



# Herzsicheres Wohnen

in Ihrer Stadt oder Gemeinde



Lieber Leser!

Herzsicheres Wohnen sorgt für eine Verbesserung der Notfallversorgungskette in Ihrer Nachbarschaft. Bei einem akuten Kreislaufstillstand - einem Ausfall des Herz-Kreislaufsystems, im Volksmund auch als Herzstillstand bezeichnet - zählt jede Minute und dabei sind die ersten 6 Minuten von entscheidender Bedeutung. Bis der Rettungsdienst eintrifft, kann kostbare Zeit vergehen. Bei Herzsicherem Wohnen kann die notwendige Notfallversorgung in den ersten Minuten geboten werden. Durch den Einsatz von geschulten ehrenamtlichen Helfern und die Installation von AEDs an öffentlichen Standorten ist die Notfallversorgung praktisch direkt für jeden verfügbar.

Die (Selbst-) Rettungsfähigkeit der Bürger nimmt zu und auch der soziale Zusammenhalt wird durch Herzsicheres Wohnen verbessert. Notfallversorgung ist nicht ausschließlich Rettungsdiensten vorbehalten, auch der

“Gewöhnliche” Mensch kann seinem Nachbarn oder Nächsten Erste Hilfe leisten. Herzsicheres Wohnen erfordert Vorbereitung und Maßnahmen. Die (finanzielle) Machbarkeit muss untersucht werden, geeignete AEDs und Zubehör sind zu beschaffen, ein Netz an Ehrenamtlichen muss aufgebaut und deren Schulung organisiert werden. Das alles erfordert Zeit. Herzsicheres Wohnen verfügt über die erforderliche Kompetenz und arbeitet intensiv mit allen Beteiligten zusammen. Wie funktioniert nun Herzsicheres Wohnen? Bitte lesen Sie diese Broschüre und besuchen Sie unsere Website. Lassen Sie sich über diese besondere Form der Notfallversorgung informieren. Unsere ehrenamtlichen Helfer und wir sind davon überzeugt, dass Herzsicheres Wohnen in Ihrer Nachbarschaft unerlässlich ist. Herzsicheres Wohnen, mit Herz füreinander!

Mit freundlichem Gruß

Aart Bosmans  
*Manager Herzsicheres Wohnen*  
[www.herzsichereswohnen.de](http://www.herzsichereswohnen.de)

## Einleitung

Jedes Jahr sind in Deutschland 120.000 Menschen von einem akuten Kreislaufstillstand betroffen, das ist ein Ausfall des Herz-Kreislaufsystems, im Volksmund auch als Herzstillstand bezeichnet. Ein solcher Vorfall tritt immer unerwartet ein und kann überall geschehen. Schnelles Handeln ist dann lebenswichtig.

Der Rettungsdienst ist eines der Glieder der Notfallversorgungskette, in der jede Sekunde zählt. Diese beginnt in der Leitstelle und setzt sich bis zur Einlieferung ins Krankenhaus fort. Der Vorsprung ist in den ersten Minuten des Kreislaufstillstands zu erzielen. Dabei spielen die Reanimation, der Einsatz eines AED und eines Netzes an ehrenamtlichen Helfern eine bedeutende Rolle. Ein guter Grund, Herzsicheres Wohnen einzuführen.

### Herzsicheres Wohnen

Bei Herzsiclerem Wohnen setzen ehrenamtliche Helfer sich dafür ein, das Leben von Menschen zu retten. Es handelt sich um organisierte Nächstenhilfe mit dem Ziel, die Zahl der Todesfälle durch akuten Kreislaufstillstand zu verringern. Herzsicheres Wohnen bedeutet ehrenamtliche Erste Hilfe in Ergänzung zur Notfallversorgung durch Rettungsdienste. An der Organisation von Herzsiclerem Wohnen sind verschiedene Parteien beteiligt: die Stadt / Gemeinde oder ein örtlicher Initiativnehmer, die Rettungsleitstelle, der regionale Rettungsdienst, in manchen Fällen die Notfallhilfe bei Unfällen und Katastrophen, ein regionales Ausbildungszentrum, ein Ausbildungsinstitut und Herzsicleres Wohnen selbst. Des Weiteren sind Lieferanten von AED-Geräten unverzichtbar.

Hannie Buchter und Ellis Garritsen aus Bronckhorst (Niederlande)

“Im vorigen Jahr konnten wir hiermit jemandem das Leben retten.”



