



Standardisierte Durchführung der  
Kurse im Rahmen des Projektes  
„Herzensretter Brandenburg“



# Herzensretter Bronze

Curriculum der Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe  
und der Landesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe Berlin/Brandenburg

## Abkürzungen

|       |  |         |   |
|-------|--|---------|---|
| HLW   | Herz-Lungen-Wiederbelebung   | BLS     | „Basic Life Support“<br>(Basis-HLW für Laienhelfer)   |
| EH    | Erste Hilfe  | GHLW    | Gruppendynamische Herz-Lungen-<br>Wiederbelebung  |
| UE    | Unterrichtseinheit   | AED     | Automatisierte Externe Defibrillation   |
| LAGEH | Landesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe  | QR-Code | „Quick Response“ – schnelle Antwort;<br>hier: ein zweidimensionaler Code  |
| SSD   | Schulsanitätsdienst  | QCPR    | qualitätsgesicherte Herz-Lungen-<br>Wiederbelebung (Cardiopulmonale<br>Reanimation); hier ein spezielles<br>HLW-Puppensystem, das bei<br>spielerischer Anlage trotzdem<br>auch Kontrollmöglichkeiten (durch<br>HLW werden „Rettungswagen“ ins<br>Ziel gebracht, ähnlich „Pferderennen“)<br>bietet |
| APP   | (digitale) Applikation   | JUH     | Johanniter-Unfall-Hilfe   |
| PPT   | PowerPoint Präsentation  | BAGEH   | Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe   |
| AD    | Ausbilderdemonstration (in Echtzeit)   |         |   |
| TN    | Teilnehmer   |         |   |
| HDM   | Herzdruckmassage   |         |   |
| ERC   | European Resuscitation Council   |         |   |
| QCPR  | qualitätsgesicherte Herz-Lungen-Wieder-<br>belebung (Cardiopulmonale Reanimation);<br>hier ein spezielles HLW-Puppensystem,<br>das bei spielerischer Anlage trotzdem<br>auch Kontrollmöglichkeiten (durch HLW<br>werden „Rettungswagen“ ins Ziel gebracht,<br>ähnlich „Pferderennen“) bietet |         |   |

## Impressum

Herausgeber:

Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe (BAGEH)

Landesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe Berlin Brandenburg (LAGEH BB)

für die BAGEH:

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Bereich Bildung und Erziehung

Lützwowstr. 94

10785 Berlin

Tel. 030 26997-0

Fax 030 26997 444

[www.johanniter.de](http://www.johanniter.de)

Autoren:

Andrea Ferber

Alexander Liebig

Ralf Sick

Redaktion:

Carsten Cüppers

Ralf Sick

Konzeption und Gestaltung:

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Bereich Bildung und Erziehung;

Redaktionsbüro Education Mediengesellschaft mbH

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde die männliche Sprachform gewählt. Alle personenbezogenen Aussagen gelten jedoch stets für Frauen und Männer gleichermaßen.

Stand Oktober 2019 BAGEH/LAGEH BB

# Das Projekt „Herzensretter Brandenburg“

Es begann mit der Empfehlung der ständigen Kultusministerkonferenz, dass Schüler\*innen ab dem 7. Schuljahr einmal jährlich Herz-Lungen-Wiederbelebung trainieren sollen. Der Brandenburger Landtag hat dies Ende 2018 aufgegriffen und den Beschluss zur Einführung des Wiederbelebungsunterrichts gefasst. Damit die Umsetzung nachhaltig gelingen kann, haben sich Partner zusammengeschlossen: das Ministerium für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg (MBS), die fünf ausbildenden Hilfsorganisationen der Landesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe (ASB, DLRG, DRK, JUH, MHD) und die Pépinière-Stiftung.

Am 19.09.2019 wurde mit einer Kick off-Veranstaltung der Startschuss für die Umsetzung gegeben.

In der darauf folgenden Phase 1 gehen die ersten 25 Schulen auf den Weg. Aus diesen Schulen werden mindestens zwei Lehrer\*innen in Lehrkräftefortbildungen (je eine in jedem der vier Schulamtsbezirke) auf ihre Rolle als „Senior-Trainer“ im Projekt „Herzensretter Brandenburg“ vorbereitet.

