

Aus:
Schriftenreihe der Forschung
Band 2 – Pilotkonzept für den Einsatz von ungebundenen HelferInnen
Teil 2: Wissenschaftliche Erkenntnisse für eine Einweisung ungebundener HelferInnen

Ausbildungskonzept für ungebundene HelferInnen

1. Ausbildungskonzept für ungebundene HelferInnen in Akutlagen

War in den letzten Jahren von ungebundenen HelferInnen die Rede, bezog sich dies häufig auf Hilfsangebote aus der Bevölkerung in akuten Schadenslagen wie dem Hochwasser 2013. Die Ausbildung hierfür beinhaltet insbesondere auch die Vorbereitung auf Situationen, die von Zeitdruck und Stress gekennzeichnet sind. Davon zu unterscheiden sind bereits existierende Ansätze in verschiedenen DRK-Verbänden, ungebundene HelferInnen in langfristig organisierte Betreuungseinsätze wie der Flüchtlingshilfe zu integrieren (siehe 3.2).

1.1. Baustein 1: Einführung

Lernziel	Der Einstieg dient der Begrüßung der Teilnehmenden und dem gegenseitigen Kennenlernen. Am Ende sollen die Teilnehmenden wissen, wie der Trainingstag ablaufen wird und auf welche Sicherheitsvorkehrungen sie während des Trainings zu achten haben. Die Teilnehmenden sollen die Grundsätze und den Leitsatz des Roten Kreuzes kennenlernen und in die Besonderheiten des DRK eingeführt werden. Begleitet erfolgt die Ausgabe von „Das Rote Kreuz. Ein einführendes Handbuch“ (DRK 2015b).
Methoden	Lernspiel, Präsentation, Belehrung
Dauer	15 Min.
Lerninhalte	<ol style="list-style-type: none">1. Begrüßung2. Kurze Einführung in die Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung3. Kennenlern- und Aktivierungsspiel4. Organisation des Trainingstages5. Sicherheitsbelehrung

Begrüßung

Ziel der Ausbildung erläutern: Warum findet die Ausbildung statt und was haben die Teilnehmenden davon?

Kurze Einführung in die Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung

- Vermittlung der sieben Grundsätze Menschlichkeit, Unparteilichkeit, Neutralität, Unabhängigkeit, Freiwilligkeit, Einheit, Universalität.
- Vermittlung des Leitsatzes „Wir vom Roten Kreuz sind Teil einer weltweiten Gemeinschaft von Menschen in der Internationalen Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung, die Opfern von Konflikten und Katastrophen sowie anderen hilfsbedürftigen Menschen unterschiedslos Hilfe gewährt, allein nach dem Maß der Not. Im Zeichen der Menschlichkeit setzen wir uns für das Leben, die Gesundheit, das Wohlergehen, den Schutz, das friedliche Zusammenleben und die Würde aller Menschen ein.“

Begleitend dazu Ausgabe von „Das Rote Kreuz. Ein einführendes Handbuch“.

Kennenlern- und Aktivierungsspiel

Die Teilnehmenden können sich bspw. entsprechend bestimmter Kriterien aufstellen/gruppieren, z. B. in einer Reihe einordnen, die den Geburtsort von Nord nach Süd wiedergibt (am Nördlichsten geboren – ganz links, am Südlichsten geboren – ganz rechts, alle anderen entsprechend dazwischen), eine Reihenfolge bilden entsprechend der Weite des nächsten Reizeils oder gruppieren nach Kaffee- versus Teetrinker.

Organisation des Trainingstages

Agenda, Organisatorisches, Pausenregelung

Sicherheitsbelehrung

- Sofern Arbeitskleidung nicht gestellt wird: persönliche Bekleidung kann verschmutzt oder beschädigt werden.
- Schmuck (Ringe, Ketten, Uhren usw.) ablegen oder das Tragen erfolgt auf eigenes Risiko (Verletzungsgefahr/Beschädigungen).
- Übungen, die körperlich als zu belastend/anstrengend bewertet werden, bitte sofort anzeigen/nicht mitmachen bzw. abbrechen.
- Feuerlöschgeräte nur auf Anweisung der Instrukturen bedienen – es besteht kein Zwang zum Handeln (Brandpuppe etc.).

Die erfolgte Sicherheitsbelehrung ist von den Teilnehmenden durch Unterschrift quittieren zu lassen.

