

# Erste Hilfe mit Kindern besprechen – ein Projekt mit Spiegelbestseller-Autorin Franzi Böhler

Eingereicht von: littleplan UG Birkenstr. 71 40233 Düsseldorf [www.littleplan.store](http://www.littleplan.store)

**Projektseite:** <https://littleplan.store/products/onlinekurs-erste-hilfe-verstehen-mit-kindern-besprechen>

Hand aufs Herz: wenn man nicht gerade betrieblicher Ersthelfer/in ist, ist für die meisten Deutschen der letzte Erste-Hilfe-Kurs älter als das Führerscheinebild. Und trotzdem wächst der Wunsch, dass die eigenen Kinder anders und mit weniger Sorge mit dem Thema Erste Hilfe umgehen.

Aber wie kann man mit Kindern über das Thema sprechen, wenn man sich selbst unsicher ist?

**Erste Hilfe ist nicht schwer**, weder zu leisten, noch mit Kindern (5-10 Jahre) drüber zuzusprechen. Wir sind überzeugt, dass jeder von uns Wissen über Erste Hilfe vermitteln kann und Kindern damit eine Sicherheit geben kann.

**Ganz ohne externe Dienstleister, lange Wartezeiten und viel Organisation.**

Genau aus diesem Grund haben wir mit Medinfluencerin und Spiegelbestseller Autorin **Franzi Böhler** einen **Onlinekurs** ins Leben gerufen, der ermöglicht, eigenen Kenntnisse aufzufrischen und gleichzeitig Ideen und Anleitungen bietet, das Thema Erste Hilfe mit Kindern besprechen zu können und es nahbar zu machen

Gemeinsam mit Notfallmediziner Dr. Benjamin Kober und Rettungssanitäterin Meike Haagmans sind **17 Videos (90 Minuten)** und **10 Fallbeispiele zum PDF-Download** entstanden. Optional können kleine Erste-Hilfe-Pässe und Stempel bestellt werden, um die Motivation bei den Kindern zu steigern.

**Zielgruppe:** alle, die die **eigenen Kenntnisse auffrischen** möchten und **Kinder spielerisch an das Thema** heranführen möchten. Eltern, Lehrer/innen, Großeltern, Kursleiter/innen und viele mehr

**Zu beachten:** im Anhang befinden sich nur 3 von 10 Fallbeispiele. Diese dienen nur zur Veranschaulichung.

Unser Projekt in drei Sätzen:

Obwohl das Thema Erste Hilfe in Deutschland immer noch stiefmütterlich behandelt wird, wächst der Wunsch, dass die eigenen Kinder anders und mit weniger Sorge mit dem Thema umgehen. Aber wie kann man mit Kindern über das wichtige Thema sprechen, wenn man sich selbst unsicher ist? Gemeinsam mit Medinfluencerin Franzi Böhler hat das Startup littleplan einen Onlinekurs entwickelt, der ermöglicht, eigene Kenntnisse aufzufrischen und Spielideen (in Form von Fallbeispielen) liefert, um Kinder spielerisch mit den Maßnahmen vertraut zu machen.

# SO GEHT'S!

Herzlich Willkommen zu deinem littleplan® Erste-Hilfe-Kurs. Du frischst hier deine eigenen Kenntnisse auf, um anschliessend mit Kindern (Vorschule & Grundschule) über das so wichtige Thema sprechen zu können. Gestalte das Thema interaktiv und motiviere, im Notfall Hilfe zu leisten, statt hilflos zuzusehen. Viel Spaß!

## 1. SCHRITT

### AUFRISCHUNG

Hand aufs Herz – dein letzter Erste-Hilfe-Kurs ist ziemlich lange her, oder? Sind deine Kenntnisse nicht sogar älter als dein Führerscheinbild? Dann ist es höchste Zeit für eine Auffrischung.

