

Spendenaufruf

Demosani-Arbeit kostet oft viel Geld, wenn Sanitätsmaterial und technische Ausrüstung angeschafft werden müssen. Die meisten Kollektive sind deshalb auf Spenden angewiesen. Das Sanikollektiv Lützerath hat kein eigenes Spendenkonto, wird aber oft von Ende Gelände bezuschusst. Spenden deswegen gerne dorthin mit dem Verwendungszweck „Sanis“ oder guckt euch direkt nach lokalen Demosani-Kollektiven um.

Empfänger: Ende Gelände

IBAN: DE48 4306 0967 1120 8464 00

BIC: GENODEM1GLS



NOTIZEN

3. Verletzungen durch Wetter und Umwelt

- Unterkühlung
- Überhitzung/Sonnenstich
- Verbrennung
- Sonnenbrand
- Dehydratation
- Zecken

4. Verletzungen durch Industrieanlagen

- Stromunfall
- Giftstoffe
- Verätzungen, Reizungen

5. Verletzungen durch Klettern

- Hängetrauma
 - Sturz aus großer Höhe (Bodensturz)
 - Wirbelsäulenverletzung
- Verweis auf 1. Lebensbedrohliche Situationen und 112

6. Verletzungen durch Wasser

- Ertrinkungsunfall
- Verweis auf 1. Lebensbedrohliche Situationen und 112

Editorial

Spendenaufruf

Wirbelsäulenverletzungen

Ursachen

Sturz, aber auch Schläge (Schlagstock), Tritte (Fuß, Huf), Wasserwerferstrahl, Gummigeschosse

Symptome

Schmerzen im Wirbelsäulenbereich, Kribbeln/Taubheitsgefühl/ Bewegungslosigkeit von (bzw. in Teilen von) Gliedmaßen

Maßnahmen

- Person auf keinen Fall bewegen
- Kälte/Wärme-isolieren mit Rettungsfolie & Isomatte o.ä.
- Rettungsdienst rufen
- Person nicht alleine lassen und beobachten

ERSTE HILFE
IN AKTION



Die Anleitungen hier sollen lediglich einen groben Überblick über potenzielle Erste Hilfe Situationen auf Aktionen geben.

Wir empfehlen, zusätzlich einen regulären Erste Hilfe Kurs (z.B. Führerscheinkurs) und ggf. einen Workshop von Demo-Sanis zu besuchen, um auch praktisch für die Hilfemaßnahmen geschult zu sein.

3. Verletzungen durch Wetter und Umwelt

- Unterkühlung
- Überhitzung/Sonnenstich
- Verbrennung
- Sonnenbrand
- Dehydratation
- Zecken

4. Verletzungen durch Industrieanlagen

- Stromunfall
- Giftstoffe
- Verätzungen, Reizungen

5. Verletzungen durch Klettern

- Hängetrauma
 - Sturz aus großer Höhe (Bodensturz)
 - Wirbelsäulenverletzung
- Verweis auf 1. Lebensbedrohliche Situationen und 112

6. Verletzungen durch Wasser

- Ertrinkungsunfall
- Verweis auf 1. Lebensbedrohliche Situationen und 112

Editorial

Spendenaufruf

Packliste - kleine Sanitasche

- 2x Erste-Hilfe Handschuhe passender Größe
- Verbandspäckchen: 1x klein, 1x groß
- Mullbinde: 1x groß
- Pflaster in verschiedenen Größen
- 2x Rettungsdecke
- 1x Dreiecktuch
- Traubenzucker
- allergiefreundliche Müsliriegel
- eigene Medikamente (am besten fest mit dem Körper verbunden z.B. kleine Tasche am Gürtel)
- Wunddesinfektionsmittel (Octenisept)
- Handdesinfektionsmittel (Sterilium virogard)
- Flasche zum Augenspülen

Optional:

- Sofort-Kühlkompress
- Tape

INHALT

Demosanitäter*innen

Packliste - Kleine Sanitasche

Was tun im Notfall?

0. Prävention

1. Lebensbedrohliche Situationen (immer direkt 112 rufen)

- Bewusstlose Person
- Retten aus Gefahrenbereich
- Reanimation
- Atemprobleme
- Schock
- Krampfanfall
- Blutungen/Verbände
- Druckverband
- Infektion (Sepsis)

2. Verletzungen durch Polizei

- Regeln für psychische Erste Hilfe
- Einsatz von Reizstoffen (Pfefferspray)
- Brüche, Prellung, Bänderzerrung
- Kopfverletzung
- Brustkorbverletzung
- Gehör-/Ohrverletzungen
- Tier- und Menschenbisse

1

Demosanitäter*innen

Demosanitäter*innen sind Menschen mit **medizinischer Ausbildung**, die Demonstrationen solidarisch begleiten. Sie treten entweder als „**red Sanis**“ in roter Rettungsdienstkleidung oder als „**black Sanis**“, also der Aktion entsprechend gekleidete Aktivist*in mit medizinischer Ausbildung und medizinischem Equipment im Rucksack auf.

Demo-Sanis versuchen so **datensparsam wie möglich** zu arbeiten und nur Fragen zu stellen, die für die medizinische Behandlung relevant sind. Anders als der reguläre Rettungsdienst fragen Demo-Sanis nicht nach der Krankenkassenkarte, den persönlichen Daten oder deine Interaktion mit der Polizei. Sie **sind für Polizeigewalt und Diskriminierung sensibilisiert und unterliegen der Schweigepflicht**, das heißt, sie geben auch keine Informationen über dich an die Polizei weiter die für Aktivist*innen gefährlich werden können. Gemeinsam mit der betroffenen Person entscheiden Demo-Sanis, ob die weitere Behandlung im Sani-Zelt, im Krankenhaus oder in einer Ärzt*innenpraxis weitergeführt wird und ob hierfür der Rettungsdienst gerufen oder ein privates Shuttle genutzt wird.