1.2. Baustein 2: Bevölkerungsschutz in Deutschland

Lernziel	Die Teilnehmenden sollen einen Überblick über das System des Bevölkerungsschutzes und die beteiligten Akteure gewinnen. Sie sollen eine Vorstellung davon bekommen, wie eine Einsatzstelle strukturiert ist, und sich in ihrer eigenen (versicherung-)rechtlichen Stellung sicher fühlen.
Methoden	Vortrag mit Präsentation
Dauer	ca. 30 Min.
Lerninhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Bevölkerungsschutz, Katastrophenschutz, Zivilschutz – eine kleine Einordnung • Akteure im Katastrophenschutz • Zusammenarbeit mit Einsatzkräften vor Ort • Rechtliche Situation des Ersthelfers • Isolationsphase

Bevölkerungsschutz, Katastrophenschutz, Zivilschutz – eine kleine Einordnung

Der Bevölkerungsschutz beschreibt als Oberbegriff alle Aufgaben und Maßnahmen des Bundes, der Länder und der Kommunen im Bereich Katastrophenschutz und Zivilschutz. Die Länder und Kommunen sind nach dem Grundgesetz (Art. 70 GG) für die Maßnahmen zur Verhinderung, Abwehr und Beseitigung von Katastrophen und ihren Folgen zuständig. Dagegen ist der Bund nach Art. 73 GG für die Maßnahmen zum Schutz der Bevölkerung im Zivilschutz, also im Verteidigungsfall zuständig. Der Katastrophenschutz ist somit Ländersache. Es gilt das jeweilige Landesrecht heranzuziehen (in Berlin z. B. das Gesetz über die Gefahrenabwehr bei Katastrophen).

Was ist eine Katastrophe? Definition nach KatSG Berlin: „Katastrophen im Sinne dieses Gesetzes sind Großschadensereignisse, die zu einer gegenwärtigen Gefahr für das Leben oder die Gesundheit einer Vielzahl von Menschen, für die Umwelt oder für sonstige bedeutsame Rechtsgüter führen und die von den für die Gefahrenabwehr zuständigen Behörden mit eigenen Kräften und Mitteln nicht angemessen bewältigt werden können.“

Frage zur Reflexion an die TN: Haben Sie schon einmal eine Katastrophe erlebt? Was ist Ihnen in Erinnerung geblieben?

Akteure im Katastrophenschutz

Zu den Akteuren im Katastrophenschutz zählen kommunale Behörden, Feuerwehr, Polizei, THW und Hilfsorganisationen.

Aktivierungsfrage an die TN: Welche Hilfsorganisationen kennen Sie? Beispiele: Arbeiter-Samariter-Bund, Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft, Deutsches Rotes Kreuz, Johanniter-Unfall-Hilfe, Malteser Hilfsdienst

Aufgabenverteilung:

- Polizei: sehr schnell verfügbar, sichert und stellt Ordnung her
- Feuerwehr: sehr schnell verfügbar, rettet und löscht, hat außerdem in Katastrophen in der Regel immer die örtliche Einsatzleitung inne
- Rettungsdienst (Feuerwehr oder Hilfsorganisationen): sehr schnell verfügbar, rettet und versorgt kurzfristig
- Hilfsorganisationen mit Sanitäts- und Betreuungseinheiten: benötigen etwas Vorlaufzeit, kommen mit vielen Helfern, retten und versorgen langfristiger/mehr Betroffene (das DRK hat z. B. Einheiten im Bereich Betreuung, Technik und Sicherheit, Psychosoziale Notfallversorgung, Rettungsdienst/Krankentransport und Suchdienst)
- THW: benötigt Vorlaufzeit, kommt mit vielen Helfern, hält lange durch, rettet und leistet technische Hilfe

Ehrenamt: Basis für den Katastrophenschutz in Deutschland sind die ca. 1,7 Millionen Menschen, die sich ehrenamtlich in den Hilfsorganisationen, in der Feuerwehr und im THW engagieren. Das bedeutet, dass die meisten Einsatzkräfte, denen die TN begegnen werden, ebenfalls „Freiwillige“ sind!

Zusammenarbeit mit den Einsatzkräften vor Ort

Weisungsbefugnis: Einsatzkräfte haben an der Einsatzstelle immer die Führungskompetenz. Ihren Anweisungen ist Folge zu leisten.

Struktur: An der Einsatzstelle herrscht immer eine klare Führungsstruktur. Es gibt eine Einsatzleitung, bei der man sich melden kann. Führungskräfte sind meist durch Westen gekennzeichnet.

Einsatzkultur: Oft herrscht großer Stress, weshalb man manchmal mit dem eigenen Anliegen warten muss. Einsatz- und Führungskräfte können manchmal schroff reagieren. Dies ist in der Regel der Situation geschuldet und sollte nicht persönlich genommen werden. Einsatzkräfte sind dafür geschult, zunächst einen Überblick zu gewinnen und Kräfte/Mittel möglichst effizient einzusetzen; daher kann es manchmal etwas dauern, bis ein Hilfsangebot abgefordert wird.