Im ersten Schritt geht es um dein Wissen! Bringe es mit unserem Videokurs auf den neuesten Stand. Denn erst, wenn du das **WIESO** hinter den Maßnahmen verinnerlicht hast, kannst du diese auch vermitteln. Aber keine Angst – Erste Hilfe ist nicht schwer, weder zu leisten, noch mit Kindern drüber zuzusprechen.



Bewusst-sein?	Atmung?	VIDEOS	FALLBEISPIELE
✓	✓	<b>Einleitung &amp; Theorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bauchschmerzen &amp; -verletzungen</li> <li>· Kopfverletzungen</li> <li>· Allergische Reaktion</li> <li>· Nasenbluten – was tun?</li> <li>· Verschlucken und Erstickten</li> <li>· Wunden, Knochenbrüche &amp; Co</li> </ul> <b>Selbstkontrolle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Das Fahrradrennen</li> <li>→ Das neue Klettergerüst</li> <li>→ Die nervige Wespe</li> <li>→ Der Zusammenstoß</li> <li>→ Das Bonbon in Lea's Hals</li> <li>→ Das gefährliche Versteck</li> </ul>
✗	✓	<b>Einleitung &amp; Theorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bewusstlosigkeit / (Stabile) Seitenlage</li> <li>Kreislaufkollaps (kurze Ohnmacht)</li> <li>Krampfanfall (allgemein)</li> </ul> <b>Selbstkontrolle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Der Mann im Park</li> <li>→ Luca kann nicht mehr!</li> <li>→ Karl hat einen Fieberkrampf</li> </ul>
✗	✗	<b>Einleitung &amp; Theorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beatmen bei einer Wiederbelebung</li> <li>Vereinfachte Reanimation für Laien</li> </ul> <b>Selbstkontrolle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Opa's Herz macht, was es will</li> </ul>
		Schema angewandt: Badeunfälle Der Notruf & Giftnotruf (Vergiftung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Karl kann nicht schwimmen</li> <li>→ Die falschen Beeren</li> </ul>

## 2. SCHRITT

### MIT KINDERN ÜBER ERSTE HILFE SPRECHEN

Du hast dein Wissen auf den neuesten Stand gebracht? Unsere Fallbeispiele geben dir einen Leitfaden an die Hand, um mit Kindern spielerisch über das Thema zu sprechen. Gemeinsam werden dann Lösungen erarbeitet. Die vier Protagonisten erleben jede Menge und eure Aufgabe ist es, gemeinsam die Geschichten zu beenden. Dabei wird unterschieden in:

#### Was ist passiert?

*Szene*

Nachdem ihr die Geschichte den Kindern z.B. im Stuhlkreis vorgelesen habt, reflektiert die Situation und sammelt alle Fakten. Hinterfragt kritisch den Vorfall. Jetzt heißt es, interaktives Brainstorming machen.

#### Was muss man tun?

*To-do*

Im nächsten Schritt geht es um die Lösungen für Ersthelfer/innen. Erarbeitet gemeinsam die nächsten Schritte und übt die Handgriffe.

Nutze unsere **Erste-Hilfe-Pässe** und den **Stempel**, um die Kinder zu motivieren.

# UNSERE PROTAGONISTEN

Lea, Luca und Paul wohnen nicht nur in der gleichen Stadt, sondern auch in der gleichen Straße und sind richtig gute Freunde. Die Schule ist direkt neben Paul's Haus, unten am Berg. Lea und Luca sind Schwestern. Wenn sie gemeinsam zur Schule fahren, müssen sie sich nur auf die Fahrräder setzen und noch nicht mal treten, so weit oben wohnen sie am Berg. Nur nach der Schule ist es anstrengend, denn der Berg ist so steil, dass Lea und Luca die Fahrräder hochschieben müssen.

Luca



Luca ist die kleine Schwester von Lea und die beste Fußballerin der Schule. Sie spielt so gut Fußball, dass anderen Teams immer schon die Knie schlottern, wenn sich Luca nur mit dem Ball dem Tor nähert.

