



Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

Selbstschutz – Mehr als nur Erste Hilfe

Ausbildungskurse in Erster Hilfe
mit Selbstschutzzinhalten (EHSB)



BBK. Gemeinsam handeln. Sicher leben.



Selbstschutz heißt: lernen, sich selbst und anderen zu helfen. Bei Großschadensereignissen oder Katastrophen kann es sehr viel länger dauern als in alltäglichen Erste-Hilfe-Situationen, bis staatlich organisierte Hilfe eintrifft. In diesem Zeitraum sind betroffene Menschen auf sich allein gestellt.

Deshalb ist es wichtig, zu lernen, wie man sich selbst schützen und auch anderen helfen kann.



**Besuchen Sie einen der kostenfreien
Ausbildungskurse in Erster Hilfe mit
Selbstschutzzinhalten (EHS)!**

www.bbk.bund.de/ehsh

Welche Kurse (Module) gibt es?

Modul 1 – Sicherheit und Erste Hilfe für Kinder

Die Teilnehmenden lernen altersgerecht, wie sie unterstützend Erste Hilfe leisten können, bis professionelle Hilfe eintrifft. Dies umfasst u. a. eine situationsgerechte medizinische (Erst-)Versorgung, eine altersgerechte Betreuung Hilfebedürftiger sowie die spezifische Reaktion auf ausgewählte außergewöhnliche Notlagen wie Unwetter, Starkregen, Hochwasser, Gefahrstoffe oder ein längerer Ausfall an Strom oder Kommunikationsmitteln.



Zielgruppe:

Kinder über dem 3. bis einschließlich 10. Lebensjahr



Dauer des Moduls:

2 Unterrichtseinheiten à 45 Min.

Modul 2 – Vorbeugung und Reaktion in Notlagen

Die Teilnehmenden lernen die notwendigen Maßnahmen zur persönlichen Notfallvorsorge kennen, sie zu planen und umzusetzen. Dazu gehört u. a. einen Vorrat an Essen, Trinken und relevanten Medikamenten anzulegen, einen Notfall-Rucksack zu packen, sich auf einen längeren Stromausfall und andere Probleme rund um das eigene Heim (Heizung etc.) vorzubereiten, bauliche Sicherungsmaßnahmen zu treffen oder eine kontinuierliche Information und Kommunikation im Katastrophenfall sicherzustellen.



Zielgruppen:

Junge Menschen (Jugendliche/junge Erwachsene vom 10. bis einschließlich 20. Lebensjahr), (junge) Familien, „Ruheständlerinnen und Ruheständler“



Dauer des Moduls:

2 Unterrichtseinheiten à 45 Min.

Modul 3 – Medizinische Erstversorgung

Es werden über die „normale“ Erste Hilfe hinausgehende Maßnahmen erlernt wie Wundversorgung, Verbrennungen, Abbinden, Ruhigstellung von Knochen- und Gelenkverletzungen oder behelfsmäßiges Tragen. Darüber hinaus werden Kenntnisse im Improvisieren bei Materialknappheit (keim- armer improvisierter Wundverband z. B. mit „abgekochten“ Handtüchern) und die Betreuung in diesen Situationen vermittelt. Für (junge) Familien wird die Versorgung von Säuglingen bis hin zu Kindern in den Fokus genommen („Erste Hilfe am Kind“).



Zielgruppen:

Junge Menschen (Jugendliche/junge Erwachsene vom 10. bis einschließlich 20. Lebensjahr), (junge) Familien, „Ruheständlerinnen und Ruheständler“



Dauer des Moduls:

6 Unterrichtseinheiten à 45 Min.

Modul 4 – Betreuung von Hilfebedürftigen mit Pflegebedarf

Der Kurs vermittelt Kenntnisse in der pflegerischen Unterstützung im persönlichen Umfeld (z. B. Nachbarschaft, Angehörige) und sensibilisiert dafür, Hilfsbedürftigkeit und individuellen Unterstützungsbedarf zu erkennen sowie passgenau zu unterstützen (z. B. bei eingeschränkter Mobilität, bei eingeschränkter Sinneswahrnehmung). Pflegerische Basismaßnahmen, orientiert an häuslicher Pflege für pflegende Angehörige (z. B. Lagerung, Transfers, Körperhygiene, Essen/Getränke anreichern), sind Bestandteile des Kurses.