Rechtliche Situation des Ersthelfers

Pflicht zur Erste-Hilfe-Leistung: Es gilt nach § 323 Strafgesetzbuch (StGB): „Wer bei Unglücksfällen, gemeiner Gefahr oder Not nicht Hilfe leistet, obwohl dies erforderlich und ihm den Umständen nach zuzumuten, insbesondere ohne erhebliche Gefahr und Verletzung anderer wichtiger Pflichten möglich ist, wird mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe bestraft.“ Es besteht somit eine gesetzliche Pflicht zur Erste-Hilfe-Leistung.

Haftung: Ein Ersthelfer, der die Hilfeleistung mit der gebotenen Sorgfalt durchführt, kann sich grundsätzlich nicht strafbar machen, selbst wenn ihm ein Fehler unterläuft. Zivilrechtlich kann der Ersthelfer grundsätzlich auch nicht zum Schadensersatz herangezogen werden, es sei denn, er handelt grob fahrlässig oder vorsätzlich.

Unfallversicherung:

- Wer bei Unglücksfällen oder gemeiner Gefahr oder Not Hilfe leistet, ist grundsätzlich als Nothelfer unfallversichert (§ 2 Abs. 1 Nr. 13a Unfallversicherungs-Einordnungsgesetz, SGB VII).
- Wer am Zivilschutz teilnimmt, ist ebenfalls unfallversichert (§ 2 Abs. 1 Nr. 12 Sozialgesetzbuch (SGB) VII). Danach sind Personen, die in Unternehmen zur Hilfe bei Unglücksfällen oder im Zivilschutz unentgeltlich, insbesondere ehrenamtlich, tätig sind oder an Ausbildungsveranstaltungen dieser Unternehmen teilnehmen, kraft Gesetzes versichert.
- Im Rahmen von ENSURE: § 59 Abs. 3 Allgemeines Sicherheits- und Ordnungsgesetz (ASOG): „Ausgleich ist auch Personen zu gewähren, die mit Zustimmung der Ordnungsbehörden bei der Wahrnehmung von Aufgaben dieser Behörden freiwillig mitgewirkt oder Sachen zur Verfügung gestellt und dadurch einen Schaden erlitten haben.“ Im späteren System sind ungebundene HelferInnen über die jeweilige Gebietskörperschaft (Gemeinde) abgesichert, in der sie registriert wurden. Die Registrierung kann dabei auch im Nachhinein erfolgt sein. Wichtig: Mögliche Schäden/Verletzungen so schnell wie möglich melden (bei Einsatzleiter) und Zeugen benennen.

Isolationsphase

Reflexionsfrage an die TN/Diskussion: „Wenn solch eine Katastrophe eintritt, was bedeutet das für mich bzw. was erwarte ich vom Rettungssystem?“

Erweiterungsfrage: „Wie lange kann es dauern, bis professionelle Hilfe eintrifft in einer Großschadenslage/Katastrophe?“

1.3. Baustein 3: Teamarbeit und Fitness to Work

Lernziel	Die Teilnehmenden erlangen Verständnis bzgl. des Begriffs „Team“, lernen die Phasen der Teambildung kennen sowie die Voraussetzungen für Teamfähigkeit. Sie können die Bedeutung von Kommunikation reflektieren und kennen die Leitlinien guter Kommunikation.
Methoden	Vortrag, Individual- und Teamübungen, Gruppenarbeit
Dauer	ca. 150 Min.
Lerninhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Teamarbeit • Kommunikation

Teamarbeit

Reflexionsfragen an die TN:

- Was ist ein Team? Mögliche Teamdefinition: Ein Team bezeichnet einen Zusammenschluss von mehreren Personen zur Lösung einer bestimmten Aufgabe bzw. zur Erreichung eines bestimmten Ziels.
- Was zeichnet ein Team aus?
- Was benötigt ein Team, um arbeitsfähig zu sein?

Individual- und Teamübung „Schiffbruch“:

- Die Teilnehmenden können insgesamt zwölf Gegenstände „retten“, die sie der Wichtigkeit nach in eine Reihenfolge bringen sollen. Dies machen sie einmal einzeln, jeder für sich, und einmal in der Gruppe. Dies dient als Übung zur Herbeiführung von realitätsnahen Entschlüssen. Die Gruppe soll einen einstimmigen Entschluss abgeben.
- Lernziele: Erkennen von Synergieeffekten, wenn Einzelne als Team zusammenarbeiten. Erkennen, dass sich nicht unbedingt derjenige durchsetzt, der die besseren Argumente hat. Erkennen des Risikos, eigene (korrekte) Meinung zu schnell aufzugeben.