3

Was tun im Notfall?

Im Notfall solltet ihr auf jeden Fall **laut nach Demo-Sanis rufen**. Auch wenn keine roten Sanis anwesend sind, ist es möglich, dass black Sanis in der Nähe sind, die helfen können.

Falls es sich um eine **lebensbedrohliche** Verletzung handelt (Person atmet nicht, ist bewusstlos, verschlechtert sich rapide, etc) sollte **auf jeden Fall ohne zu zögern die 112 (und erst dann nach Sanis) gerufen werden**.

Die Gesundheit der betroffenen Person ist das höchste Gut!

5

Editorial

Dieser Erste Hilfe Teil stammt vom Sanikollektik Lützerath, einer Vernetzungsplattform von Demosani-Kollektiven und -Einzelpersonen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Zeichnungen sind aus dem „Erste Hilfe auf der Demo“-Rea- der Dresden

Veröffentlicht wurde dieses Faltblatt 2025 über Skills4Ac- tion – das Netzwerk bewegungsorientierter Aktionstrai- ner*innen und ist unter www.skillsforaction.noblogs.org zu finden.

46

6. VERLETZUNGEN DURCH WASSER

Ertrinkungs-Unfall

Ursachen

Ertrinken, z.B. durch Erschöpfung, plötzliche Bewusstlosigkeit im Was- ser

Symptome

Hustenreiz, Wasser in der Lunge, Rascheln beim Atmen, Schaum im Mund/Atemwege, Bewusstlosigkeit und keine Atmung möglich

Maßnahmen

- Person durch geschultes Personal retten und an Land bringen (las- sen)
- gerade hinlegen, nasse kalte Kleidung entfernen und vor Auskühlung schützen
- keine Atmung vorhanden → Reanimation beginnen
- Atmung vorhanden → stabile Seitenlage
- **in jedem Fall 112 rufen**: Auch bei zunächst harmlos wirkenden Unfäl- len kann es nach 48 Stunden noch zu schweren Nachwirkungen kom- men! Überwachung im Krankenhaus erforderlich

44

Stürze

Ursachen

Sturz aus Höhe z.B. Baum, Autodach, Fenster

Symptome

Es sind vielfältige leichte und schwere Verletzungen mög- lich, die z.T. nicht gut erkannt werden können.

Siehe andere Abschnitte (Brüche, Wirbelsäulenverletzun- gen, Reanimation)

Maßnahmen

- Person nicht bewegen
- Blutungen stillen
- **Rettungsdienst / Demo-Sanis rufen**

42

5. VERLETZUNGEN DURCH KLETTERN

Hängetrauma
Ursachen

Nach einem Sturz oder zu langem Hängen in Klettergurt kann ein Hängetrauma auftreten. Dabei staut sich das Blut in den Beinen an und steht dem Kreislauf nicht mehr zur Verfügung. Dies kann auch beim Aufstehen zur Überlastung des Körpers führen. Ein Hängetrauma kann lebensbedrohliche Auswirkungen haben.

Symptome

Schmerzen an den Stellen, wo der Klettergurt sitzt, Kribbeln oder Taubheitsgefühle in den Beinen, ggf. Kreislaufprobleme, Brandverletzungen an den Händen durch Seil

Maßnahmen

- Wichtig sind eine rasche, sichere Rettung und Lagerung in sitzender Position, Beine anwinkeln. Möglichst wenig bewegen, weitere Verletzungen möglich.
- Sofort ins Krankenhaus.

4. VERLETZUNGEN DURCH INDUSTRIEANLAGEN

Stromunfälle

Ursachen

Bahnanlagen, Blitz einschlag, unsachgemäßer Umgang mit Elektronik

Symptome

Oft Brandverletzungen an den Händen und Füßen, Zuckungen / Störung des Nervensystems, Herzrhythmus-Störungen und Bewusstlosigkeit möglich

Maßnahmen

- Eigenschutz: Stromquelle entfernen/ausschalten und überprüfen, bevor man an die Person herangeht. Not-Aus betätigen!
- Bei Verbrennung Wundversorgung (s.o.)
- Bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage
- Rettungsdienst alarmieren. Auch bei zunächst harmlos wirkenden Unfällen kann es nach 48 Stunden noch zu schweren Herz-Rhythmus-Störungen kommen! Überwachung im Krankenhaus unbedingt erforderlich!

Sonnenbrand

Ursachen

Sonneneinstrahlung auf die Haut

Symptome

Reizung und Rötung der Haut, Haut kann sich abpehlen

Maßnahmen

- In den Schatten bringen, kurzzeitig leichtes Kühlen möglich (nur wenn kleiner als eine Handfläche)
- After-Sun-Creme auftragen (sofern keine Wunden vorhanden sind). Bei größeren oder schwereren Sonnenbränden sollte medizinische Hilfe aufgesucht werden

Dehydratation

Ursachen

Zu wenig getrunken, bei jedem Wetter möglich

Symptome

Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit bis zum Erbrechen, Kreislaufprobleme bis hin zur (kurzzeitigen) Bewusstlosigkeit

Maßnahmen

- Lagerung sitzend auf dem Boden; am besten im Schatten
- Wasser ohne Kohlensäure in Umgebungstemperatur trinken.
- Ab Erbrechen oder Bewusstlosigkeit keine Flüssigkeitsgabe mehr, Rettungsdienst rufen.