Zielgruppen:

Junge Menschen (Jugendliche/junge Erwachsene vom 11. bis einschließlich 20. Lebensjahr), (junge) Familien, „Ruheständlerinnen und Ruheständler“



Dauer des Moduls:

6 Unterrichtseinheiten à 45 Min.

Modul 6 – Selbsthilfe für Pflegende

Der Kurs schafft ein Bewusstsein dafür, dass die Selbsthilfe über einen längeren Zeitraum notwendig sein kann, und leitet daraus Konsequenzen für die häusliche Pflege ab. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der nötigen Vorsorge, um im Falle einer außergewöhnlichen Notlage über einen geeigneten Zeitraum die Pflege leisten zu können (z. B. Bevorratung ausreichender Verbrauchsmaterialien für die Pflege, Vorhandensein wichtiger Medikamente, Vorsorge für einen Stromausfall, Nachbarschaftshilfen etc.).

Modul 6 lässt sich je nach Zielgruppe bedarfsorientiert beispielsweise mit dem Modul 3 „Medizinische Erstversorgung“ kombinieren.



Zielgruppe:

Pflegende



Dauer des Moduls:

6 Unterrichtseinheiten à 45 Min.

Modul 7 – Förderung Selbstschutz in Unternehmen, Behörden, Institutionen

Dieses Modul zielt darauf ab, Entscheidungstragenden und Meinungsbildenden aus Unternehmen, Behörden oder Institutionen zu verdeutlichen, dass sie nicht nur Verantwortung für ihr Unternehmen und ihre eigenen Mitarbeitenden, sondern auch für die Gesellschaft tragen. Es wird aufgezeigt, wie Gefährdungspotenziale für die im Umfeld lebende Bevölkerung minimiert und Unternehmerinnen und Unternehmer in einer außergewöhnlichen Notlage einen Beitrag zur Versorgung der Bevölkerung leisten können. Kursteilnehmende sollen ein Bewusstsein für ihre Rolle als Multiplikatorinnen oder Multiplikatoren und Entscheidende erlangen, so dass sie auch bei Eintreffen professioneller Hilfe weiter in assistierender Rolle unterstützen und mitwirken können.



Zielgruppe:

Entscheidungstragende (Unternehmerinnen und Unternehmer/Führungskräfte/Mitarbeitende) mit Multiplikatorenfunktion in Unternehmen/Behörden/Institutionen



Dauer des Moduls:

4 Unterrichtseinheiten à 45 Min.

Modul 8 – Menschen mit Migrationshintergrund

Der Kurs schafft ein Bewusstsein dafür, dass die Selbsthilfe über einen längeren Zeitraum notwendig sein kann, und leitet daraus Konsequenzen für die Menschen ab. Es werden Maßnahmen besprochen, wie man persönlich für einen Notfall vorsorgen kann. Der Kurs sensibilisiert für Gefahren, bereitet die Menschen emotional auf Notfallsituationen vor und gibt Ratschläge für richtiges Verhalten im Notfall.

Über die Inhalte der Ersten Hilfe und Vorsorge hinaus verdeutlicht der Kurs kulturelle und andere Besonderheiten in Deutschland wie die Selbstverständlichkeit der Ersten Hilfe oder den Umgang mit Nähe und Distanz.



Zielgruppe:

Menschen mit Migrationshintergrund



Dauer des Moduls:

4 – 6 Unterrichtseinheiten à 45 Min.

Bei allgemeinen Fragen zum
EHSB-Förderprogramm
wenden Sie sich gerne an uns:

EHSB-Team im BBK

Telefon: (0228) 99 550 – 51 75

E-Mail: ehsb@bbk.bund.de

www.bbk.bund.de/ehsb



Warum ist ein Kurs in Erster Hilfe mit Selbstschutzzinhalten wichtig?

Die Ausbildungskurse in Erster Hilfe mit Selbstschutzzinhalten (EHSZ) bieten Menschen in Deutschland die Möglichkeit, Kenntnisse und praktische Fähigkeiten zur Selbsthilfe und zur Hilfe für andere (Fremdhilfe) zu erlernen oder ihr Wissen aufzufrischen.

