefahren für mich und den Betroffenen im Umfeld (Wenn ja: Eigen- und Fremdschutz)</li> <li>• Am Betroffenen: Bewusstsein und Atmung kontrollieren (Ansprechen/Anfassen an der Schulter und Überstrecken des Kopfes und Sehen/Hören/Fühlen der Atmung)</li> </ul> <p><b>Notruf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entweder selber 112 anrufen oder einen anderen Helfer beauftragen</li> </ul> <p><b>Helfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je nachdem, ob er (normal) atmet oder nicht: (Stabile) Seitenlage oder Wiederbelebung (Herzensretter)</li> </ul>	<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"> <li>• Hinweis auf Erste Hilfe-Kurse (Lebensretter) oder andere weiterführende Angebote (z. B. Schulsanitätsdienst)</li> </ul>
<p><b>Was tun , wenn der Betroffene nicht erweckbar ist und <u>nicht</u> (normal) atmet (Leitsymptom/-frage: Keine Atmung)</b></p> <p><b>Helfen:</b> Hier: Drücken: 100-120/Min in der Mitte des Brustkorbes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beim „Herzensretter BRONZE“ bietet sich z. B. der Lernslogan „Prüfen – Rufen – Drücken“ (gruppendynamisches) Training der HLW:</li> <li>• Unterrichtsgespräch (kompletter Handlungsablauf vom Auffinden bis zur Maßnahme &amp; „Drücken“)</li> <li>• Demonstration und Training des kompletten Handlungsablaufs an den Phantomen</li> <li>• Das Drücken wird begleitet von Musik im entsprechenden Tempo (100-120/Min)</li> <li>• Rolle der Lehrkraft hier: Coach (Kontrolle, Korrektur, Motivation ...)</li> <li>• Übungszeit (im Handlungsablauf): Für jeden Teilnehmer mind. 4 Min. bzw. im Optimum für die Dauer der durchschnittlichen Hilfsfrist (ca. 8 Min.)</li> </ul>
<p><b>Ich kann retten!</b></p> <p><b>Wir sehen uns wieder!</b></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><b>Herzlich willkommen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung</li> <li>• (schnelles) Kennenlernen</li> </ul>	<p>„Eisbrecher“ z. B. gruppendynamisch per „line up“, dabei kurzes Abfragen von Vorerfahrungen (Kurs oder EH-Leistung)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• darüber unterstreichen: „Rüstzeug ist für mich hilfreich! Am wichtigsten ist, dass ich im Notfall aktiv werde!“</li> </ul>
<p><b>Wie kann ich helfen?</b> Ganz einfach: Prüfen – Notruf/Rufen – Helfen</p> <p><b>Prüfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf den ersten Blick: Hinweise zum Notfall; Gefahren für mich und den Betroffenen im Umfeld (Wenn ja: Eigen- und Fremdschutz)</li> <li>• Am Betroffenen: Bewusstsein und Atmung kontrollieren (Ansprechen/Anfassen an der Schulter und Überstrecken des Kopfes und Sehen/Hören/Fühlen der Atmung)</li> </ul> <p><b>Notruf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entweder selber 112 anrufen oder einen anderen Helfer beauftragen</li> </ul> <p><b>Helfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je nachdem, ob er (normal) atmet oder nicht: (Stabile) Seitenlage oder Wiederbelebung (Herzensretter)</li> </ul>	<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"> <li>• Hinweis auf Erste Hilfe-Kurse (Lebensretter) oder andere weiterführende Angebote (z. B. Schulsanitätsdienst)</li> </ul>