Paul

Karl



Paul will Feuerwehrmann werden und liebt es, mit dem Fahrrad schnell zu fahren. Er hat noch einen kleinen Bruder: Karl, der ist so klein, dass er noch nicht in die Schule geht. Er liebt es, mit den Spielsachen von seinem großen Bruder zu spielen.

Lea

Lea ist ganz anders als Luca. Sie mag Fußball nicht, will später nicht Fußballspielerin werden, sondern Pilotin. Das weiß sie, seitdem sie klein ist. Lea liebt es, jede Wolke zu beobachten und schreibt sich genau auf, von wo und wann der Wind dreht.



# BAUVERLETZUNG

## Das Fahrradrennen

Lea und Paul fahren gemeinsam mit dem Fahrrad durch ihre Wohnsiedlung und wer schneller unten am Berg ihrer Straße angekommen ist, hat gewonnen.

Der Berg, auf dem Lea und Luca wohnen, ist so steil, dass die beiden nach Erklimmen des Berges eine Pause machen müssen. Dafür ist die Abfahrt des Berges mit dem Fahrrad um so spaßiger, denn man wird mit den Fahrrädern rasant schnell!

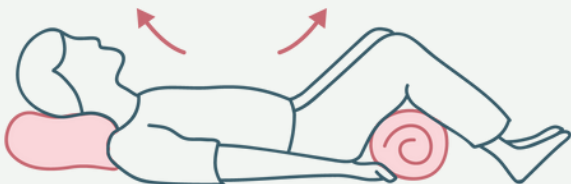


### Szene

#### Was ist passiert?

- Es gab ein Wettrennen an einem steilen Berg.
- Obwohl Paul einen Helm und auch Kniechoner an hatte, ist er verletzt.
- Der Lenker hat sich in Paul's Bauch gebohrt.

Kopf und Beine leicht hoch.



Obwohl Mama und Papa immer sagen, dass sie vorsichtig den Berg herunterfahren sollen, fühlen sich Lea und Paul sicher, denn sie tragen ja einen Helm und Kniechoner. Damit kann doch nichts passieren! Das Wettrennen geht nun schon in die dritte Runde, die ersten beiden Runden hat Lea gewonnen, deshalb strengt sich Paul immer mehr an! Damit er in dieser Runde auf jeden Fall schneller als Lea unten am Berg ankommt, bremst Paul während der Fahrt vom steilen Berg nicht ab und plötzlich passiert es:

Er verliert die Kontrolle und stürzt mit seinem Fahrrad auf die Straße. Beim Sturz fällt Paul auf den Lenker und krümmt sich vor Schmerzen. Das tut ganz schön weh...

#### Was kann Lea jetzt tun?

### To-Do

#### Was muss man tun?

- Paul soll sich in die **Bauchdecken entpannende Lage** legen.
- Kopf und Beine leicht erhöht, damit der **Bauch entlastet** wird.
- Was kann Lea alles nutzen? Kissen, Jacken, Rucksäcke, **etc.**
- Wenn Paul versorgt ist, kann Lea **Hilfe holen** (Menschen ansprechen).
- Auch wenn es Paul nach einigen Minuten wieder besser geht, ist es wichtig, Mama und Papa von dem Unfall und dem Lenker im Bauch zu erzählen. **Warum?**

Da man Verletzungen im Bauch nicht von außen sehen kann, hilft es immer zu wissen, was vorher passiert ist, falls Paul später zu Hause Bauchschmerzen bekommen sollte.



## KREISLAUFKOLLAPS

### Luca kann nicht mehr!

Endlich ist es so weit: Luca's erstes Fußballturnier. Sie ist wahnsinnig aufgeregt, denn sie darf heute alle vier Spiele mitspielen. Trotz der Sommerferien ist Luca früh wach, schnappt sich den Ball und übt schon vor dem Frühstück im Garten den perfekten Abschluss. „Denke bitte heute an Essen und Trinken, Luca“, sagt Mama. „Es ist ein heißer Tag und du wirst viel erleben. Da vergisst man das Trinken schon mal“.

