

Diese Checkliste ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs

1. Im Vorfeld - Hilfe anbieten

- ☐ Tauschen Sie Ihre Telefonnummern aus, damit Sie im Bedarfsfall schnell Kontakt aufnehmen können.
- ☐ Holen Sie sich auch die Kontaktdaten zu den Angehörigen bzw. den Personen, die im Notfall benachrichtigt werden müssen.
- ☐ Stimmen Sie im Vorfeld ab, wie Ihre Nothilfe aussehen könnte: z.B. den Notarzt anrufen, Verwandte holen, einfach da sein oder 1. Hilfe leisten.
- ☐ Beraten Sie Ihre NachbarInnen z.B. dabei, wie sie ihre Wohnung barrierefrei gestalten können, um die Unfallgefahr zu reduzieren.
- ☐ Halten Sie für den Notfall stets die Telefonnummer der notärztlichen Versorgung bzw. des Notrufs bereit (z.B. Pinnwand).
- ☐ Hilfreich ist es, den Gesundheitszustand der Nachbarin/des Nachbarn zu kennen:
 - Leidet Ihre Nachbarin/Ihr Nachbar unter einer Krankheit?
 - Braucht er/sie Medikamente?

2. Im Notfall - Ruhe bewahren!

- ☐ Sprechen Sie mit ruhiger Stimme, vermitteln Sie Sicherheit
 - Ist Ihre Nachbarin/ Ihr Nachbar ansprechbar? Dann stellen Sie ihr/ ihm gezielte Fragen: Hat sie/ er Schmerzen? Wo?
 - Befindet sie/ er sich in einer Gefahrenzone? Sichern Sie im Bedarfsfall die Unfallstelle ab.
 - Wenn Sie sich unsicher sind: Holen Sie sich Hilfe von weiteren NachbarInnen

3. Notruf absetzen

- ☐ Dazu wählen Sie die 112 und beachten Sie die fünf W's:
 - WO ist der Unfall passiert, welche Adresse?
 - WAS ist geschehen?
 - WIE VIELE Verletzte/Betroffene sind zu versorgen?
 - WELCHE Verletzungen oder Krankheitszeichen haben die Betroffenen?
 - WARTEN Sie Rückfragen der SanitäterInnen ab, ehe Sie das Telefonat beenden.

4. Nachbarn nicht allein lassen

- ☐ Beruhigen Sie Ihren Nachbarn/ihre Nachbarin bis weitere Hilfe kommt.
 - Halten Sie seine/ihre Hand oder Schulter.
 - Begeben Sie sich auf die gleiche Höhe wie er oder sie.
 - Hören Sie zu, was Ihr Nachbar/ihre Nachbarin zu sagen hat.
 - Reden Sie ihm/ihr gut zu („Ich bleibe bei Ihnen, bis der Krankenwagen kommt.“).

5. Kenntnisse verbessern

Es gibt verschiedene Kurse und Lehrgänge rund um das Thema Erste Hilfe

- Kleiner Erste-Hilfe-Kurs (9 Schulstunden)
- Großer Erste-Hilfe-Kurs (16 Schulstunden)
- Sonderkurse, z.B. Erste Hilfe bei Kindernotfällen oder Erste Hilfe mit Selbstschutzzinhalten z.B. bei Naturkatastrophen

Anbieter solcher Kurse sind beispielsweise die Hilfsorganisationen

- Arbeiter-Samariter-Bund (ASB)
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- Johanniter Unfallhilfe (JUH)
- Malteser Hilfsdienst (MHD)
- Deutsche Lebensrettungsgesellschaft (DLRG)

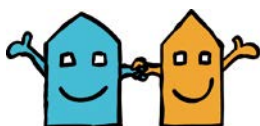
Die Kosten für einen Erste-Hilfe-Kurs liegen zwischen 40 und 75 Euro, Mitglieder zahlen weniger.

6. Weitere Informationen

- www.malteser.de
- www.asb.de
- www.johanniter.de
- www.drk.de
- www.dlrg.de

**Hat Ihnen unsere Checkliste geholfen?
Dann empfehlen Sie uns gerne weiter!**

Auf www.netzwerk-nachbarschaft.net finden Sie viele weitere Tipps rund um Selbsthilfe in der Nachbarschaft, sowie Kontakte zu bundesweit erfolgreichen Nachbarschaftsinitiativen.



**Netzwerk
Nachbarschaft**