0. PRÄVENTION (VORBEUGUNG)

Viele der hier beschriebenen Verletzungen lassen sich durch vorbeugende/präventive Maßnahmen vermeiden oder die Auswirkungen abschwächen. Daher möchten wir euch insbesondere auf folgende Dinge aufmerksam machen:

- **Wasser:** Ausreichend Wasser in der Aktion dabei zu haben ist eine der wichtigsten Maßnahmen! Wir empfehlen mindestens 2L pro Person pro Tag. Denkt daran lieber mehr mitzunehmen, um Wasser teilen zu können. Auch ist Wasser das einzige Mittel gegen Pfefferspray und kann dort schnell verbraucht sein.

- **Essen:** Nehmt euch genügend Essen mit in die Aktion. Wir empfehlen kleine, leichte und kalorienreiche Snacks, um während dynamischer Situationen auch was essen zu können und bei längeren Aktionen auch größere Mahlzeiten (Profis kochen vor und bringen ihre Tupperdosen mit). Auch ein paar weitere Snacks um die Stimmung aufzuheitern oder gegen Unterzuckerung (z.B. Traubenzucker) können nicht schaden.

- **Brillen / Kontaktlinsen:** Das Tragen von Kontaktlinsen kann oft Behandlungen erschweren und - gerade bei Pfefferspray-Einsatz - die Auswirkungen verstärken. Daher tragt in Aktionen bitte keine Kontaktlinsen.

In Aktionen können Brillen schnell zerbrechen und dadurch Verletzungen verursachen.

Als Sonnenbrille empfehlen wir günstige Plastik-Brillen, da diese meistens lediglich zerkratzen und die Scherben in der Regel keine oder nur leichte Verletzungen verursachen.

- **Schmuck/Piercings:** Bitte tragt keinen Schmuck in Aktionen. Sofern es nicht möglich ist diesen zu entfernen, empfehlen wir diesen z.B. mit Tape abzukleben. Insbesondere Ohringe und Piercings können viele Verletzungen verursachen, die schlecht oder gar nicht heilen.

1. LEBENSBEDROHLICHE SITUATIONEN
(IMMER DIREKT 112 RUFEN)

Auffinden einer bewusstlosen Person

Hol dir Demo-Sanis oder den professionellen Rettungsdienst so früh wie es geht dazu!

Beim Retten aus dem Gefahrenbereich immer auf Eigenschutz achten! Aktiv nach Unterstützung fragen!

➔ Ansehen, Ansprechen, Anfassen

Überlegen: Was könnte passiert sein? (z.B. ein Sturz)?

Mit dem Anschauen-Ansprechen-Anfassen-Schema (AAA) kann man testen, ob eine Person noch reagiert, das heißt bei Bewusstsein ist.

1. **Anschauen:** Man schaut sich die Person an. Erkennt man auf den ersten Blick schon Verletzungen?

2. **Ansprechen:** Die Person laut und deutlich ansprechen. (z.B. „Hallo. Kannst du mich hören?“)

3. **Anfassen:** Die Person leicht an der Schulter schütteln, während du sie ansprichst.

- **Kleidung:** Zieht euch dem Wetter entsprechend an. Denkt auch an Regenjacke und Regenhose (Wasserwerfer).
- **Schuhe:** Wir empfehlen bei jedem Wetter Wanderstiefel zu tragen, die über die Fußgelenke gehen.
- **Sonnenschutz:** Wichtig ist eine lichtdichte Kopfbedeckung (Schutz vor Sonnenstich), regelmäßige Anwendung von fettfreier Sonnencreme und physischem Sonnenschutz durch Kleidung.

Bedenkt, dass bei erwartetem Pfefferspray-Einsatz fetthaltige Cremes oder Make-Up nicht empfohlen sind, da sie Gase auf der Haut binden.

- **Impfung:** Achtet bitte immer darauf, dass ihr einen vollständigen Impfschutz habt. Insbesondere ist auf eine Tetanus- und FSME-Impfung zu achten. Tetanus ist alle 10 Jahre aufzufrischen.

- **Erste-Hilfe-Kit:** Nehmt bitte pro Bezugsgruppe mindestens ein Erste-Hilfe-Kit mit. Dieses sollte schnell zugänglich sein. Wir empfehlen jeder Person auch zwei Rettungsdecken mitzuführen zum Schutz vor Sonne und Kälte.

- **Persönliche Medikamente:** Regelmäßig einzunehmende persönliche Medikamente sollten in ausreichender Menge stets direkt am Körper getragen werden. Bedenkt, dass ihr von eurer Bezugsgruppe oder eurem Gepäck getrennt werden könnt.

Ein Zettel mit bekannten Allergien/Unverträglichkeiten/Krankheiten und ggf. Notfallkontakten kann sinnvoll sein. Informiert eure Bezugsgruppe im Vorhinein über mögliche medizinische Probleme und wie diese euch im Notfall helfen kann.

Atemkontrolle (Hören, Fühlen, Sehen)

Beuge dich mit einem Ohr über die Person mit Blick zu ihrem Körper.

1. Für 10 Sekunden **hören**, ob Atemgeräusche vorhanden sind.
2. **Fühlen**, ob man das Ausatmen der Person an seiner Wange oder Ohr spürt.
3. **Schaue**, ob du eine Hebung und Senkung des Brustkorbs beobachten kannst.