Barrieren effektiver Teamarbeit:

- Gruppenkonformität/Gruppendenken
- Erhöhte Risikobereitschaft

Voraussetzungen effektiver Teamarbeit:

- Verständnisbereitschaft und Einfühlungsvermögen
- Kooperationsbereitschaft
- Kommunikationsfähigkeit
- Konfliktlösungsbereitschaft und Kritikfähigkeit

Teambildung: 4-Phasen-Modell

Phase 1: Forming (Testphase)	<ul style="list-style-type: none"> • höflich • unpersönlich • gespannt • vorsichtig
Phase 2: Storming (Nahkampfphase)	<ul style="list-style-type: none"> • unterschwellige Konflikte • Konfrontationen • Cliquenbildung • mühsames Vorwärtskommen • Gefühl der Ausweglosigkeit
Phase 3: Norming (Orientierungsphase)	<ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung neuer Umgangsformen • Entwicklung neuer Verhaltensweisen • Feedback • Konfrontation der Standpunkte
Phase 4: Performing (Verschmelzungsphase)	<ul style="list-style-type: none"> • ideenreich • flexibel • offen • leistungsfähig • solidarisch • hilfsbereit

Abbildung 1: 4-Phasen-Modell der Teambildung nach Francis & Young

Vorteile von Teamarbeit:

- Unterschiedliche Qualifikationen werden eingebracht
- Wissensaustausch und -erweiterung
- Gegenseitige Motivation durch Zusammenarbeit
- Risiko von Fehlentscheidungen wird vermindert
- Toleranz, Fairness und soziales Verhalten werden gefördert

Kommunikation

2er-Übung „Postkarte“:

- Gruppe in 2er-Teams aufteilen; die Teams müssen sich jeweils Rücken an Rücken setzen. Eine/r erhält vom Trainer eine Postkarte, das andere Teammitglied erhält Stifte und ein Blatt Papier.
- Aufgabe: Die Person mit der Postkarte muss das Motiv so genau erklären, dass der andere das Motiv nachzeichnen kann ohne die Postkarte zu sehen oder Fragen zu stellen. Das Teammitglied mit Postkarte darf die Zeichnung nicht sehen.
- Lernziel: Eine effektive Kommunikation ist nicht selbstverständlich. Erkennen, wie schwierig eine eindeutige Vermittlung von Information ist.

Gruppenarbeit „Was ist Kommunikation?“:

- TN in Kleingruppen aufteilen (ca. 5 Personen pro Gruppe). Die Kleingruppen bearbeiten die Frage „Was ist Kommunikation?“, indem sie schriftlich und einstimmig Antworten zu den W-Fragen festhalten: Wer?, Was?, Mit wem?, Wie?, Womit?, Wozu und Warum?, Wann? Jedoch ist es den Teilnehmern untersagt, während der Gruppenarbeit miteinander zu reden!
- Lernziele: Erarbeitung der Komponenten und Aspekte von Kommunikation. Erkennen, dass Kommunikation nicht nur verbal stattfindet.

Reflexionsfrage: Was ist Kommunikation?

Beispiele: Sender/Empfänger; Intention/Dekodierung; verbal/non-verbal ...

Vier Seiten einer Nachricht (Schulz von Thun):

- Sachinhalt: Worüber ich informiere (Sachverhalte, Daten, Fakten ...)
- Appell: Was ich bei dir erreichen möchte (Wünsche, Anweisungen ...)
- Beziehungshinweis: Wie ich zu dir stehe (Auskunft über Verhältnis zum Gegenüber)
- Selbstkundgabe: Was ich von mir zu erkennen gebe (Charakter, Laune, Situation ...)

Leitlinien effektiver Kommunikation:

- Direkte Ansprache
- Kurze Sätze formulieren
- Verständlich formulieren
- Reizwörter vermeiden
- Beobachtungen schildern
- Eigene Meinung (Ich-Botschaften) darstellen
- Wünsche direkt formulieren
- Verbindliche Verabredungen treffen
- Ggf. Beziehung klären
- Störungen ansprechen

Koordinationsübung „Der magische Stab“:

- Die TN stellen sich in zwei Reihen gegenüber auf. Jede/r streckt den Zeigefinger nach vorne. Der Trainer legt auf den ausgestreckten Zeigefinger einen Stab (Bambusstab, zur Not geht auch ein Besenstiel) ab und fixiert ihn mit sanftem Druck nach unten. Aufgabe ist es, den Stab auf dem Boden abzulegen. Dabei gilt eine einzige Regel: Niemand darf den Fingerkontakt mit dem Stab verlieren!
- Lernziel: Erkennen, wie schwierig Teamkoordination ist; die Aufgabe ist nur durch Kommunikation lösbar.