Ziel ist es, mit den EHSZ-Kursen ein Grundwissen darüber zu vermitteln, wie Menschen für sich vorsorgen sowie sich und anderen in außergewöhnlichen Notlagen helfen können, bis professionelle Hilfe eintrifft. Beispielsweise bei einem Hochwasser, Starkregen oder in einem Zivilschutzfall.

Die EHSZ-Kurse geben auch Anleitungen zur Unterstützung professioneller Hilfskräfte vor Ort.

EHSZ ist ein Förderprogramm des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) zur Steigerung der Selbsthilfefähigkeit der Bevölkerung. Die EHSZ-Kurse werden bundesweit durch die fünf großen deutschen Hilfsorganisationen ASB, DLRG, DRK, JUH und MHD für die Bevölkerung kostenfrei angeboten.

Wer kann EHSB-Kurse besuchen?

Es gibt verschiedene Kurse in Erster Hilfe mit Selbstschutzzinhalten (EHSB). Alle Kurse vermitteln Kenntnisse zur Vorsorge für außergewöhnliche Notsituationen. Darüber hinaus bieten die Kurse Wissen über besondere Handlungskompetenzen für Situationen, in denen Menschen darauf angewiesen sind, sich und im Zweifelsfall auch anderen selbst helfen zu müssen.

Die Kurse sind alters- und zielgruppengerecht, damit die Teilnehmenden passgenau angesprochen und ausgebildet werden können.

Wo kann ich mich zu einem EHSB-Kurs anmelden?

Sie möchten an einem EHSB-Kurs teilnehmen?

Erkundigen Sie sich bei den EHSB-Zentralstellen der Hilfsorganisationen über das kostenfreie Kursangebot in Ihrer Nähe:



**Arbeiter-Samariter-Bund
Deutschland e. V. (ASB)**

E-Mail: ehsh@asb.de

www.asb.de

Unsere Angebote > Erste Hilfe >
Erste Hilfe mit Selbstschutzzinhalten



**Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e. V. (DLRG)**

E-Mail: ehsh@dlrg.de

**[www.dlrg.de/informieren/
ausbildung/erste-hilfe-mit-
selbstschutzzinhalten/](http://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/erste-hilfe-mit-selbstschutzzinhalten/)**



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Deutsches Rotes Kreuz e. V. (DRK)

E-Mail: ehsh@drk.de

www.ehsh-drk.de



JOHANNITER

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. (JUH)

E-Mail: ehsh@johanniter.de

www.johanniter.de/ehsh



Malteser
...weil Nähe zählt.

Malteser Hilfsdienst e. V. (MHD)

E-Mail: ausbildung@malteser.org

**[www.malteser.de/erste-hilfe-mit-
selbstschutzzinhalten.html](http://www.malteser.de/erste-hilfe-mit-selbstschutzzinhalten.html)**

Das **Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)** ist eine Fachbehörde des Bundesministeriums des Innern und für Heimat (BMI). Es unterstützt und berät andere Bundes- und Landesbehörden bei der Erfüllung ihrer Aufgaben im Bevölkerungsschutz.

Die **Bundesakademie für Bevölkerungsschutz und Zivile Verteidigung (BABZ)** im BBK ist die zentrale Bildungseinrichtung der Bundesrepublik Deutschland für alle Akteure im Zivil- und Katastrophenschutz.

Die **Ausbildung in Erster Hilfe mit Selbstschutzzinhalten (EHSB)** ist ein Förderprogramm des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) zur Steigerung der Selbsthilfefähigkeit der Bevölkerung. Es wird durch die deutschen Hilfsorganisationen umgesetzt.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und
Katastrophenhilfe (BBK)
Referat IV.5 (EHSB-Förderprogramm)
Ramersbacher Straße 95
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
Postfach 1520
53460 Bad Neuenahr-Ahrweiler
Telefon: (0228) 99 550 – 51 75
ehsb@bbk.bund.de
www.bbk.bund.de/ehsb

Bildnachweise:

Titelseite: DLRG
Innenseite: Unsplash/Mat Napo