Wenig später geht es schon los, gemeinsam mit Lea, die zuschauen möchte, geht es auf den Fahrrädern bergab zum Sportplatz. Dort angekommen startet das Turnier und Luca's Mannschaft schießt ein Tor nach dem anderen. Auch Luca ist Torschützin – sie ist so glücklich, dass sie alles andere vergisst.

Am Abend, nachdem Luca den ganzen Tag Fußball gespielt hat, fährt sie mit einer Medaille um den Hals stolz nach Hause.

Als sie am Berg ankommt, merkt sie auf einmal, dass ihr ganz komisch wird. „Lea komm mal, mir ist ganz schwindelig, ich habe Kopfschmerzen und meine Beine fühlen sich an wie Gummi“, sagt sie und im nächsten Moment muss sie sich auf den Fahrradweg legen, weil die Beine sie nicht mehr halten können.



### Szene

#### Was ist passiert?

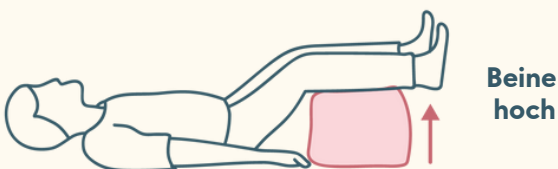
- Es ist ein heißer Sommertag
- Luca hat wenig getrunken und gegessen.
- Luca hat den ganzen Tag in der Sonne Sport gemacht.
- Der ganze Tag war extrem aufregend für Luca (Emotion).

### To-Do

#### Was muss man tun?

- Prüfen, ob Luca wieder reagiert. Ansprechen und anfassen.
- Wenn Luca wieder reagiert (hier der Fall), dann
  - In den Schatten bringen.
  - Wasser anbieten.
  - Schocklagerung - warum?
  - Hilfe holen (und es ärztlich abklären lassen) oder wenn keine direkte Hilfe erreichbar ist, 112 rufen
- Wenn **112 rufen**, was nenne ich?
  - Wo bin ich?
  - Was ist passiert?
  - Warten auf Rückfragen!
- Bis Hilfe da ist, Luca nicht alleine lassen

### Übt in 2er Gruppen die Schocklagerung!



## HERZDRUCKMASSAGE

### Opá's Herz macht, was es will!

Heute holen Mama und Papa Lea und Luca früher von der Schule ab. „Wir fahren zu Opa ins Krankenhaus“, erzählt Papa. „Opas Herz hat letzte Woche kurz aufgehört zu schlagen und er musste ins Krankenhaus“, ergänzt Mama. Opa hat Lea und Luca schon öfter erzählt, dass sein Herz nicht mehr richtig funktioniert und manchmal macht, was es will. Das ist auch der Grund, weshalb Opa immer so viele Tabletten beim Frühstück nehmen muss. „Kann denn ein Herz einfach aufhören zu schlagen?“ will Lea wissen. Papa erklärt, dass so etwas meist nicht einfach so passiert, sondern wenn jemand schon krank oder alt ist.

„Und wie hat Oma gemerkt, dass Opas Herz nicht mehr geschlagen hat?“ will Luca wissen. Mama erzählt, dass es ein großes Glück war, dass Oma dabei war, als Opa sich an die Brust gefasst und gesagt hat, dass er große Schmerzen hatte. Dann musste er sich auf den Boden setzen und im nächsten Augenblick ist er einfach umgekippt.

„Und was hat Oma dann gemacht?“, wollen Luca und Lea gleichzeitig wissen. „Oma hat als Erstes geprüft, ob Opa noch atmet, weil man so feststellen kann, ob das Herz noch schlägt. Dann hat sie gemerkt, dass Opa aufgehört hat zu atmen. Sie hat dann direkt den Notruf 112 gewählt und angefangen, auf Opas Brustkorb zu drücken. Opas Herz hat ja nicht mehr geschlagen, aber das Herz pumpt Blut durch den ganzen Körper und da war klar, wenn Opas Herz nicht mehr schlägt, muss Oma zur Pumpe werden. Oma hat dann solange auf Opas Brustkorb gedrückt, bis der Rettungswagen da war“, erzählt Papa.

