PFLEGE
WEGWEISER
NRW
Für Pflegebedürftige
und Angehörige

Inhalt

- Was ist ein Erste-Hilfe-Kurs mit Selbstschutz-Inhalten?
- Wo können Sie einen Erste-Hilfe-Kurs mit Selbstschutz-Inhalten machen?
- Warum ist Selbstschutz heute besonders wichtig?
- Was lernen Sie im EHSH-Kurs konkret?
- Für wen ist der Kurs geeignet?
- Welche Inhalte sind speziell für Pflegende wichtig?
- Müssen Sie für den Kurs bezahlen?
- Ratgeber und Checklisten für Zuhause
- FAQ: Erste-Hilfe-Kurs mit Selbstschutz-Inhalten

Was ist ein Erste-Hilfe-Kurs mit Selbstschutz-Inhalten?

Ein Erste-Hilfe-Kurs mit Selbstschutz-Inhalten (EHSH) erweitert die klassische Erste-Hilfe-Ausbildung.

Neben stabiler Seitenlage oder Wiederbelebung geht es um Selbstschutz, Vorsorge und richtiges Verhalten in Krisen.

Typische Szenarien sind:

- Stromausfälle
- Unwetter und Hochwasser
- Brände
- Gefahrstoffunfälle
- Pandemien

Sie lernen, ruhig zu bleiben, Gefahren zu erkennen und eigenständig zu handeln.

Wo können Sie einen Erste-Hilfe-Kurs mit Selbstschutz-Inhalten machen?

Das Programm wird im Auftrag des Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe durchgeführt.

Beteiligte Organisationen sind:

- **Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e.V.**
  Mail-Adresse: EHSH@asb.de
  Mehr Informationen auf ASB-EHSH Website [externer Link]
- **Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.**
  Mail-Adresse: EHSH@dlrg.de
  Mehr Informationen auf DLRG-EHSH Website [externer Link]
- **Deutsches Rotes Kreuz e.V.**
  Mail-Adresse: EHSH@drk.de
  Mehr Informationen auf DRK-EHSH Website [externer Link]
- **Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**
  Mail-Adresse: EHSH@johanniter.de
  Mehr Informationen auf JUH-EHSH Website [externer Link]
- **Malteser Hilfsdienst e.V.**
  Mail-Adresse: ausbildung@malteser.org
  Mehr Informationen auf Malteser-EHSH Website [externer Link]

Die Kurse finden meist als Präsenzveranstaltung in Ihrer Region statt. Die Johanniter-Unfall-Hilfe bietet einen Online-Kurs [externer Link] an.

Warum ist Selbstschutz heute besonders wichtig?

In außergewöhnlichen Notlagen kann Hilfe verzögert eintreffen. Versorgungssysteme funktionieren dann nur eingeschränkt.

Deshalb gilt: **Eigene Sicherheit prüfen. Lage einschätzen. Dann helfen.**

Der EHSH-Kurs stärkt Ihre Handlungssicherheit. Sie wissen, was zu tun ist – auch wenn Unterstützung nicht sofort verfügbar ist.

Was lernen Sie im EHSH-Kurs konkret?

Die Kurse sind modular aufgebaut.

Wichtige Inhalte:

- Notlagen verstehen und richtig einschätzen
- Private Vorsorge planen
- Verhalten bei Brand und Evakuierung
- Umgang mit Gefahrstoffen
- Alarmierung und Warnsysteme
- Hygiene als Schutzmaßnahme
- Erste Hilfe unter erschwerten Bedingungen
- Erstellung eines Notfallplans für zu Hause

Sie erhalten praktische Checklisten für den Alltag.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Grundsätzlich für alle Bürger und Bürgerinnen.

Durch die verschiedenen Module werden ganz unterschiedliche Zielgruppen angesprochn:

- Kindergarten- und Grundschulkinder
- Jugendliche und junge Erwachsene
- Familien
- Seniorinnen und Senioren
- Pflegende
- Menschen mit Migrationserfahrung
- Führungskräfte in Unternehmen, Organisationen oder Behörden

Welche Inhalte sind speziell für Pflegende wichtig?

Pflegehaushalte sind in Krisen besonders verletzlich. Ein Stromausfall kann Beatmungsgeräte oder Pflegehilfsmittel betreffen. Medikamente müssen verfügbar bleiben.

Das Modul 4 ist speziell für pflegende Angehörige ausgerichtet und widmet sich dem Thema "Betreuung von Hilfebedürftigen mit Pflegebedarf".

Sie lernen:

- Unterstützung bei eingeschränkter Mobilität
- Umgang mit Sinnesbeeinträchtigungen
- pflegerische Basismaßnahmen wie Lagerung und Transfers
- Hilfe bei Körperhygiene
- Essen und Getränke anreichen

Die Inhalte orientieren sich an bewährten Grundlagen der häuslichen Pflege und stärken die Handlungssicherheit im Alltag ebenso wie in besonderen Belastungssituationen.

Müssen Sie für den Kurs bezahlen?

Nein, die Ausbildung wird durch das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) gefördert.

Die Teilnahme ist immer **kostenfrei**.

Ratgeber und Checklisten für Zuhause

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe stellt kostenlose Materialien bereit:

- Checkliste [externer Link] zur Krisenvorsorge

- Ratgeber [externer Link] „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“

Diese Unterlagen unterstützen Sie bei Ihrer persönlichen Notfallplanung.

Lernmaterial für Kinder

Auch Kinder können spielerisch lernen, wie man sich in Notlagen verhält. Für junge Familien gibt es ein **EHSH-Rätselheft** [externer Link] zum Download – speziell entwickelt, um Erste-Hilfe-Wissen und Selbstschutzinhalte kindgerecht zu vermitteln.

FAQ: Erste-Hilfe-Kurs mit Selbstschutz-Inhalten

Was bedeutet EHSH?

EHSH steht für „Erste Hilfe mit Selbstschutz-Inhalten“.

Wie lange dauert der Kurs?

Meist ein Tag. Die Module können kombiniert werden.

Ist der Kurs kostenlos?

Ja. Die Teilnahme ist durch Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe gefördert und die Teilnahme dadurch für alle kostenfrei.

Brauche ich Vorkenntnisse?

Nein, es sind keine Vorkenntnisse oder eine Vorbereitung nötig.

Ist der Kurs für pflegende Angehörige sinnvoll?

Ja. Spezielle Module helfen Ihnen, Pflege auch in Krisen sicherzustellen.

Gibt es Online-Angebote?

Teilweise ja. Einige Organisationen bieten ergänzende Online-Schulungen an.

Wie melde ich mich an?

Wenden Sie sich direkt an eine der beteiligten Hilfsorganisationen in Ihrer Region