



Erste-Hilfe-Stationen

AUF EINEN BLICK

	Ort	Drinnen (Gruppenraum)
	Kernidee	Im Notfall ruhig bleiben und richtig helfen
	Aufwand	Material 20 Min. · Vorbereitung 30 Min.

 120 Minuten

 8–16 Jugendliche

 12–16 Jahre

 4 Stationen

Material

- | | |
|--|---|
| ☐ Verbandskasten | ☐ Handy (ausgeschaltet) für Notruf-Übung |
| ☐ Dreiecktücher, Mullbinden, Wundauflagen | ☐ Rollenkarten mit Unfällen |
| ☐ Rettungsdecke | ☐ optional: Theaterschminke für Wunden |

Ablauf

0–15' **Einstieg** – Was würdet ihr tun? Kurze Unfallsituation vorspielen.

15–95' **Stationen** – Vier Stationen à 20 Minuten (siehe unten).

95–110' **Großes Szenario** – Ein gespielter Unfall: Alle wenden das Gelernte an.

110–120' **Abschluss** – Gedanke: Der barmherzige Samariter (Lukas 10,30–37).



Erste-Hilfe-Stationen

So geht's – einfach erklärt

- 1 **Notruf 112:** Wo ist es passiert? Was ist passiert? Wie viele Verletzte? Welche Verletzungen? Auf Rückfragen warten.
- 2 **Stabile Seitenlage:** in Paaren üben.
- 3 **Verbände:** Pflaster, Fingerverband, Druckverband.
- 4 **Wärmeerhalt:** Rettungsdecke um eine Person legen, Kopf frei lassen.
- 5 Wechsel nach 20 Minuten.

 **Beispiel:** „Hallo, mein Name ist ... Ich bin am Waldparkplatz Musterweg. Ein Junge ist vom Baum gefallen und hat starke Schmerzen am Bein. Eine verletzte Person.“

Sicherheit

- Wichtig: Diese Gruppenstunde ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs.
- Bei der Seitenlage vorsichtig, niemanden mit Schmerzen üben lassen.
- Notruf nur simulieren, Handy aus.

Varianten

- Mit örtlichem Hilfsdienst zusammenarbeiten (z. B. Jugendrotkreuz).
- Für Ältere: Erste-Hilfe-Kurs als Gruppe besuchen.

Zum Nachdenken

Was hält Menschen davon ab zu helfen – und was macht dir Mut?