- ➔ Atmet nicht ➔ **Notruf absetzen/Demo-Sanis holen ➔ Reanimation**
- ➔ Atmet ➔ stabile Seitenlage ➔ **Notruf absetzen/Demo-Sanis holen**

Wenn du Zweifel hast, ob die Atmung normal ist (mind. 2 Atemzüge in 10 Sekunden), dann gilt es als nicht normal ➔ beginne die Reanimation.



Giftstoffe

Ursachen

Aufnahme von Giftstoffen durch Berührung, Inhalation, Verschlucken

Symptome

Übelkeit, Erbrechen, Atemnot, Bewusstlosigkeit, Hautrötung, neurologische Symptome (Kribbeln, Lähmungen), etc.

Maßnahmen

- Kontakt beenden, kontaminierte Kleidung entfernen und sicher verwahren
- **! Für Helfer*innen: Eigenschutz beachten!**
- je nach Schwere **112 rufen** oder med. Hilfe aufsuchen
- Notieren/Fotografieren des Namens der Substanz und der Gefahrenhinweise; Giftnotrufzentrale kontaktieren, Substanz-Namen nennen und Hinweise umsetzen

Verätzungen, Reizungen

- steril mit nicht-klebenden Binden abdecken
- **Ärzt*in oder Krankenhaus zuführen**

Zecken

Ursachen

Biss einer (tierischen) Zecke

Symptome

Rötung der Einstichstelle, leichter Schwellung möglich. Nach ein paar Tagen kann dies überall am Körper auftreten. Bei Infektion (oft Borreliose oder Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)): Grippeähnliche Symptome wie Fieber, Kopfschmerzen, Übelkeit bis zum Erbrechen, kaltschwitziige Haut, Schüttelfrost ...

Maßnahmen

- Zecke kann mit einer Pinzette, Zeckenzange oder Zeckenkarte entfernt werden. Quetschen der Zecke vermeiden, überprüfen, ob die Zecke vollständig entfernt ist.
- Die Einstichstelle im Anschluss desinfizieren und mit einem Edding die Rötungsränder über mindestens eine Woche markieren und beobachten, ob diese größer werden.
- Sollten sie sich innerhalb von mehreren Wochen ausbreiten, unbedingt Ärzt*in des Vertrauens aufsuchen.

Verbrennungen

Ursachen

Ungeschützte Sonneneinstrahlung auf Haut, Böller, Feuer, Stromschlag

Symptome

Rote, schmerzende Haut, Schwellungen, Schmerzen, Blasenbildung, angekokelte Haut

Maßnahmen

- geschlossene Verletzung: Wunde kühlen (nicht unterkühlen)
- offene Brandverletzung: sterile Wundabdeckung, Brandwunden nicht berühren, Brandblasen nicht öffnen, am Körper haftende Kleidung nicht entfernen, keine Substanzen auf die Wunde auftragen
- **! Das obige gilt nur für kleine Verbrennungen, bei großen Verbrennungen den Rettungsdienst / Demo-Sanis rufen.**
- Faustregel: Große Verbrennung sind mehr als 1 Handfläche der Person groß.

Überhitzung / Sonnenstich

Ursachen

Ungeschützte Sonneneinstrahlung auf Kopf und Nacken, zu wenig Flüssigkeitsaufnahme

Symptome

Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Ermüdung, Ohnmacht, Orientierungslosigkeit, Wahrnehmungsstörungen

Maßnahmen

- schattige Umgebung schaffen, sanft kühlen (nicht Unterkühlen!), Getränke anbieten, Ausruhen, bei Störungen des Bewusstseins Rettungsdienst rufen
- **Achtung:** Sonnenstich nicht mit Kopfverletzung verwechseln! Im Zweifel nach z.B. Schlag auf Kopf fragen.

35

Tier- & Menschenbisse

Ursachen

Polizeihunde, aggressive Tiere & Menschen

Symptome

Blutende Wunde mit Zahnabdrücken

Maßnahmen

- Wunde säubern / auswaschen und desinfizieren, Wundverband mit steriler Kompressen, Impfschutz prüfen (Tollwut und Tetanus)

! Bisswunden sind fast immer stark keimbelastet und sollten **schnellstmöglich durch eine*n Ärzt*in untersucht und behandelt werden.**

33

Brustkorb-Verletzung

Ursachen

Schlag, Tritt gegen Brustkorb

Symptome

Atemnot, Schmerzen im Brustkorb, Schmerzen beim Atmen

Behandlung

- Ruhig, konzentriert weiteratmen, Person beruhigen, ggf. zusammen ein- und ausatmen
- Schmerzen, Atmen möglich → durch Sanis abklären lassen
- akute Atemnot, Zustand der Person verschlechtert sich oder ist ohnmächtig → 112 rufen

31

Retten aus dem Gefahrenbereich

Wenn der Weg lang ist → Halstuch, Schal, Stoffstück, Dreieckstuch oder ähnliches zu einem kleinen Ring verflechten, in den zwei Hände hineingreifen können.

1. Mit den spiegelverkehrten Händen greifen die beiden Träger*innen in den Ring
2. Die verletzte Person setzt sich auf die durch den Ring verbundenen Hände
3. Die freien Hände der Träger*innen stützen die verletzte Person von hinten



12

3. An den ferneren Oberschenkel greifen und Bein des*der Betroffenen beugen.

4. Den*die Betroffenen zu sich herüberziehen. Das oben liegende Bein so ausrichten, dass der Oberschenkel im rechten Winkel zur Hüfte liegt



5. Hals Richtung Nacken überstrecken, damit die Atemwege frei werden.

Mund des*der Betroffenen leicht öffnen.