**Lea und Luca sind ganz schön beeindruckt, dass Omas Hände für kurze Zeit Opas Herz waren.**

### Szene

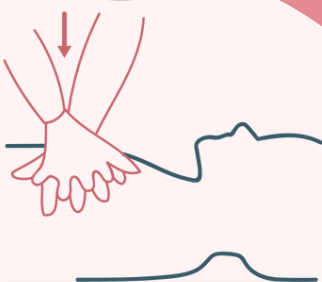
#### Was ist passiert?

- Opa hatte Brustschmerzen und hat das Bewusstsein verloren.
- Oma hat überprüft, ob Opa noch atmet.
- Dann hat Oma die 112 gerufen.
- Danach hat Oma auf Opas Brustkorb gedrückt, und erst damit aufgehört, als der Rettungswagen da war.

### To-Do

#### Was muss man tun?

- Prüfen / Rufen / Drücken**
- Wie prüfe ich, ob eine Atmung vorhanden ist?
  - Kopf überstrecken
  - Hören / Sehen / Fühlen
- 112 rufen**, was nenne ich?
  - Wo bin ich?
  - Was ist passiert?
  - Warten auf Rückfragen!



**Wo drücken?** Auf das untere Brustbeindrittel

**Wie tief drücken?** 1/3 vom Brustkorb (ca. 5-6 cm)

**Wie oft drücken?** 2x Sekunde (= 120 x pro Minute)







## REANIMATION

Vereinfachte Version bei Erwachsenen

4000-part Herz

### DRÜCKEN

AUF DAS UNTERE DRITTEL VOM BRUSTBEIN

5-6 CM TIEF  
2X IN DER SEKUNDE



Meike

Beim Auffinden einer bewusstlosen Person ist deine erste Aufgabe zu schauen, ob eine Atmung vorhanden ist.







Nur noch 19.10 € für den kostenlosen Versand

### Kursinhalt

#### Einleitung

1 Lektion(en)

- Erste Hilfe mit Kindern besprechen - unser Konzept

#### Notfälle bei Bewusstsein

8 Lektion(en)

- Einleitung & Theorie
- Bauchschmerzen & Bauchverletzungen
- Kopfverletzungen
- Allergische Reaktion
- Nasenbluten - was tun?
- Verschlucken und Ersticken
- Wunden, Knochenbrüche & Co
- Selbstkontrolle

REANIMATION  
Vereinfachte Version bei Erwachsenen

littleplan Franzl

**DRÜCKEN**

AUF DAS UNTERE DRITTEL VOM **BRUSTBEIN**

**5-6 CM TIEF**

**2X IN DER SEKUNDE**

Meike

01:08 01:11

Beim Auffinden einer bewusstlosen Person ist deine erste Aufgabe zu schauen, **ob eine Atmung vorhanden ist.**



Bewusst-  
sein?

Atmung?

## VIDEOS

## FALLBEISPIELE

✓	✓	<p>Einleitung &amp; Theorie            Bauchschmerzen &amp; -verletzungen            Kopfverletzungen            Allergische Reaktion            Nasenbluten - was tun?            Verschlucken und Erstickten            Wunden, Knochenbrüche &amp; Co            Selbstkontrolle</p>	<p>→ Das Fahrradrennen            → Das neue Klettergerüst            → Die nervige Wespe            → Der Zusammenstoß            → Das Bonbon in Leas Hals            → Das gefährliche Versteck</p>
✗	✓	<p>Einleitung &amp; Theorie            Bewusstlosigkeit / Stabile Seitenlage            Kreislaufkollaps (kurze Ohnmacht)            Krampfanfall (allgemein)            Selbstkontrolle</p>	<p>→ Der Mann im Park            → Luca kann nicht mehr!            → Karl hat einen Fieberkrampf</p>
✗	✗	<p>Einleitung &amp; Theorie            Beatmen bei einer Wiederbelung            Vereinfachte Reanimation für Laien            Selbstkontrolle</p>	<p>→ Opas Herz macht was es will</p>
		<p>Schema angewandt: Badeunfälle            Der Notruf &amp; Giftnotruf (Vergiftung)</p>	<p>→ Karl kann nicht schwimmen            Die falschen Beeren</p>





