

www.nextline.de

ARBEIT UND GESUNDHEIT

next

Die Infoseiten für junge Leute

8 | 2006

Erste Hilfe:

Kein Job für Angsthasen



SICHERHEIT FÜR MICH



Ersthelfer: Helden des Alltags

„Na, da kann ich jetzt ja ohnmächtig werden“ – diesen Spruch bekommen frisch ausgebildete Ersthelfer ständig zu hören. Wer die zweitägige Schulung in Erster Hilfe absolviert hat, sieht diesen „Drohungen“ lässig und souverän entgegen. Denn er weiß, was er im Ernstfall zu tun hätte – ein gutes Gefühl.

„Helfen muss man sowieso!“ Das ist das Erste, was der Ausbilder des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) der zusammengewürfelten Schar angehender Ersthelfer, die sich an einem Montagmorgen beim Wiesbadener Roten Kreuz eingefunden haben, klar macht. Das leuchtet mir ein, aber wäre ich auch in der Lage, das Richtige zu tun? Bedenken, die nur auf den ersten Blick berechtigt sind, wie ich vom Seminarleiter höre: „Das Einzige, was Sie alle falsch machen können, ist, gar nichts zu tun. Im Klartext: Wer Zeuge eines Unfalls wird, muss Erste Hilfe leisten, so gut er es vermag. Sonst kann er wegen unterlassener Hilfeleistung angeklagt werden. Aber Sie können nicht belangt werden, wenn Sie dabei etwas falsch machen.“ Aus den vielen Jahren als Ausbilder beim DRK weiß der Mann genau, welche Vorbehalte und Sorgen seine Kursteilnehmer haben.



Den richtigen Takt finden: ARBEIT UND GESUNDHEIT-Volontär Christian Donner ließ sich zum Ersthelfer ausbilden.

Verdammt lang her

„Die meisten von Ihnen haben sich sicher schon einmal Gedanken über Notfallsituationen gemacht oder sogar eine erlebt“, stellt unser Ausbilder fest, „sonst wären Sie nicht hier. Nehmen Sie diesen Kurs als willkommene Gelegenheit, Ihre Kenntnisse aufzufrischen.“ Auffrischen? Richtig, da war doch mal was. Es ist fast zehn Jahre her, da saß ich wie so viele vor und nach mir in einem Erste-Hilfe-Kurs, der für den Führerschein vorgeschrieben ist. Eher gelangweilt, als voll motiviert. Und so habe ich auch nicht viel behalten. Die Aussagen der anderen Teilnehmer geben mir Recht: „Alles vergessen“, „Viel zu lange her“, „Ich wüsste im Notfall nicht mehr, was ich machen muss.“ Deshalb sind wir anfangs alle etwas nervös. Auch ich schaue verlegen zu Boden, als der Seminarleiter den ersten Freiwilligen sucht, der sich als Opfer zur Verfügung stellt. Da hilft es nichts, als er uns versichert, dass jeder einmal an der Reihe sein wird. Schließlich schreitet eine resolute Frau in die Mitte. Damit verfliegt auch die Scheu der anderen. Je länger das Seminar dauert, desto leichter fällt es uns, neue Dinge auszuprobieren.

Theorie und Praxis

In einem theoretischen „Warm-up“ wiederholen wir allgemeine Grundlagen. Vieles habe ich schon gehört, anderes ist neu. Die Notrufnummer? 112, na klar. Die so genannten W-Fragen beim Notruf sind auch jedem ein Begriff.

Doch was tun, wenn plötzlich ein Kollege zusammenbricht? „Prüfen, ob er atmet“, antwortet eine Frau. „Richtig“, bestätigt der Ausbilder, „er atmet und was nun?“ „Stabile Seitenlage!“, ruft ein junger Mann herein. Stimmt, denke ich und ehe ich mich versehe, befinde ich mich zusammen mit meiner Nachbarin in der Mitte des Raumes wieder und übe die richtige Lagerung von Bewusstlosen. Eigentlich gar nicht so schwer, wenn man begriffen hat, wie es geht. Auf diese Art

wechseln sich am ersten Tag Theorie und Praxis immer wieder ab – bis hin zur Herz-Lungen-Wiederbelebung.