In der zweiten Phase wird der Wiederbelebungsunterricht nach gleichem Muster auf alle weiterführenden Schulen in Brandenburg ausgedehnt.

Um die Wirksamkeit des Wiederbelebungsunterrichts zu belegen und im Sinne eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses für die Phase 2 Hinweise für Ergänzungen/Modifikationen zu erlangen, wird die Phase 1 durch eine Evaluation begleitet. Hierzu werden die Zielgruppen Lehrkräfte, Schüler\*innen und Eltern auf freiwilliger Basis befragt.

Die Federführung hierfür übernimmt die Pépinière-Stiftung, die wissenschaftlich mit der Charité (Institut für Sozialmedizin) und der Medizinischen Hochschule Hannover sowie mit den anderen o.g. Partnern des Projektes zusammenarbeitet. Zusätzlich ist über die Johanner als wissenschaftliche Beratung im pädagogischen Bereich Frau Prof. Dr. Dietlinde H. Vanier, Bildungswissenschaftlerin an der TU Braunschweig und langjährige Leitung des Kompetenzzentrum Lehrerfortbildung im Land Niedersachsen, aktiv.

Ebenso ist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung u.a. mit dem Schulreferat und der Forschungsabteilung bei diesem Projekt eingebunden.

Damit die Evaluation gelingen und unter gleichen Bedingungen entstandene Ergebnisse auswerten kann, beschreibt dieses Curriculum für diese Phase die standardisierte Durchführung der „Herzensretter Bronze“-Kurse.

Wir wünschen viel Erfolg und Freude bei der Durchführung!

Ihr Team der  
Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe  
und der  
Landesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe  
Berlin Brandenburg (ASB, DLRG, DRK, JUH, MHD)



**Herzensretter  
Bronze**

# Zielgruppendefinition/-analyse

Der „Herzensretter Bronze“-Kurs richtet sich im „Herzensretter Brandenburg“-Projekt an die Schüler\*innen der 7. Klasse in weiterführenden Schulen.

Bei dieser Zielgruppe ist davon auszugehen, dass sie i.d.R. vorher noch kein Training der Herz-Lungen-Wiederbelebung absolviert haben.

Ggf. haben einzelne Gruppen oder Schüler an einer altersgruppengerechte Ausbildung aus dem Themenbereich Erste Hilfe im Kita- oder Grundschulalter oder erweitert mit Selbstschutzthemen (MEMS-Programm des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe) teilgenommen und damit erstes Wissen und erste Fertigkeiten zur Ersten Hilfe erworben.

## Zielsetzungen/Lernergebnisse

Die Teilnehmenden

- können einen Herz-Kreislauf-Stillstand feststellen und darauf mit der Herzdruckmassage als Maßnahme der Herz-Lungen-Wiederbelebung reagieren.
- sind bereit, im Notfall spontan Erste Hilfe zu leisten.
- sind bereit/motiviert, über die (positiven) Erfahrungen in dem HLW-Training/Herzensretter-Kurs auch außerhalb des Kurses z.B. in ihrer Familie zu sprechen.
- sind bereits/motiviert, sich z.B. in einem Schulsanitätsdienst sozial zu engagieren.

## Kompetenzen

Bei der Durchführung der Herzensretter Bronze-Kurse steht die Förderung der nachfolgenden Kompetenzen im Fokus:

### Fachkompetenzen:

Die Teilnehmenden

- kennen grundlegend die lebenswichtige Funktionen und deren Bedeutung sowie die Gefahren deren Störung.
- können die lebenswichtigen Funktionen auf Störungen überprüfen.
- können entscheiden, wie je nach festgestellter Störung der lebenswichtigen Funktionen verfahren werden muss (nicht erweckbar, aber vorhandene Atmung/Bewusstlosigkeit => stabile Seitenlage; nicht erweckbar und keine Atmung => HLW)
- können die HLW mit Herzdruckmassage (Verfahren „Prüfen – Rufen - Helfen/Drücken“) durchführen.