Die an der Wange liegende Hand so ausrichten, dass der Hals überstreckt bleibt.

6. Bei vermuteten Wirbelsäulenverletzungen (s. Kapitel Wirbelsäulenverletzungen): sehr vorsichtig bewegen, nicht ruckartig und wenn möglich mit mehreren Personen.



14

- Drucktiefe 4-6cm je nach Körpergröße der Person
- Drucktempo: ca. 100x pro Minute
- Arme und Rücken während des Drückens gerade halten
- V-Stellung der Arme
- wenn möglich beim Drücken alle 2 Min. abwechseln (sonst wird es zu anstrengend)



Beatmung

- nur wenn gelernt -> 30x drücken, 2x beatmen
- Beatmung nicht gelernt? -> ohne Pause durchdrücken!

4. Wenn in der Nähe -> Defibrillator holen lassen -> anschließen und Anweisungen des Geräts folgen

5. Reanimieren bis Rettungsdienst eintrifft!

16

Stabile Seitenlage

Situation

- kein Bewusstsein vorhanden
- Atmung (und keine Reaktion) vorhanden
- keine erkennbaren, lebensbedrohlichen Wunden

Maßnahmen

- stabile Seitenlage
- **Rettungsdienst/Demo-Sanis rufen**
- regelmäßige Kontrolle von Atmung und Reaktion bis Rettungsdienst/Demo-Sanis eintrifft

Durchführung

- 1.** Seitlich neben dem*der Betroffenen knien. Beine des*der Betroffenen strecken. Den nahen Arm des*der Bewusstlosen angewinkelt nach oben legen, die Handinnenfläche zeigt dabei nach oben.
- 2.** Fernen Arm des*der Betroffenen am Handgelenk greifen. Arm vor der Brust kreuzen, die Handoberfläche des*der Betroffenen an dessen Wange legen. Hand nicht loslassen.



13

34

3. VERLETZUNGEN DURCH WETTER UND UMWELT

Unterkühlung

Ursachen

nasse Kleidung, Wind & Wetter

Symptome

Kalte Hände und Füße, Kältegefühl, Zittern, blaue / violette Lippen, Muskelsteife, blass-blaue/graue Haut

Maßnahmen

- warme u. windgeschützte Umgebung, nasse Kleidung sofort ausziehen, Person langsam erwärmen, heiße und gezuckerte Getränke anbieten, Kälte/Wärme-isolieren mit Rettungsdecke, Isomatte o.ä.
- Maßnahmen **nicht bei Erfrierungen** (Körpertemperatur unter 32°C = zu erkennen an Bewusstseinsminderung oder Taubheitsgefühl) ergreifen, **hier sofort Rettungsdienst rufen!**

Reanimation

Die Beschreibung hier ersetzen keinen Erste Hilfe Kurs!

Nutze die Angebote in deinem Ort, frag solidarische Demo-Sani Gruppen an und bilde dich regelmäßig in Erster Hilfe fort.

Keine Reaktion und Atmung vorhanden?

→ **Notruf 112 / Demo-Sanis um Hilfe rufen**

Ablauf (gilt nur für Erwachsene)

- 1.** Falls nicht geschehen bisher: den Körper auf harten Untergrund legen
- 2.** Oberkörper (so weit wie möglich) freimachen
- 3.** Herzdruckmassage
 - Hand auf das untere Drittel des Brustbeins platzieren (= Mitte des Brustkorbs)



15

32

Gehör-/Ohrverletzungen

Ursachen

Knallkörper, Explosionen, platzende Reifen, Pistolen- & Gewehrschüsse

Symptome

Gefühl eines verstopften Ohres, Hörverlust, Tinnitus, Ohrenschmerzen, Geräuschüberempfindlichkeit, Schwindel, Gleichgewichtsstörung

Maßnahmen

- sofort vor weiteren Schalleinwirkungen schützen
- schnellstmögliche **Übermittlung an eine*n Ärzt*in des Vertrauens**, sonst bleibende Schäden möglich

Atemprobleme

Ursachen

• Reizgase, Fremdkörper in den Atemwegen, Asthma

Symptome

Anschwellen der Atemwege, Atemgeräusche, Luftnot, Angst, Lippen- und Gesichtsblaufärbung

Maßnahmen

- Atem erleichternde Positionen: Aufrecht, nach vorne lehnend. So wie es sich gut anfühlt
- dosierte Lippenbremse:
Ziel: Dauer des Ausatmens bewusst verlängern
- 1.** bei der Ausatmung durch den Mund die Lippen locker aufeinander legen, so dass ein leises Strömungsgeräusch entsteht
- 2.** Lippen nicht zusammenpressen und möglichst langsam ausatmen

17

30

Kopfverletzungen

Ursachen

Schlag oder Tritt gegen Kopf, Sturz auf den Kopf

Symptome

Kopfschmerzen, Bewusstlosigkeit, Erbrechen, Übelkeit, Doppelbilder, Hörverlust

Behandlung

- Person wach, ansprechbar, orientiert → in ruhige Umgebung bringen, durch Sanis abklären lassen
 - starke Symptome oder Person nicht orientiert oder bewusstlos → **112 rufen**
- orientiert = weiß was passiert, orientiert zu Ort, Zeit, Person;
nicht-orientiert = Person ist verwirrt, nennt falschen Ort, Zeit, Person

Brüche, Prellung, Bänderzerrung

Harmlose Bänderzerrungen lassen sich von behandlungsbedürftigen Bänderissen oder Brüchen nur durch Röntgen oder MRT unterscheiden. Sollten die Beschwerden sehr stark sein oder mehrere Tage anhalten, ist eine Abklärung durch eine*n Ärzt*in anzuraten.