Bewusst-  
sein?

Atmung?

### VIDEOS

### FALLBEISPIELE



Einleitung & Theorie  
Bauchschmerzen & -verletzungen  
Kopfverletzungen  
Allergische Reaktion  
Nasenbluten - was tun?  
Verschlucken und Erstickten  
Wunden, Knochenbrüche & Co  
Selbstkontrolle

- Das Fahrraddrennen
- Das neue Klettergerüst
- Die nervige Wespe
- Der Zusammenstoß
- Das Bonbon in Leas Hals
- Das gefährliche Versteck



Einleitung & Theorie  
Bewusstlosigkeit / Stabile Seitenlage  
Kreislaufkollaps (kurze Ohnmacht)  
Krampfanfall (allgemein)  
Selbstkontrolle

- Der Mann im Park
- Luca kann nicht mehr!
- Karl hat einen Fieberkrampf



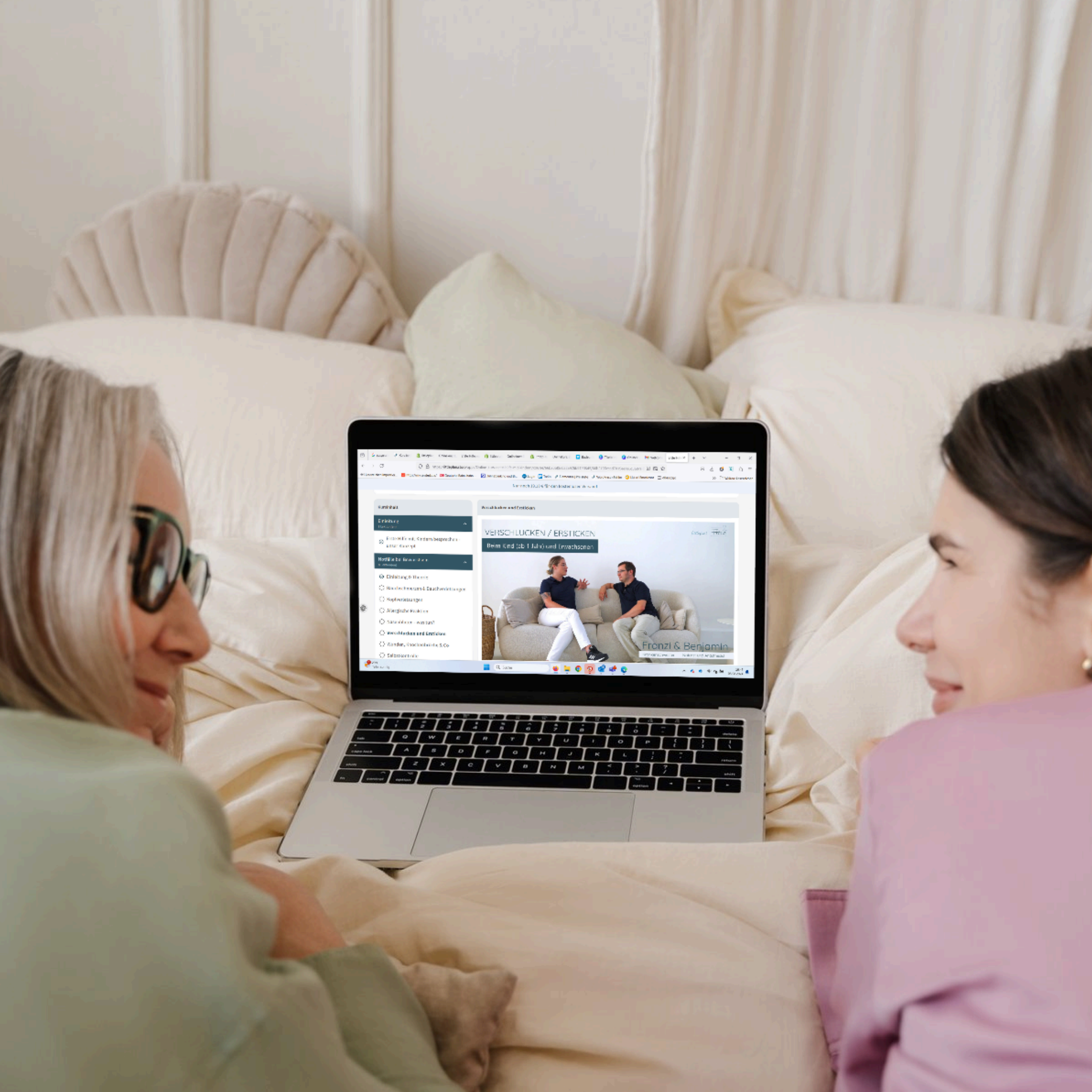
Einleitung & Theorie  
Beatmen bei einer Wiederbelung  
Vereinfachte Reanimation für Laien  
Selbstkontrolle