Lebensrettender Rhythmus

Eine Stunde später: Eine Dame liegt zu meinen Füßen. An sich eine feine Sache, das Problem hier allerdings: Ihr fehlen die Beine und sie riecht stark nach Gummi. Außerdem hat sie 18 Gesichter – aus hygienischen Gründen –, für jeden Teilnehmer wird ein neues auf die Plastikhalterung gesteckt. An dieser Puppe sollen wir Wiederbelebungsmaßnahmen üben und dabei den richtigen Takt finden. Schon nach einigen Versuchen wird es anstrengend. Ich bemühe mich, den Rhythmus hinzukriegen: Zweimal beatmen, 15-mal drücken, wieder beatmen... Nach fünf Durchgängen steht mir der Schweiß auf der Stirn. „Wie lange noch?“, frage ich. „Wenn es sein muss, eine halbe Stunde lang. Aber haben Sie überhaupt schon den Rettungsdienst gerufen?“, fragt der Seminarleiter mit einem Augenzwinkern. Beim Verschnaufen erfahre ich, dass jeder Mensch beim Einatmen über die Luft 21 Prozent Sauerstoff aufnimmt, aber eigentlich nur vier davon braucht. Deshalb atmen wir 17 Prozent wieder aus. Genug, um einem anderen Menschen neues Leben einzuhauchen.

Rollenspiel ohne Demokratie

Zweiter Tag, das gleiche Prinzip: fragen, erinnern, korrigieren, ergänzen, ausprobieren, fragen. Heute geht es um offene Wunden, Schockzustände, Verbrennungen und Erfrierungen. Kein Horrorszenerario wird ausgelassen und wieder lernen wir allerhand Wissenswertes: Gegenstände dürfen bei tiefen Wunden nicht herausgezogen werden. Abgetrennte Körperteile sind einzusammeln und in einer Tüte aufzubewahren. Wenn möglich soll man sie verschlossen in eine weitere Tüte stecken, die mit Eis gefüllt ist – schöne Aussichten am frühen Morgen.

Weiter geht es mit einem Rollenspiel: Zwei Verletzte werden gefunden, eine Gruppe Helfer muss sich die notwendigen Schritte überlegen. Was ist am wichtigsten, wer ruft den Notruf an, welcher Verband muss her? Automatisch übernimmt einer die Führung. Das muss auch im Notfall so sein. „Bei der Ersten Hilfe gibt es keine Demokratie“, klärt uns der Ausbilder auf. Er ist zufrieden: Alles in allem haben die Rollenspieler das Gelernte in dieser speziellen Situation richtig umgesetzt.



Den Ernstfall proben:

Am zweiten Tag werden Verbände angelegt.

Am Ende des Seminars habe ich eine Menge dazugelernt. Aber werde ich den Mut haben, es im Ernstfall auch anzuwenden? Zum Beispiel wenn ein Betrunkener ohnmächtig in seinem Erbrochenen liegt? Die Teilnehmer diskutieren über ähnliche Fälle. Jeder hat seine eigenen Bilder im Kopf – und seine persönlichen Ängste. Abschließend wünscht uns der Seminarleiter: „Ich hoffe, dass Sie das Gelernte nie anwenden müssen, weder im Beruf noch privat.“ Das wünschen wir uns auch, aber es ist beruhigend zu wissen: Wären wir Zeuge eines Unfalls – wir müssten nicht hilflos daneben stehen.

