



Bundesamt  
für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe

# EHSK-Kurse für „Ruheständlerinnen und Ruheständler“

Ein Ausbildungsangebot in Erster  
Hilfe mit Selbstschutzzinhalten



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

Bei Großschadensereignissen oder Katastrophen kann es sehr viel länger dauern, bis staatlich organisierte Hilfe eintrifft, als in alltäglichen Erste-Hilfe-Situationen. In diesem Überbrückungszeitraum sind betroffene Menschen auf sich allein gestellt.

**Deshalb ist es wichtig, zu lernen, wie man sich selbst schützen und sich gegenseitig helfen kann!**

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.

## Welche Kurse für „Ruheständlerinnen und Ruheständler“ gibt es?

Für ältere Menschen und solche, die sich bereits im Ruhestand befinden, bieten die EHSZ-Kurse (Module) 2, 3 und 4 ein alters- und zielgruppengerechtes Angebot. Darüber hinaus vermittelt auch das Modul 6 „Selbsthilfe für Pflegende“ Kenntnisse, die für diese Zielgruppe relevant sein können.

Eine Übersicht über alle EHSZ-Kurse finden Sie auch in unserem Faltblatt „Selbstschutz – Mehr als nur Erste Hilfe. Ausbildungskurse in Erster Hilfe mit Selbstschutzzinhalten (EHSZ)“ oder auf der Internetseite des BBK unter [www.bbk.bund.de/ehsh](http://www.bbk.bund.de/ehsh).

# Die Module

## **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 auch eine kontinuierliche Information und Kommunikation im Katastrophenfall sicherzustellen.



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 Betreuung in diesen Situationen vermittelt.



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). Auch pflegerische Basismaßnahmen, orientiert an „Häuslicher Pflege für pflegende Angehörige“ (z. B. Lagerung, Transfers, Körperhygiene, Essen/Getränke anreichen), sind Bestandteile des Kurses.



Dauer des Moduls:

6 Unterrichtseinheiten à 45 Min.

# Wo kann ich mich zu einem ESHH-Kurs anmelden?

Sie möchten an einem ESHH-Kurs teilnehmen? Die folgenden Hilfsorganisationen bieten ESHH-Kurse für die Zielgruppe „Ruheständlerinnen und Ruheständler“ an:



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

**E-Mail:** [ehsh@asb.de](mailto:ehsh@asb.de)

**[www.asb.de](http://www.asb.de)**

Unsere Angebote > Erste Hilfe >  
Erste Hilfe mit Selbstschutzzinhalten



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

**E-Mail:** [ehsh@dlrg.de](mailto: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 e. V. (DRK)**

**E-Mail:** [ehsh@drk.de](mailto:ehsh@drk.de)

**[www.ehsh-drk.de](http://www.ehsh-drk.de)**



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

**E-Mail:** [ehsh@johanniter.de](mailto:ehsh@johanniter.de)

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



**Malteser** Malteser Hilfsdienst e. V. (MHD)  
*...weil Nähe zählt.*

**E-Mail:** [ausbildung@malteser.org](mailto:ausbildung@malteser.org)

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

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

**EHSB-Team im BBK**

**Telefon:** (0228) 99 550 – 51 75

**E-Mail:** [ehsh@bbk.bund.de](mailto:ehsh@bbk.bund.de)

[www.bbk.bund.de/ehsh](http://www.bbk.bund.de/ehsh)

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 Selbstschutzinhalten (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  
ehsh@bbk.bund.de  
www.bbk.bund.de/ehsh

### **Bildnachweise:**

Titelseite: Pexels/Kampus Production