- Opas Herz macht was es will

Schema angewandt: Badeunfälle  
Der Notruf & Giftnotruf (Vergiftung)

- Karl kann nicht schwimmen
- Die falschen Beeren





VERSCHLUCKEN / ERSTICKEN  
Beim Kind (ab 1 Jahr) und Erwachsenen

Franzi & Benjamin

- Erklärung
- Hilfen
- Hilfen bei Bewusstlosigkeit
- Erkennung der Symptome
- Reaktionstraining & Saugweitsauger
- Mögliche Ursachen
- Hilfen bei Bewusstlosigkeit
- Hilfen bei Bewusstlosigkeit
- Hilfen bei Bewusstlosigkeit
- Hilfen bei Bewusstlosigkeit
- Hilfen bei Bewusstlosigkeit

Nur noch 19.10 € für den kostenlosen Versand

Kursinhalt

Einleitung

1 Lektion(en)

- Erste Hilfe mit Kindern besprechen - unser Konzept

Notfälle bei Bewusstsein

8 Lektion(en)

- Einleitung & Theorie
- Bauchschmerzen & Bauchverletzungen
- Kopfverletzungen
- Allergische Reaktion
- Nasenbluten - was tun?
- Verschlucken und Erstickern
- Wunden, Knochenbrüche & Co**
- Selbstkontrolle

Wunden, Knochenbrüche & Co

# Knochenverletzungen & Co



Was kann ich tun?