### Sozialkompetenzen:

Die Teilnehmenden

- sind empathisch
- sind hilfsbereit
- können im Team arbeiten
- sind bereit, sich für die Idee der Hilfsbereitschaft einzusetzen (z.B. kommunikativ)
- sind bereit, sich sozial zu engagieren

### Kommunikative/Personale Kompetenzen

Die Teilnehmenden

- können im Team in Notfallsituationen kommunizieren



## Herzensretter Bronze

|   |  |
|---|--|
| <b>Organisatorischer Rahmen</b>                   |  |
| <b>Fachliche Vorqualifizierung der Teilnehmer</b> | i.d.R keine  |
| <b>Zeitlicher Umfang</b>                          | i.d.R 2 UE;<br>die Länge des Kurses orientiert sich maßgeblich an der Gewährung ausreichender Übungszeit für jeden Teilnehmenden (im Handlungsablauf) und steht damit auch in Abhängigkeit von der Teilnehmendenzahl:<br>Für jeden Teilnehmenden mind. 4 Min. bzw. im Optimum für die Dauer der durchschnittlichen Hilfsfrist (ca. 8 Min.) |
| <b>Teilnehmergruppe</b>                           | Im Klassenverband  |
| <b>Lehrteam</b>                                   | In der Phase 1 des Herzensretter Brandenburg-Projektes:<br>eine als Senior-Trainer geschulte Lehrkraft; ggf. Assistenz z.B. durch ein Mitglied des Schulsanitätsdienstes oder Junior-Trainer   |
| <b>Zertifizierung</b>                             | Zum Schluss des Kurses wird das Zertifikat „Herzensretter Bronze“ sowie ein entsprechender Pin an die Teilnehmenden ausgegeben.  |
| <b>Rahmen und Materialien</b>                     | Die Qualifizierung erfolgt i.d.R. in einem räumlichen und medialen Setting der jeweiligen Schule.<br>Für das Abspielen der taktgebenden Musik für die gruppenspezifische HLW (GHLW) wird ein entsprechendes Medium benötigt.<br>Um eine GHLW zu ermöglichen, wird im Minimum ein Set von 10 HLW-Phantomen zur Verfügung gestellt.          |



# Pädagogischer Rahmen

## Grundsätzliche Anlage der Kursdurchführung

Die Kursdurchführung folgt dem kompetenz- und handlungsorientierten Ansatz des Herzensretter-Konzeptes.

In der Regel ist von keinerlei Vorkenntnissen der Teilnehmenden auszugehen. Dementsprechend werden das grundlegende Wissen und die korrespondierenden Fertigkeiten für die Durchführung der HLW im Verfahren „Prüfen – Rufen – Helfen/Drücken“ vermittelt.

In der Kennenlernphase können trotzdem z.B. über ein Line up Vorerfahrungen der Schüler\*innen abgefragt werden.

Vor dem Hintergrund der Handlungsorientierung setzt diese Fortbildung auf eine hohe Aktivierung der Teilnehmenden in Erarbeitungs- und Praxisphasen.

Im Interesse des Erlangens einer Praxissicherheit bei der Durchführung der HLW mit Herzdruckmassage sind für jeden Teilnehmenden ausreichende Übungszeiten einzuplanen (mind. 4 Min. bzw. optimal 8 Min./Teilnehmenden). Um das gewährleisten zu können, bietet sich die Methode der Gruppendynamischen Herz-Lungen-Wiederbelebung (GHLW) an, bei der viele HLW-Phantome gleichzeitig eingesetzt werden und somit mehrere Teilnehmende zeiteffizient parallel üben können.

## Affektive Lernziele/Förderung von sozialer und personaler Kompetenz

Die Herzensretter-Trainings sollen auch die Motivation und Volition fördern, dass die Teilnehmenden später bei einem Notfall / einer entsprechenden Situation auch tatsächlich spontan aktiv werden, helfen und die HLW mit Herzdruckmassage durchführen. Es geht damit um die positive Förderung von Haltung/Einstellungen.

Hierfür ist nachweislich die Förderung von Selbstwirksamkeitserwartung<sup>1</sup> zielführend. Dies berücksichtigt die nachfolgende Anlage des „Herzensretter Bronze“-Kurses. Das Weitere tragen Sie als Trainer bei.