Ursache

Schlag, Sturz, Stoß,...

Maßnahmen

- unnötige Bewegungen vermeiden
- Hochlagerung und Ruhigstellung inkl. der beiden anliegenden Gelenke in der Lage des geringsten Schmerzes
- Kühlen der betroffenen Stellen

Sichere Anzeichen für einen Bruch:

- unnatürliche Fehlstellung der Gliedmaßen, offener Bruch: Knochen ragen aus Haut

Maßnahmen bei sicherem Bruch:

- sterile Wundauflage
- schnellstmögliche Übermittlung an eine*n Ärzt*in des Vertrauens / den Rettungsdienst

Einsatz von Reizstoffen (z.B. Pfefferspray)

Ursachen

Pfefferspray, Tränengas & Co

Symptome

Brennende Augen, Tränenfluss, Schleimhaut und gerötete Haut, krampfartiges Zusammenziehen der Augenlider, Übelkeit/Erbrechen, Reizung der Atemwege, Atemnot

Maßnahmen

- kontaminierte Kleidung entfernen
- Mund / Nase
 - mit Wasser ausspülen, ausspucken/-pusten (NICHT herunterschlucken!)

2. VERLETZUNGEN DURCH POLIZEI

Psychische Erste Hilfe

Psychische Erste Hilfe und Awareness überschneiden sich oft! Daher sei hier ebenfalls auf Ausführungen zum Thema Awareness verwiesen.

Möglich:

Panikattacken, Hyperventilation, starke Angst, Dissoziation, ...
Psychische Notfälle können ganz unterschiedlich aussehen und brauchen teilweise sehr unterschiedliche Unterstützung.

Ein paar generelle Hinweise:

- Sage, dass du da bist ...

→ ... und etwas zur Verbesserung der Situation unternommen wird, wenn möglich Betreuungsperson nicht wechseln.

Lasse die Person nicht alleine.

Halte die Person darüber informiert, was gerade und gleich mit ihr passiert („Wir stehen jetzt gleich auf und..“)

- Stütz / Entlastung im Stehen

1. Stabil hinstellen, Füße hüftbreit auseinander.
2. Körper leicht nach vorne, beide Arme abstützen – bspw. an Wand, Vorsprung o.Ä., wenn nur eine Hand -> seitlich zum Gelände drehen, freien Arm in Hüfte stemmen, Achse darauf, dass der Bauch frei ist.
3. Atme langsam durch die Nase ein und langsam mittels Lippenbremse wieder aus.

- Kutschersitz:

1. Hinsetzen (auf einen Hocker, Stuhl, Bank oder ähnliches)
2. Mit den Ellenbogen auf den Knien abstützen, sodass der Schultergürtel abgestützt ist und das Gewicht der Arme abgegeben wird -> alternativ können auch die Hände auf den Knien abgestützt werden.
3. Wenn nötig, Hosenknopf öffnen
4. Entspannt in den Bauch atmen: Der Bauch wölbt sich bei der Einatmung nach außen, bei der Ausatmung geht der Bauch wieder zurück
5. Wenn möglich mit der Lippenbremse ausatmen

Sonderfall Hyperventilation

siehe auch Regeln für psych. Erste Hilfe

Symptome

hektisches Atmen, verstärktes Ausatmen, Erstickungsgefühle, zu „Pfötchen“ verkrampfte Hände

Maßnahmen

Entfernung aus der Stresszone, einige Atemzüge in eine Tüte atmen oder beruhigende Atemübungen (siehe oben Lippenbremse, Bauchatmung), etwas erzählen lassen (Beruhigung der Atmung durch Redefluss)



Schock

Ursachen

Flüssigkeitsmangel/-verlust, Allergie, Unterzuckerung, psychische Belastung

Symptome

Blasse, kaltschweißige Haut, Schwindel, Desorientiertheit, Puls und Atmung erst flach und schnell, dann abnehmend

Maßnahmen

Flach lagern & Füße hoch, Kälte-/Wärmeisolierung mit Rettungsdecke/Isomatte o.Ä.

Blutungen/ Verbände

First Check: Müssen Demo-Sanis gerufen werden oder schaffen wir das allein?

Bei Verdacht auf innere Blutungen:

Rettungsdienst/Demo-Sanis rufen

Maßnahmen

- generell
 - große Fremdkörper nicht entfernen, sondern fixieren, abdecken und
 - Notruf wählen**
 - Überprüfung der Impfungen (Tetanus)
 - auf keinen Fall Verband um den Hals -> Gefahr des Erstickens
 - Arm/Bein-Verband
 - Verbände immer zum Herzen zu wickeln
 - Kopf-Verband
 - sterile Wundauflage, KEIN DRUCK, Fixierung an Kinn u. Ohren mit geeigneten Mitteln (Verband, Mütze, ...)
- ! Kopfverletzungen nicht unterschätzen!** Auch wenn die betroffene Person einen fitten Eindruck macht, schnellstmöglich eine*n Ärzt*in aufsuchen, um Folgeschäden auszuschließen und ggf. die Wunde nähen zu lassen!