Christian Donner, redaktion@arbeit-und-gesundheit.de

next Wissen: Ersthelfer-Basics

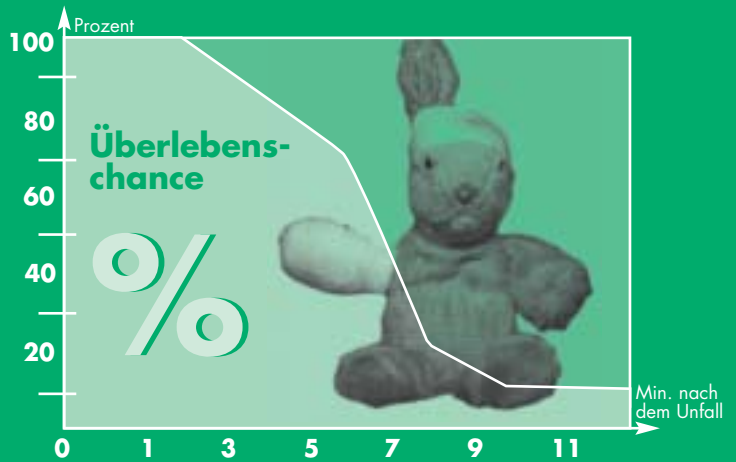
Betriebliche Ersthelfer müssen sein

Jeder Unternehmer muss in seinem Betrieb sicherstellen, dass wirksam Erste Hilfe geleistet werden kann. Dazu gehört unter anderem eine ausreichende Anzahl von Mitarbeitern, die als Ersthelfer ausgebildet sind. Die Beschäftigten, die sich für eine Ersthelferausbildung zur Verfügung stellen, werden für die Zeit der Schulung vom Arbeitgeber freigestellt und die Kosten übernimmt die jeweilige Berufsgenossenschaft.

Die Ausbildung erfolgt durch anerkannte Hilfsorganisationen, zum Beispiel das Deutsche Rote Kreuz oder der Arbeiter-Samariter-Bund. Sie besteht aus einem acht Doppelstunden umfassenden Grundlehrgang und einem regelmäßigen, mindestens alle zwei Jahre zu wiederholenden Erste-Hilfe-Training (vier Doppelstunden).

Erste Hilfe: Je schneller, desto besser

Die Grafik oben rechts verdeutlicht, dass bei lebensbedrohlichen Verletzungen Erste-Hilfe-Maßnahmen in den



ersten fünf Minuten nach dem Unfall einsetzen müssen. Bei längerer Verzögerung haben die Maßnahmen deutlich weniger Aussichten auf Erfolg. Deshalb ist ein sofort am Unfallort eingreifender Ersthelfer extrem wichtig. Der professionelle Rettungsdienst kann in sehr günstigen Fällen drei bis fünf Minuten nach der Benachrichtigung am Unfallort sein.






Jeder muss ran

Jeder ist gesetzlich zur Ersten Hilfe verpflichtet – ganz gleich, ob man eine entsprechende Ausbildung hat oder nicht. Wer bei einem Unfall wegschaut, obwohl er Hilfe leisten könnte, muss mit strafrechtlichen Folgen rechnen. Eine Einschränkung dieser Pflicht besteht nur bei erheblicher eigener Gefahr. So sind zum Beispiel Nichtschwimmer nicht verpflichtet, in ein tiefes Gewässer zu springen, um einen ertrinkenden Menschen zu retten. Allerdings müssten sie versuchen, dem Ertrinkenden einen möglicherweise vorhandenen Rettungsring zuzuwerfen. In jedem Fall aber müssen sie auf schnellstem Wege andere Hilfe herbeiholen.

Wichtig: Wer Erste Hilfe leistet und dabei etwas falsch macht, kann nicht auf Schadenersatz verklagt werden.

Was ist wo?

Rettungszeichen und Erste-Hilfe-Einrichtungen:

 Krankentrage	 Notdusche	 Sammelstelle
 Notruftelefon	 Erste Hilfe	
 Augenspüleinrichtung	 Arzt	 Rettungsweg/Notausgang

ARBEIT UND GESUNDHEIT

nextline

Mehr Infos zu Erster Hilfe:

www.nextline.de

(> Gesundheit, scrollen bis Erste Hilfe)

IMPRESSUM

ARBEIT UND GESUNDHEIT next | August 2006 Die Infoseiten für junge Leute
 Herausgeber: Hauptverband der gewerblichen Berufsgenossenschaften, 53754 Sankt Augustin, www.hvbg.de. Redaktion: Martin Rüdell (verantwortlich), Sankt Augustin; Ewald-J. Weichenmeier, LV Bayern und Sachsen der gewerblichen BGen, München; Gabriele Albert, Wiesbaden. Text: Christian Donner. Grafisches Konzept: a priori werbeagentur, Wiesbaden. Fotos: Panthermedia/Mades, Donner, Unbehend. Verlag: Universum Verlag GmbH & Co. KG, 65175 Wiesbaden, Tel.: 06 11/90 30-0, www.nextline.de