1.4. Baustein 4: Erste Hilfe und Erkennen von Belastungssituationen

Lernziel	Teilnehmende lernen grundlegende Erste-Hilfe-Maßnahmen kennen und anwenden, inklusive psychologischer Maßnahmen. Ein elementarer Bestandteil dabei ist das schnelle Erkennen von bzw. Handeln bei lebensbedrohlichen Zuständen.
Methoden	Praktische Übung/vier Lernstationen; Erfahrungsabfrage der TN; Gruppengespräch
Dauer	120 Min. (falls nicht möglich ggf. Teilnahme an EH-Kurs anbieten)
Lerninhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Erste-Hilfe-Maßnahmen, die immer richtig und anwendbar sind • Erste-Hilfe-Maßnahmen bei einer bewusstlosen Person • Erste-Hilfe-Maßnahmen bei einer leblosen Person • Erste-Hilfe-Maßnahmen bei einer starken Blutung • Erkennen von und Umgang mit Belastungsstörungen

Erste-Hilfe-Maßnahmen, die immer richtig und anwendbar sind

- Eigenschutz hat oberste Priorität, Ersthelfer sollen sich nie in Gefahr bringen
- Die Umgebung auf die Notfallsituation aufmerksam machen, laut „Hilfe“ rufen, weitere Ersthelfer einbeziehen, ggf. anleiten/Aufgaben zuordnen
- Kommunikation auf Augenhöhe
- Betreuen, trösten, zuhören, ernst nehmen, beobachten
- Sichtbare Wunden abdecken/verbinden
- Wärme erhalten, zudecken
- Notruf 112, sofern Zweifel/Unsicherheiten am Zustand des Betroffenen bestehen

Merke: Reagiert der Betroffene auf Ansprechen und Anfassen, ist also bei Bewusstsein, wird je nach vorgefundener Situation und Bedarf Erste Hilfe geleistet (z. B. Zudecken bei Frieren und Zittern).

Erste Hilfe-Maßnahmen bei einer bewusstlosen Person

- Kontrolle des Bewusstseins
- Kontrolle der Atmung; bei normaler Atmung stabile Seitenlage

Erste Hilfe-Maßnahmen bei einer leblosen Person

Keine (normale) Atmung vorhanden: Wiederbelebung (Herzdruckmassage und Atemspende im Wechsel 30:2)

Erste Hilfe-Maßnahmen bei einer starken Blutung

Druckverband anlegen, ggf. Wunde abdrücken

Erkennen von und Umgang mit Belastungsstörungen

Ein Notfall ist für alle Beteiligten immer ein außerordentliches und intensives Ereignis, das auch die HelferInnen emotional belastet. ErsthelferInnen kommen selten in die Lage, ihre Erste-Hilfe- Kenntnisse anwenden zu müssen und sind daher besonders unsicher. Menschen reagieren außerdem sehr unterschiedlich auf und in Notsituationen, bedingt durch persönliche Reife (z. B. auch Erfahrungen bei Kindern), Kultur und Prägung.

Besondere Belastungen werden als Stressoren bezeichnet. Sie werden z. B. verursacht durch

- eine große Anzahl von Betroffenen,
- das Ausmaß der Verletzungen,
- das junge Alter der Betroffenen,

- die Sinneseindrücke,
- die Gaffer und Belästigungen,
- das Verhalten der Betroffenen,
- die körperlichen Belastungen,
- die geistige Anspannung,
- die eigene Gefährdung,
- die unterschiedlichen Einsatzbedingungen und
- die möglichen Sprachbarrieren.

Ein geistiger, emotionaler und körperlicher Erregungszustand ist in dieser Situation absolut normal und kann als Stressreaktion interpretiert werden. Es ist in der Regel auch nicht immer möglich, eine „perfekte“ Erste Hilfe zu leisten. Erste Hilfe ist daher immer situativ zu werten.

Mit den Teilnehmenden sollten Beispiele für normale Stressreaktionen auf geistiger, emotionaler und körperlicher Ebene besprochen werden. Direkt nach einer erlebten Notfallsituation können Anzeichen einer akuten Belastungsreaktion auftreten, die mehrere Tage anhalten. ErsthelferInnen sollten mögliche Stress- und Belastungsreaktionen kennen und richtig interpretieren: als normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis/eine Ausnahmesituation. Sobald die Notfallsituation bewältigt ist, wird sich dieser Zustand wieder normalisieren (i.d.R. nach einigen Tagen).