<p><b>Was tun , wenn der Betroffene nicht erweckbar ist und <u>nicht</u> (normal) atmet (Leitsymptom/-frage: Keine Atmung)</b></p> <p><b>Helfen</b></p> <p>Hier: Drücken + Beatmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 Drücken : 2 Beatmen</li> <li>• 100-120/Min in der Mitte des Brustkorbes</li> <li>• jeweils über Mund beatmen</li> </ul> <p><i>Hinweis: Gelingt das Beatmen nicht, wird nach 2 Beatmungsversuchen trotzdem 30 mal gedrückt.</i></p>	<p>(gruppendynamisches) Training der HLW</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterrichtsgespräch (kompletter Handlungsablauf vom Auffinden bis zur Maßnahme „Drücken + Beatmen“)</li> <li>• Demonstration und Training des kompletten Handlungsablaufs an den Phantomen</li> <li>• Das Drücken + Beatmen wird begleitet von Musik im entsprechendem Tempo (100-120/Min)</li> <li>• Rolle der Lehrkraft hier: Coach (Kontrolle, Korrektur, Motivation ...)</li> <li>• Übungszeit (im Handlungsablauf): Für jeden Teilnehmer mind. 6 Min. bzw. im Optimum für die Dauer der durchschnittlichen Hilfsfrist (ca. 8 Min.)</li> </ul>
<p><b>Ich kann retten!</b></p> <p><b>Wir sehen uns wieder!</b></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><b>Herzlich willkommen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung</li> <li>• (schnelles) Kennenlernen</li> </ul>	<p>„Eisbrecher“ z. B. gruppendynamisch per „line up“, dabei kurzes Abfragen von Vorerfahrungen (Kurs oder EH-Leistung)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• darüber unterstreichen: „Rüstzeug ist für mich hilfreich! Am wichtigsten ist, dass ich im Notfall aktiv werde!“</li> </ul>
<p><b>Wie kann ich helfen?</b> Ganz einfach: Prüfen – Notruf/Rufen – Helfen</p> <p><b>Prüfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf den ersten Blick: Hinweise zum Notfall; Gefahren für mich und den Betroffenen im Umfeld (Wenn ja: Eigen- und Fremdschutz)</li> <li>• Am Betroffenen: Bewusstsein und Atmung kontrollieren (Ansprechen/Anfassen an der Schulter und Überstrecken des Kopfes und Sehen/Hören/Fühlen der Atmung)</li> </ul> <p><b>Notruf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entweder selber 112 anrufen oder einen anderen Helfer beauftragen</li> </ul> <p><b>Helfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je nachdem, ob er (normal) atmet oder nicht: (Stabile) Seitenlage oder Wiederbelebung (Herzensretter)</li> </ul>	<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"> <li>• Hinweis auf Erste Hilfe-Kurse (Lebensretter) oder andere weiterführende Angebote (z. B. Schulsanitätsdienst)</li> </ul>
<p><b>Was tun , wenn der Betroffene nicht erweckbar ist und <u>nicht</u> (normal) atmet (Leitsymptom/-frage: Keine Atmung)</b></p> <p><b>Helfen</b></p> <p>Hier: Drücken + Beatmen + AED:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 Drücken : 2 Beatmen</li> <li>• 100-120/Min in der Mitte des Brustkorbes</li> <li>• jeweils über Mund beatmen <i>Hinweis: Gelingt das Beatmen nicht, wird nach 2 Beatmungsversuchen trotzdem 30 mal gedrückt.</i></li> <li>• frühestmögliche Defibrillation</li> </ul>	<p>(gruppendynamisches) Training der HLW</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterrichtsgespräch (kompletter Handlungsablauf vom Auffinden bis zur Maßnahme „Drücken + Beatmen + AED“)</li> <li>• Demonstration und Training des kompletten Handlungsablaufs unter Nutzung des AED an den Phantomen</li> <li>• Das Drücken + Beatmen + AED-Einsatz wird begleitet von Musik im entsprechendem Tempo (100-120/Min)</li> <li>• Hinweis auf Modellvielfalt; Reduktion auf die wesentlichen Funktionen (Einschalten des AED; Aufkleben der Patches auf den freien Oberkörper; Befolgen der Sprachanweisungen des Gerätes)</li> <li>• Rolle der Lehrkraft hier: Coach (Kontrolle, Korrektur, Motivation ...)</li> <li>• Übungszeit (im Handlungsablauf): Für jeden Teilnehmer mind. 6 Min. bzw. im Optimum für die Dauer der durchschnittlichen Hilfsfrist (ca. 8 Min.)</li> </ul>
<p><b>Ich kann retten!</b></p> <p><b>Wir sehen uns wieder!</b></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).