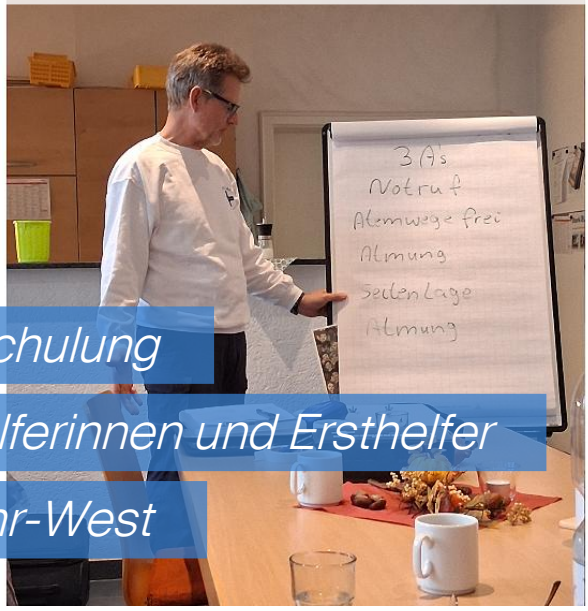


Erste-Hilfe-Schulung für die Ersthelferinnen und Ersthelfer im Bezirk Ruhr-West

Am 18. und 25. Oktober 2025 fanden in der Gemeinde Oberhausen-Mitte - jeweils in einer neunstündigen Intensivschulung - praxisnahe Erste-Hilfe-Ausbildungen für die Ersthelferinnen und Ersthelfer des Bezirks Ruhr-West statt.

Unter der Leitung von Torsten Rüter, Geschäftsführer von SanTeach, sowie Priester und Leiter der Gemeinde Bielefeld-Nord, wurde das Wissen rund um lebensrettende Sofortmaßnahmen aufgefrischt und vertieft.

Allgemeine Grundlagen und praktische Übungen

Neben allgemeinen Grundlagen wie den „drei A's"

- Anschauen,
- Ansprechen,
- Anfassen,

standen vor allem praktische Übungen im Mittelpunkt.

An einer Übungspuppe wurde die Herzdruckmassage mit Beatmung trainiert:
30 kräftige Druckbewegungen auf den Brustkorb, gefolgt von zwei Atemspenden – eine lebensrettende Technik, die durch das Wiederholen und Üben Sicherheit vermittelt.

Weitergehende Vorgehensweisen

Im Anschluss wurden verschiedene Erkennungsschemata vorgestellt, darunter das sogenannte SAMPLE-Schema:

- Symptome
- Allergien
- Medikamente
- Patientenvorgeschichte
- Letzte Mahlzeit

- Ereignis (was ist passiert)

Ebenso besprochen wurde das FAST-Schema, mit dem sich Anzeichen eines Schlaganfalls schnell erkennen lassen:

- Face (Gesicht)
- Arms (Arme)
- Speech (Sprache)
- Time (Zeit)

Auch das richtige Verhalten bei Herzinfarkt oder Schlaganfall wurde intensiv besprochen:

- Sofort den Notruf 112 wählen,
- den Oberkörper aufrecht lagern und
- beruhigend beim Patienten bleiben.

Das Einüben des klassischen 5-W-Schemas für den Notruf bildete den Abschluss des praktischen Teils:

- Wo ist es geschehen?
- Was ist geschehen?
- Wie viele Verletzte?
- Welche Verletzungen?
- Warten auf Rückfragen.

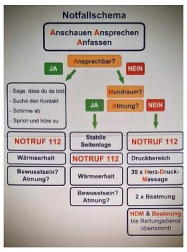
Fazit

Diese Schulung machte deutlich, wie wichtig es ist, im Ernstfall schnell und richtig zu handeln – und dass jeder Einzelne in der Gemeinde mit einfachen Handgriffen Leben retten kann. Alle Teilnehmenden gingen mit einem gestärkten Bewusstsein und dem guten Gefühl nach Hause, im Notfall vorbereitet zu sein.

18. Oktober 2025

Text: W. Boy

Fotos: W. Boy


Notfallschema
Anschauen Ansprechen Anfassen
Ansprechbar?
JA
NEIN
Bewusstsein? Atmung?
NOTRUF 112
Stabile Seitenlage
Wärmeerhalt
Atmung?
30 x Herz-Druck-Massage
2 x Beatmung