An dieser Stelle sollten die Teilnehmenden erfahren, auf welche Anzeichen einer akuten Belastungsreaktion (z. B. Schlafstörungen, Flashbacks, Depressionen) sie achten müssen.

Umgang mit Belastungen/Reflexion einer Notsituation: Für ErsthelferInnen ist es wichtig, mögliche Stress- und Belastungsreaktionen zu kennen und richtig als normale Reaktion auf eine Ausnahmesituation zu interpretieren. Als Entlastung hat es sich bewährt, mit einem geeigneten

Gesprächspartner über die erlebte Situation und die Folgen zu sprechen. Wenn sich Familienangehörige, Freunde oder Kollegen hierfür nicht eignen, bietet auch das DRK entsprechende Beratung an und kann Unterstützung und Hilfe durch die Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) vermitteln. Ob ErsthelferInnen diese Gesprächsangebote annehmen, hängt von der eigenen Einschätzung ab. Halten die Anzeichen für eine akute Belastungsreaktion jedoch länger (als vier Wochen) an und belasten den Ersthelfer in seiner Lebensqualität, sollte die Hilfe dringend in Anspruch genommen werden.

Fragen zur Reflexion einer Notsituation:

- Wie geht es mir, wenn ich einer betroffenen Person Erste Hilfe leiste/geleistet habe?
- Habe ich bei meiner Erste-Hilfe-Leistung alles richtig gemacht?
- Was macht die Situation mit mir dabei/danach?
- Werden die Angehörigen/Eltern mir als ErsthelferIn Vorwürfe machen?
- Mache ich mir selbst Vorwürfe?
- Wie kann ich mein Verhalten und meine Empfindungen während der Notfallsituation verstehen?
- Wie kann ich mein Erleben in der Zeit nach dem Notfall richtig interpretieren?
- Wer kann mir bei Bedarf weiterhelfen?

Beratungsangebote:

- Psychosoziale Notfallversorgung von DRK-Kreisverbänden
- Notfallseelsorge, Seelsorge, religiöse Gemeinden aller Religionen, psychologische Hilfen

1.5. Baustein 5a: Richtiges Verhalten bei Katastrophen

Lernziel	Die Teilnehmenden lernen Vorsorgemaßnahmen für den Katastrophenfall kennen, und wie man sich in gängigen Gefahrenlagen (Sturmwarnung, Gewitter, Stromausfall) verhält. Sie erfahren wie, man sich an Gefahrenstellen verhält.
Methoden	Vortrag
Dauer	ca. 40 Min. (Alternative bei Zeitmangel: passende Broschüren verteilen und Vortrag kürzen)
Lerninhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Verhalten bei Gefahren und Vorsichtsmaßnahmen • Gefahrenwahrnehmung an Schadensstellen

Verhalten bei Gefahren und Vorsichtsmaßnahmen

Bedeutung von Vorsorge: Im Falle einer Katastrophe können die Einheiten des Katastrophenschutzes nicht überall gleichzeitig helfen; so wird mancher Betroffene unter Umständen für einige Zeit (Stunden oder Tage) auf sich allein gestellt sein und muss wissen, wie man sich in Notsituationen verhält. Den besten Schutz bietet die gewohnte Umgebung, sofern intakt. Vorräte und Gerätschaften sollten dem persönlichen Bedarf und eigenen technischen Fähigkeiten entsprechen. Im Ernstfall ist es für umfangreichere Vorsorgemaßnahmen zu spät.

Lebensmittel-/Trinkvorrat:

- Notvorrat für zwei Wochen (pro Person 2000 kcal/Tag, 14 Liter Flüssigkeiten/Person und Woche)
- Wasservorräte frühzeitig sichern!

Gerätschaften (netzunabhängig):

- Kfz-Verbandkasten, persönlichen Medikamentenvorrat prüfen
- Campingkochgerät (Gas, Spiritus, Petroleum); kein Kohle-Grill in Räumen!
- Löschdecke, Behelfslöschmittel im Haushalt bereitstellen
- Campingleuchte, Taschenlampe mit Ersatzbatterien (offenes Licht vermeiden!)
- Rundfunkempfänger mit Ersatzbatterien
- Schutzhandschuhe, Selbstbefreiungswerkzeug, Zündmittel
- Notgepäck vorbereiten

Verhalten bei starken Regenfällen/Sturmwarnung:

- Türen und Fenster geschlossen halten.
- Durchzug vermeiden.
- Ggf. elektrische Geräte im Kellerbereich vom Netz nehmen und durch Wasser gefährdete Materialien erhöht lagern; bei Freisetzung gefährlicher Substanzen, wie z. B. Heizöl, Feuerwehr verständigen.
- Bei starken Niederschlägen kann die Kanalisation überfordert werden und das Wasser fließt nur langsam ab, so dass Straßen überflutet sind. Beachten Sie, dass dadurch Schäden in der Straßendecke oder vom Wasserdruck angehobene Kanaldeckel bedeckt sind und somit zu einer Gefahr werden können.
- Wetterberichte verfolgen und ggf. Unwetterwarnungen befolgen.
- Lose Gegenstände sichern, Balkonpflanzen entfernen.