### Voraussetzungen für den Aufbau von Selbstwirksamkeit:

#### • **Eigene Erfolgserlebnisse:**

Grundvoraussetzung ist eine hohe Aktivierung der Teilnehmer und eine Anlage der Übungen mit „Erfolgsgarantie“

#### • Modelle/Vorbilder:

Diese Vorbilder sollten möglichst „ähnlich“ sein. Deshalb setzt das Herzensretter-Konzept auch auf den peer involvement-Ansatz. In diesen Trainings können z.B. Schulsanitäter\*innen der verantwortlichen Lehrkraft assistieren und durch Testimonials, zur eigenen Motivation und zum Engagement, als motivierendes Vorbild wirken.

Die Schüler werden eingeladen, selbst über den Kurs aktiv zu werden (Schulsanitätsdienst) und über die Idee der Wiederbelebung zu sprechen. Dadurch werden sie selber zum Vorbild in der Schule gegenüber ihren Mitschüler\*innen, gegenüber Mitgliedern ihrer Familie und sogar in der Gesellschaft.

#### • **Verbale Ermutigung:**

Die richtige positive Verstärkung durch die verantwortliche Lehrkraft (und ggf. durch die Assistenz) ist ausnehmend wichtig. Dabei wird nicht pauschalisierend gelobt, sondern es werden konkrete wahrgenommene Erfolge herausgestellt.

#### • **Emotionen/Empfindungen:**

Aufregung u.ä. Gefühle werden positiv umgedeutet. Sie können genauso auch für (Vor)Freude stehen: Freude aktiv werden zu können, zu wissen was man tut, einem Menschen helfen zu können, etc.

## Materialien /Unterrichtsmittel

Die im nachfolgenden Ablaufplan benannten Methoden finden Sie zum Download auf der Internetseite:

**[www.herzensretter.info](http://www.herzensretter.info)**

## Methoden

Die im nachfolgenden Ablaufplan benannten Methoden finden Sie mit entsprechenden Beschreibungen in dem Handout für die Lehrkräftefortbildung zum „Herzensretter“-Konzept.

Sollten Sie dieses nicht mehr griffbereit haben, finden Sie dieses auch zum Download auf der Internetseite:

**[www.herzensretter.info](http://www.herzensretter.info)**

<sup>1</sup> Bandura, Albefrt; u.a. „Self-efficacy: The exercise of control“; Freeman, New York, 1997 & Schwarzer, Ralf; Jerusalem, Matthias; „Das Konzept der Selbstwirksamkeit“, aus „Jerusalem, Matthias [Hrsg.]; Hopf, Diether [Hrsg.]: Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen; Beltz, Weinheim, 2002, S. 28-53

# Ablaufplan

## zur standardisierten Durchführung des „Herzensretter Bronze“-Kurses im Rahmen des Projektes „Herzensretter Brandenburg“ (Phase 1)