KÜHLEN



HOCHLAGERN



NICHT BELASTEN



IMMOBILISIEREN



SCHMERZMITTEL

Starker Regen Morgen



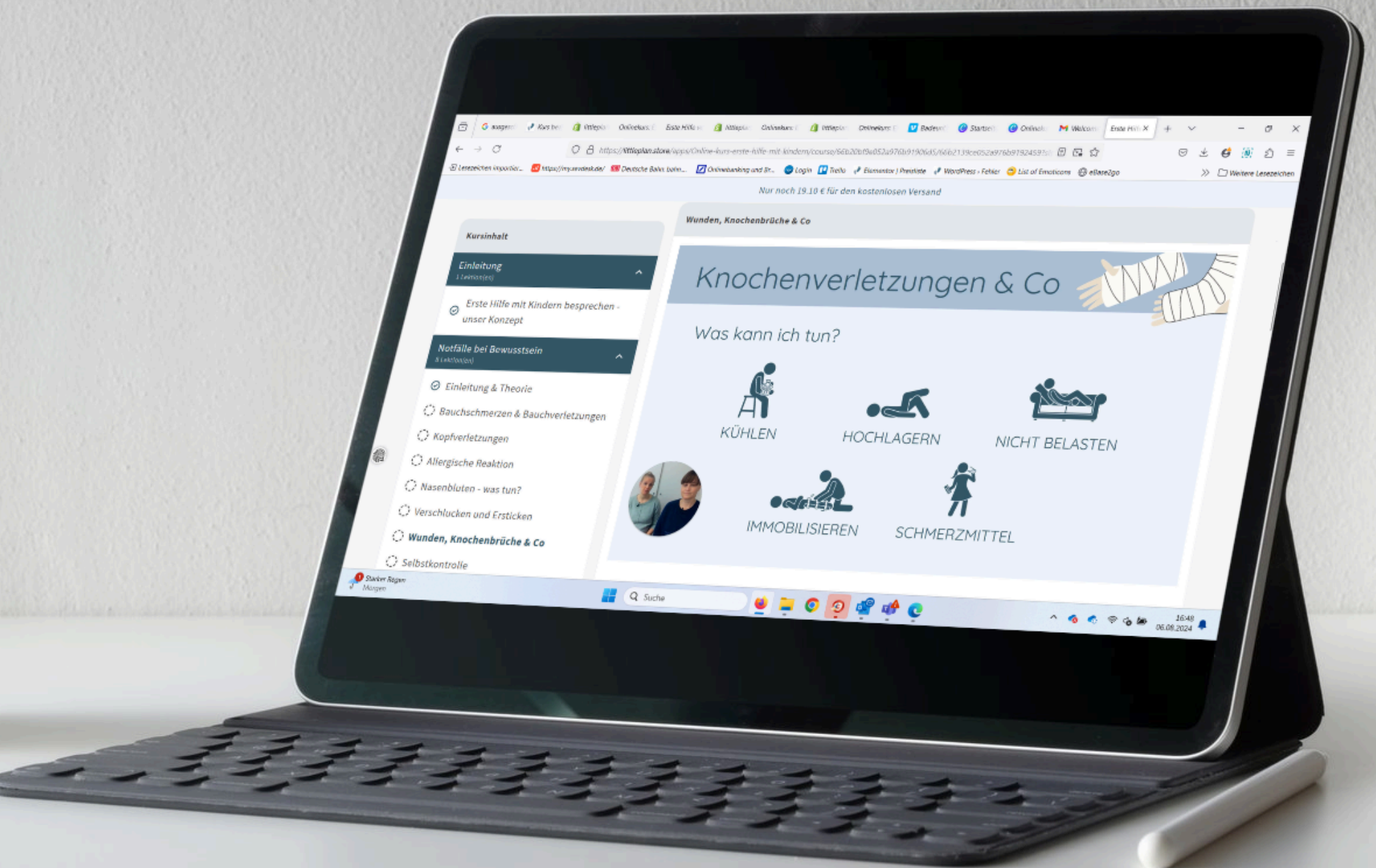
Suche



16:48

06.08.2024





#### Kursinhalt

##### Einleitung

1 Lerneinheit

Erste Hilfe mit Kindern besprechen - unser Konzept

##### Notfälle bei Bewusstsein

1 Lerneinheit

Einleitung & Theorie

Bauchschmerzen & Bauchverletzungen

Kopfverletzungen

Allergische Reaktion

Nasenbluten - was tun?

Verschlucken und Ersticken

Wunden, Knochenbrüche & Co

Selbstkontrolle

#### Wunden, Knochenbrüche & Co

## Knochenverletzungen & Co

Was kann ich tun?



KÜHLEN



HOCHLAGERN



NICHT BELASTEN



IMMOBILISIEREN



SCHMERZMITTEL

Suche

16:48  
06.08.2024