Verhalten bei Gewitter:

- Meiden Sie aufragende Bäume, Masten, Antennen und dergleichen.
- Verwenden Sie keine Regenschirme. Suchen Sie Schutz in einem Gebäude.
- Bleiben Sie beim Autofahren im Fahrzeug und berühren Sie keine blanken Metallteile.
- Halten Sie zu Überlandleitungen einen Mindestabstand von 50 Metern ein.
- Durch einen Blitz kann es zu Überspannungen kommen. Verlassen Sie sich nicht ausschließlich auf die Blitzschutzanlage Ihres Hauses. Nehmen Sie empfindliche Geräte vom Netz oder verwenden Sie Überspannungsschutz; entsprechende Geräte sind im Handel erhältlich.

- Ein Blitzeinschlag kann Mauerwerk erheblich beschädigen und Risse oder Brüche verursachen und – auch längere Zeit nach dem Ereignis – noch zu Bränden in den elektrischen Leitungen oder in Dachkonstruktionen führen (kritisch beobachten!).

Verhalten bei Stromausfall:

- Die Heizung fällt aus/die Küche bleibt kalt. Mit warmer Kleidung lässt sich die Heizung eine Zeitlang ersetzen.
- Wer einen Kamin oder Ofen hat, sollte einen Vorrat an Kohle, Briketts oder Holz im Haus haben. Darüber hinaus sollte jeder Haushalt eine Notheizmöglichkeit besitzen.
- Wasservorrat schnell sichern (siehe Lebensmittel-/Trinkvorrat).

Achtung:

- Öfen oder Petroleumlampen benötigen ausreichende Luftzufuhr; immer unter Aufsicht halte (auch Kerzen)
- Kein Gas-Betrieb unter Erdniveau!
- Ausfall des elektronischen Zahlungsverkehrs; keine Sprit- und Güterversorgung sowie sämtlicher Kommunikationsmittel (Internet, Mobilfunk, Festnetz) in kürzester Zeit. Davon sind auch Einsatzkräfte betroffen.

Für weitere Informationen siehe Broschüre des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe „Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen“.

Gefahrenwahrnehmung an Schadensstellen

Ruhe bewahren: Angstreaktionen können vom Erstarren bis zum planlosen Flüchten gehen und sind instinktiv gesteuert. Sie können sowohl die eigene Person als auch andere Beteiligte (und auch Tiere) betreffen. Angstreaktionen anderer können sich durch irrationale Handlungen auch für HelferInnen gefährlich auswirken. Deshalb sollten Betroffene stets außerhalb des Gefahrenbereichs weiter betreut werden, um dadurch Fehlreaktionen vermeiden zu können.

Feuer-/Explosionsgefahr:

- Nicht rauchen!
- Auf Gasgeruch achten – Explosionsgefahr!
- Niemals in ein brennendes Gebäude zurückkehren.
- Nie allein/ungesichert im Schadensbereich agieren.
- Verfügbare Schutzausrüstungen verwenden.
- Brandgase sind hoch giftig!

Auf Gefahren achten:

- Eigene Sicherheit ist oberstes Gebot.
- Oft versagen Gebäudestrukturen, nachdem ein Brand lange gelöscht ist: Einsturzgefahr!
- Sicherheitsabstand zu nicht gesicherten elektrischen Anlagen einhalten

1.6. Baustein 5b: Suchen, Retten und Transportieren

Lernziel	Die Teilnehmer sollen in die Lage versetzt werden, sich und andere Mitmenschen mit behelfsmäßigen Mitteln aus Gefahrenlagen zu retten.
Methoden	Praktische Übungen
Dauer	90 Min.
Lerninhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstbefreiung aus verschütteten Trümmern • Retten bei unmittelbarer Gefahr • Transport mit behelfsmäßigen Mittel • Überheben eines Verletzten auf die Trage

Selbstbefreiung aus verschütteten Trümmern

Es gibt zahlreiche Ursachen, die dazu führen können, dass Gebäude oder Teile davon zusammenstürzen. Wenn man selbst eingeschlossen, aber noch handlungsfähig ist und das notwendige Gerät zur Verfügung steht, ist es besser, selbst die Initiative zu ergreifen, um sich zu retten.