| Zeit (Min) | Inhalte  | Methodisch-didaktische Hinweise   |
|------------|--|---|
| 15         | <b>Herzlich willkommen!</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Begrüßung</li><li>• (schnelles) Kennenlernen</li><li>• Einführung in das Thema:<ul style="list-style-type: none"><li>- Was wir heute gemeinsam trainieren.</li><li>- Weshalb ist die Herz-Lungen-Wiederbelebung so wichtig?</li><li>- Weshalb ist jeder Einzelne als Ersthelfer so wichtig?</li></ul></li></ul>  | <p>Abfrage, ob die Jugendlichen schon einmal selbst Erste Hilfe erlebt und/oder geleistet haben; Berichte der Jugendlichen.</p> <p>Einteilung in Gruppen (Anzahl der Gruppen analog zu den der HLW-Puppen); ggf. gruppendynamisch per „line up“ (Frage zu Alter, Geburtsdatum etc.), das mit der obigen Abfrage nach Aufstellung verbunden werden kann.</p>   |
| 30         | <b>Wie kann ich helfen?</b> <p>Ganz einfach:<br/>Prüfen – Notruf/Rufen – Helfen</p> <b>Prüfen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Auf den ersten Blick: Hinweise zum Notfall; Gefahren für mich und den Betroffenen im Umfeld (Wenn ja: Eigen- und Fremdschutz)</li><li>• Am Betroffenen: Bewusstsein und Atmung kontrollieren (Ansprechen/Anfassen an der Schulter und Überstrecken des Kopfes und Sehen/ Hören/ Fühlen der Atmung; 10 Sek. lang)</li></ul> <b>Notruf</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Entweder selber 112 anrufen oder einen anderen Helfer beauftragen</li></ul> <b>Helfen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Je nachdem, ob er (normal) atmet oder nicht: (Stabile) Seitenlage oder Wiederbelebung (Herzensretter)</li></ul> | <p>Medial unterstützt durch die PPT</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Erst Übersicht über das gesamte Vorgehen (siehe PPT Folie 2)</li><li>• Dann Schritt für Schritt („Prüfen“ bis „Notruf“) durch das Vorgehen in der 4-Schritt-Methode/ VENÜ (siehe PPT Folien 3 – 5)</li></ul> <p><b>Vormachen:</b> Ausbilderdemo in Echtzeit ohne Erläuterungen</p> <p><b>Erklären:</b> Ausbilderdemo Schritt für Schritt mit Erläuterungen</p> <p><b>Nachmachen:</b> Die Teilnehmer leiten den Ausbilder/die Lehrkraft an</p> <p><b>Üben:</b> Übung durch die Teilnehmer in den (Stamm)Gruppen</p> <p><b>Reflektion (inhaltlich)</b><br/>Leitfrage „Weshalb ist das PRÜFEN so wichtig?“: Bedeutung des Prüfens für die Entscheidung zu weiteren Maßnahmen (stabile Seitenlage versus HLW)</p> |



Herzensretter  
Bronze

# Ablaufplan (Fortsetzung)

| Zeit (Min) | Inhalte   | Methodisch-didaktische Hinweise  |
|------------|---|--|
| 30         | <p><b>Was tun, wenn der Betroffene nicht erweckbar ist und nicht (normal) atmet (Leitsymptom/-frage: Keine Atmung)?</b></p> <p><b>Helfen:</b><br/>Hier: Drücken:<br/>100-120/Min in der Mitte des Brustkorbes</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Durchgang: „Drücken“ in der VENÜ-Methode vermitteln (medial unterstützt durch die PPT-Folien 6–7)</li> <li>Durchgang: im gesamten Handlungsablauf (Prüfen – Rufen/Notruf – Drücken) <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Übung im 2. Durchgang erfolgt als gruppendynamische Herz-Lungen-Wiederbelebung (i.d.R. 10 Puppen und damit 10 Teilnehmer parallel)</li> <li>Das Drücken wird begleitet von Musik im entsprechendem Tempo (100-120/Min)</li> <li>Rolle der Lehrkraft hier: Coach (Kontrolle, Korrektur, Motivation ...)</li> <li>Übungszeit (im Handlungsablauf):</li> <li>Für jeden Teilnehmenden mind. 4 Min. bzw. im Optimum für die Dauer der durchschnittlichen Hilfsfrist (ca. 8 Min.)</li> </ul> </li> </ol> |
| 15         | <p><b>Ich kann retten!</b></p> <p><b>Wir sehen uns wieder!</b></p>  | <p>Reflektion mit der Gruppe zum Erleben der HLW: Blitzlicht „Wie habt ihr euch gefühlt? Würdet ihr euch jetzt die HLW zutrauen?“</p> <p>Positive Verstärkung/„anfeuerndes“ Feedback: „Ihr könnt retten! Ihr könnt das auch im Notfall!“</p> <p>Impuls/Einladung, auch zuhause/in der Familie von dem Training zu berichten u. ggf. einzelne Maßnahmen zu zeigen</p> <p>Hinweise auf Aufbautraining im Folgejahr (Silber) und auf weiterführende Angebote (z. B. Erste Hilfe/Lebensretter, Schulsanitätsdienste ...); siehe PPT Folien 8-9</p> <p>Anschl. gemeinsames Aufräumen</p>  |



**Herzensretter  
Bronze**