Reizgase

Entfernung aus der Gefahrenzone, Oberkörper hoch, Arme auf Knie abstützen, beruhigende Atemübungen (z.B. Bauchatmung, s. auch oben)

Fremdkörper im Atemwegssystem

- wenn möglich: entfernen, beruhigen
- wenn nicht möglich: **Rettungsdienst / Demo-Sanis rufen**

Sonderfall Asthmaanfall

- Oberkörper hoch, Arme hinter den Oberkörper, beruhigende Atemübung (Bauchatmung, s. auch oben), Hilfe bei Eigenmedikation (No-Go: Asthma-Medikamente fremder Menschen anbieten), Rettungsdienst rufen

19

Krampfanfall

Ursachen

Flüssigkeitsmangel, Vergiftung, Drogen, Epilepsie

Symptome

Plötzlicher Sturz, unkontrollierte Muskelzuckungen, Bewusstseinsstörungen, Bewusstlosigkeit, Speichelfluss

Maßnahmen

- Schutz vor Verletzungen durch Entfernung von Gegenständen mit Stoßgefahr
- Unterpolstern des Kopfes (durch z.B. Jacke oder Kissen)
- nach dem Anfall: Beruhigung, ggf. stabile Seitenlage und **Rettungsdienst rufen**

! Krampfende Personen **NIEMALS** festhalten. Schwere Verletzungen möglich

21

Druckverband

Bei stark blutender Wunde (außer Kopf!)

- 1. Hilfe holen (Rettungsdienst/Demo-Sanis)**
- 2.** Erste Schicht = sterile Wundauflage und zwei Lagen Verband
- 3.** Auflage eines nicht-saugenden Druckpolsters (Verbands-päckchen, volle Packung Taschentücher, Brillenetui etc.)
- 4.** Zweite Schicht: restlicher Verband unter Zug wickeln
- 5.** Falls nicht bei 1. Geschehen:
Übermittlung an Ärzt*in des Vertrauens bzw. Rettungsdienst



23

• Auge

- 1.** Kontaktlinse entfernen / entsorgen
 - 2.** Ausspülen. Auge dabei offenhalten, ggf. Daumen und Zeigefinger zu Hilfe nehmen.
- Mit Augenspülflasche:
 - Kopf vorbeugen, auf Flasche drücken, um Auge zu reini-gen
 - Mit Trinkflasche:

- **Alleine:** Kopf nach vorne beugen seitlich drehen (rechtes Auge reinigen -> rechtes Ohr zeigt zum Boden) Wasser wird über Auge gegossen und von innen nach au-ßen gereinigt. Kontaminiertes Wasser tropft zu Boden.
- **zu zweit:** Kopf nach hinten beugen, zweite Person gießt Wasser über Auge, dieses wird von innen nach außen ge-reinigt. Vorsicht, dass kontaminiertes Wasser nicht in die Haare läuft.

! keine Fette in die Augen sprühen oder betäubende Augentrop-fen -> kann zu langfristigen Schäden führen

- **Haut:** Duschen zuerst nur mit kaltem Wasser

28

- Schirme die Person ab.

→ je nach physischer Verletzung, Rückzug in ruhiges Umfeld und Menschen anweisen, die nötige Privatsphäre herzustellen (z.B. Sichtschutz mit Rettungsdecken)

- Suche keinen Körperkontakt! Kann bspw. zu einer Überreizung und damit Verschlimmerung der Situation führen.

- Sprich und höre zu.

- Beruhigen, ablenken, nach banalen, aber schönen Dingen des Lebens fragen (Lieblingssort, Haustiere,...)
- Mache keine falschen Versprechungen
- Probleme nicht herunterspielen, ernst nehmen
- Evtl. etwas zum Festhalten geben (z.B. Flasche Wasser o.ä.)

26

Infektion (Sepsis)

Ursachen

Infektion einer Wunde, Fremdkörper wie z.B. Splitter, Krank-heitserreger. Innerhalb von Stunden bis Tagen nach Infek-tion kann sich eine Sepsis entwickeln.

Symptome

Grippeähnliche Symptome wie Fieber, Kopfschmerzen, Übelkeit bis zum Erbrechen, kaltschwitzige Haut, Schüttel-frost, Husten, Atemstörungen..., Eiterbildung, Verfärbung der Haut Kreislaufprobleme bis zur Bewusstlosigkeit mög-lich

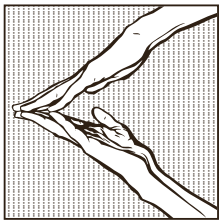
Maßnahmen

Medizinische Hilfe aufsuchen

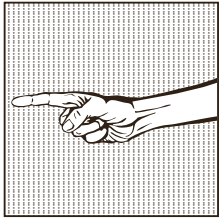
24

DISKUSSIONS
HANDZEICHEN

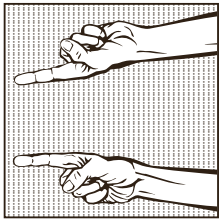
Nonverbale Kommunikation



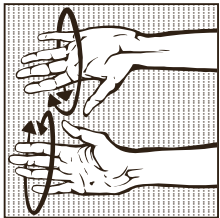
PLENUM
„Plenum! Kommt zusammen!“



WORTMELDUNG
„Ich möchte etwas sagen.“
oder „Ich möchte etwas fragen.“



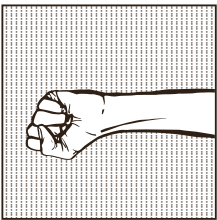
DIREKTE ANTWORT
„Ich habe eine Antwort auf die eben
gestellte Frage und kann sie direkt und
kurz beantworten.“