Ist die Tür des Raumes durch Trümmer versperrt und lässt sich nicht öffnen,

- zunächst versuchen, durch einen ggf. vorhandenen Notausstieg nach außen zu gelangen,
- sonst Tür ausheben oder durchbrechen,
- auf dem Weg nach außen sperrige Trümmer, Balken, Rohre umgehen, nicht zur Seite räumen, da Einsturzgefahr.

Retten bei unmittelbarer Gefahr

Jede Schadstelle, gleich welcher Art, stellt für Verletzte eine ständige Gefahrenquelle dar. Dies bedeutet, dass nach der Durchführung erster lebensrettender Sofortmaßnahmen Verletzte aus dem Schadensbereich heraustransportiert werden müssen. Das ist auch für Laien auf verschiedenste Art und Weise möglich. Steht hierfür nur ein Helfer zur Verfügung, so kann diese Aufgabe mit dem Rettungsgreif durchgeführt werden.

Transport mit behelfsmäßigen Mitteln

Grundsätzlich sollten Verletzte, soweit es die räumlichen Verhältnisse zulassen, liegend transportiert werden. Da Krankentragen nur selten zur Verfügung stehen, ist die Kenntnis über die Herstellung einfacher Behelfstragen für jeden von uns notwendig. Eine brauchbare Behelfstrage kann mit einer Woldecke, mit einem Mantel, zwei bis drei Jacken oder auch Säcken und zwei etwa 2 m langen Behelfsholmen, wie Rohrstücke oder Rundhölzer, hergestellt werden:

- **Deckenstrage:** Zunächst die Decke ausbreiten und Holme auf je 1/3 Deckenbreite in Längsrichtung ausbreiten, beide äußeren Drittel der Woldecke zur Mitte umschlagen. Bei Belastung hält das Eigengewicht des Verletzten die Decke fest.
- **Behelfstrage aus Jacken:** Beim Herstellen einer Behelfstrage aus Jacken oder mit einem Mantel die Ärmel nach innen durchziehen, Holme durch die Ärmel stecken, Reißverschlüsse oder Knöpfe schließen (Knopfleiste nach oben), Jacken dicht aneinanderschieben.
- **Deckenwulstrage:** Den Verletzten in die Mitte der ausgebreiteten Decke legen, beide Deckenlängsseiten bis zum Verletzten nach oben einrollen. Die Deckenwulste dienen als Griffleiste. Zum Transport sind mindestens vier Helfer erforderlich. Deckenwulste mit Kammgriff von oben erfassen.
- **Vierhändegriff:** Beim Vierhändegriff erfassen die Helfer über Kreuz jeder ein Handgelenk des anderen und bilden so eine Sitzfläche, auf die sich der Verletzte setzt. Dabei legt er die Arme um die Schultern der Helfer und hält sich dadurch fest.
- **Schultertragegriff:** Der Helfer ergreift mit der linken Hand das rechte Handgelenk des Verletzten, geht so weit in die Kniebeuge, bis seine rechte Schulter die Oberschenkel des Verletzten berührt, umfasst mit seinem rechten Arm beide (oder nur das linke Bein) Beine des Verletzten. Während er sich aufrichtet, zieht er den Verletzten so über seine Schultern, das dessen Gewicht auf seiner rechten Schulter liegt. Danach erfasst er mit seiner rechten Hand das rechte Handgelenk des Verletzten.

Überheben eines Verletzten auf die Trage

Überheben zu viert von der Seite:

- Drei Helfende stehen an der unverletzten Seite des Liegenden, sie knien mit dem zum Kopf des Verletzten zeigenden Knie nieder, das andere Bein ist nach außen gedreht.
- Der erste Helfende unterfährt mit einem Arm den Nacken des Verletzten bis zur gegenüberliegenden Schulter, mit dem anderen den Rücken.
- Der Zweite unterfährt mit beiden Armen den Liegenden oberhalb und unterhalb des Gesäßes.
- Der Dritte unterfährt die Unterschenkel.

- Auf Anfrage des am Kopf knienden Helfenden und Antwort der anderen Helfenden: „Fertig?“ – „Fertig!“ – „Hebt auf!“ wird der Verletzte gleichmäßig angehoben, wird dabei das nach außen zeigende Bein unter dem angehobenen Verletzten wieder nach innen gedreht und auf den Knien abgesetzt.
- Der vierte Helfende schiebt die Trage unter den Verletzten und hebt dabei das Kopfende der Trage an.
- Die Helfenden 1 bis 3 winkeln das aufstehende Bein wieder aus und legen den Verletzten auf die Ansage: „Setzt ab!“ auf die Trage, wobei der vierte Helfende die Trage soweit wie möglich an die anderen Helfer heranschiebt.