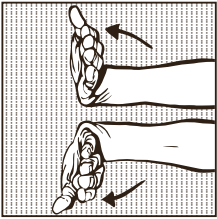
ZUSTIMMUNG
„Ich stimme dem eben Gesagten zu.
Ich finde diese Idee/diesen Vorschlag gut.“



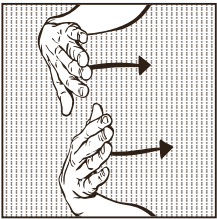
ABLEHNUNG
„Seid bitte still. Ruhe!
Ich finde diese Idee, diesen Vorschlag
nicht gut.“



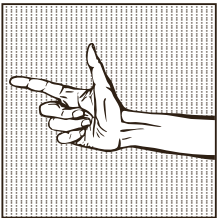
VETO
„Veto! Ich lehne diese Idee/diesen Vorschlag
aus grundsätzlichen Überlegungen ab!“



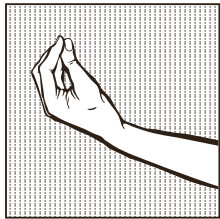
LAUTER
„Sprich bitte lauter. Du bist nicht
zu verstehen.“



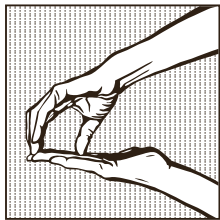
RUHIGER, COOL BLEIBEN, LANGSAMER
„Beruhig Euch, bleibt sachlich, nehmt die
Häufigkeit raus.“ oder „Bitte sprich langsamer,
ich komme sonst nicht mit.“



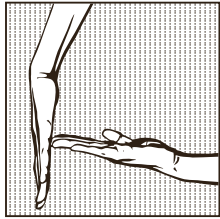
ÜBERSETZUNG
„Ich verstehe die Sprache nicht und benötige
eine Übersetzung.“ oder „Ich übersetze noch,
bitte wartet, bis ich fertig bin.“



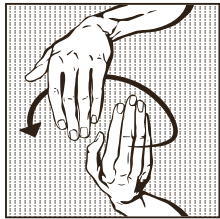
RUHE
„Seid bitte still. Ruhe!
(Mund zu, Klappe halten!)“



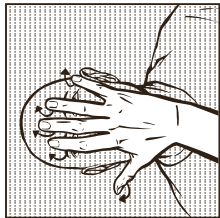
PROZESSVORSCHLAG
„Ich habe einen Vorschlag,
wie wir weiterdiskutieren können.“



PAUSE, UNTERBRECHUNG
„Ich brauche dringend eine Pause.“
oder „Unterbrechung! Ich habe der Gruppe
etwas ganz wichtiges Organisatorisches mit-
zuteilen, das nicht warten kann.“



**ICH HABE VERSTANDEN, DU MUSST
NICHT NOCH LÄNGER REDEN.**
„Ich habe verstanden, um was es Dir geht.
Du kommst zum Ende kommen. Du wider-
holst Dich, drehst Dich im Kreis.“
oder „Ich finde wir drehen uns im Kreis.“

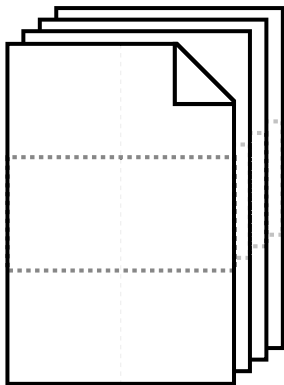


VERWIRRUNG
„Ich bin verwirrt, ich komme nicht mit.
Ich verstehe nicht, warum es geht.“

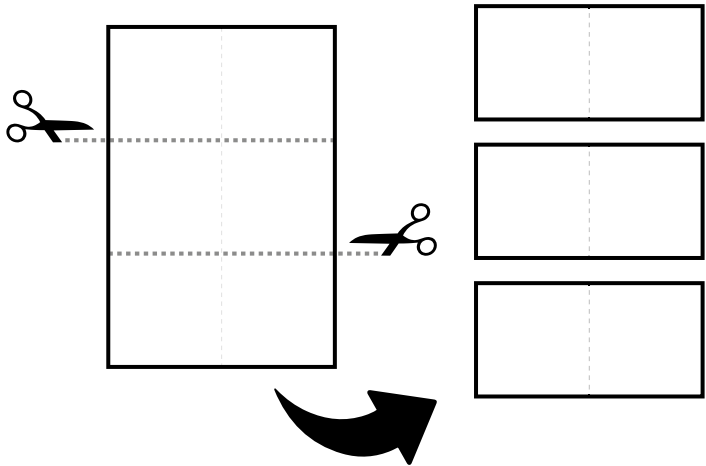
Alle PDF unter: www.diskussionshandzeichen.wandpreis.com
© Keine kommerzielle Nutzung. Weitergabe unter gleichen Bedingungen.

H7 | Erste Hilfe in Aktion

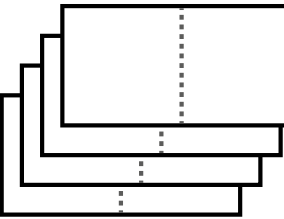
Hier ein kleines How-To, wie ihr euch aus den nächsten Seiten euer Erste Hilfe Heftchen im praktischen Pocket-Format herstellt.



Zunächst die Seiten in DIN A3 Format, doppelseitig in der richtigen Reihenfolge ausdrucken.



Die Seiten entlang der horizontalen Linie durchschneiden.



Die gestapelten Seiten nun an der vertikalen Mittel-
linie falten und ihr habt euer Erste Hilfe Heftchen für
unterwegs.
Sollte etwas durcheinander kommen helfen euch die
Seitenzahlen.