Erna Koeslag und Ingrid Stokkink, ehrenamtliche Helferinnen aus Gelselaar (Niederlande)

“Ohne eine gute Organisation ist Herzsicleres Wohnen erfolglos. Zunächst muss man sich für die Sache begeistern, dann muss man einen AED mit Wandschrank für Außenaufstellung anschaffen, ein Netz an geschulten ehrenamtlichen Helfern aufbauen und so weiter. Unsere Gemeinde liegt im hintersten Winkel von Gelderland, das nächste Krankenhaus ist in Zutphen oder Winterswijk. Der AED sollte für jeden zugänglich sein und muss in einem guten Wandschrank für Außenaufstellung untergebracht werden. Außer dem AED ist gute Schulung wichtig, um den Menschen das Selbstvertrauen zu vermitteln, bei einem Notfall eingreifen zu können und ihnen zu zeigen, dass sie nichts falsch machen können. Wir haben gelernt, dass es sich um viel mehr handelt als nur den Erwerb eines AED.”

# Organisation

Herzsicheres Wohnen wird in Zusammenarbeit mit den teilnehmenden Kommunen und den ehrenamtlichen Mitarbeitern innerhalb einer Sicherheitsregion durchgeführt. Beratung und Koordination zwischen den einzelnen Bereichen ist von wesentlicher Bedeutung.

Herzsicheres Wohnen erfordert eine gründliche Vorbereitung. Sobald eine Kommune in diese Vorbereitungsphase eintritt, wird eine Arbeitsgruppe zusammengestellt. Diese besteht aus einem Gesamtverantwortlichen, einem Arbeitsgruppenleiter, Verwaltungsassistenten, Ehrenamtlichen, einem Vertreter der Rettungsleitstelle und einem Verwaltungsbeamten der teilnehmenden Kommune. Die Aufgaben werden verteilt, so dass jeder nach seinem Beruf und seiner Kompetenz einen Beitrag leisten kann. Die Mitglieder der Arbeitsgruppe sind verantwortlich für die Durchführung der Punkte des Planes, die sich auf ihre eigene Organisation beziehen. Stößt ein Mitglied auf Probleme, wodurch Herzsicheres Wohnen in Gefahr gerät oder eine Verzögerung eintritt, muss er es dem Endverantwortlichen baldmöglichst melden.

## Ziel

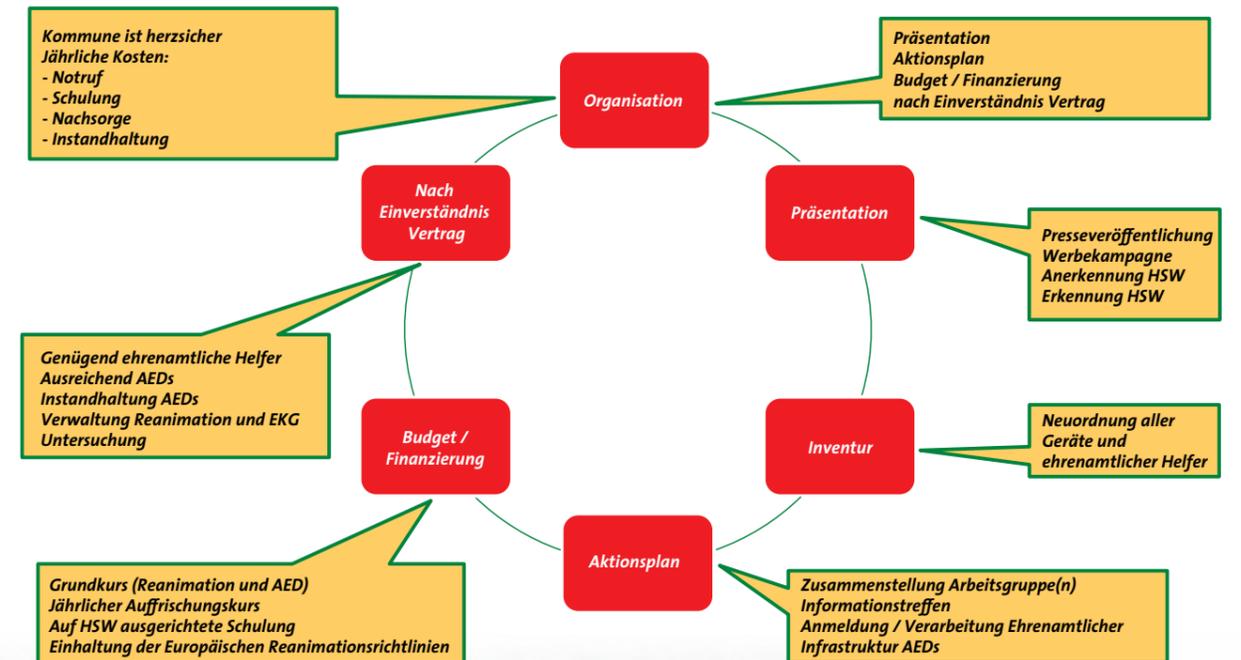
Wenn bei einem akuten Kreislaufstillstand schnell und fachgerecht Hilfe geleistet wird, können mehr Menschenleben gerettet werden. Damit wird eine Verbesserung der gesundheitlichen Versorgung erzielt. Um dieses Ziel zu erreichen, wurde Herzsicheres Wohnen eingeführt. Herzsicheres Wohnen bekommt Gestalt durch die Organisation von Notfallversorgung in der Nachbarschaft sowie der Schulung von ehrenamtlichen Helfern in der Reanimation und der Bedienung eines AED. Organisierte und ausgebildete Ehrenamtliche bilden ein Glied in der Kette der akuten Notfallversorgung. Die Ziele von Herzsicherem Wohnen sind:

- Schnelle Notfallversorgung bei Patienten mit einem akuten Kreislaufstillstand;
- Notfallversorgung in der Nachbarschaft innerhalb von 6 Minuten nach der Meldung eines Kreislaufstillstandes;
- Integration der Hilfeleistung in der Nachbarschaft in die Notfallversorgungskette;
- Organisation der Notfallversorgung durch Ehrenamtliche in mehreren Kommunen innerhalb einer Sicherheitsregion;
- Koordination mit realisierten und bestehenden Initiativen;
- Ein System für die Notfallversorgung, wobei die relevanten Daten von der Rettungsleitstelle in eine SMS-Meldung umgesetzt und weitergeleitet werden.

## Erfordernisse

Zum Erreichen der Ziele muss Herzsicheres Wohnen die folgenden Erfordernisse erfüllen:

- Ausreichend geschulte ehrenamtliche Helfer, die innerhalb von 6 Minuten im Einsatz sein können;
- Organisierte Notfallversorgung in der Nachbarschaft 7 Tage in der Woche / 24 Stunden am Tag;
- 7 Tage in der Woche / 24 Stunden am Tag verfügbare AEDs;
- Automatisierte Notrufmeldungen gesichert in die Notfallversorgungskette eingefügt;
- Hochwertige Notfallversorgung durch den Einsatz gut geschulter Ehrenamtlicher;
- Gesicherter Fortgang und Einsatz, hohe Qualitätsgewähr.



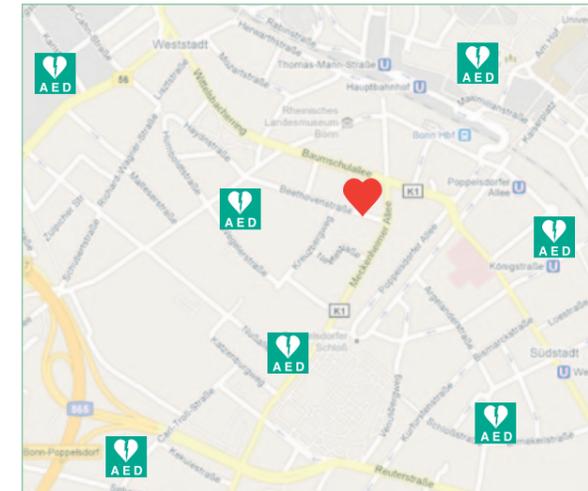
## Vorgehen bei Herzsicherem Wohnen

Wenn jemand sich unwohl fühlt und ein akuter Kreislaufstillstand vorliegen kann, ist schnelle Hilfe lebensentscheidend. Herzsicheres Wohnen ist ein Hilfesystem, bei dem ehrenamtliche Helfer schnell an Ort und Stelle sein können, um bis zum Eintreffen des Rettungswagens zu reanimieren. Wenn die Helfer einen Automatisierten Externen Defibrillator (AED) verwenden können, ist die Überlebenschance noch größer. Das Gerät gibt falls benötigt einen Elektroschock ab, damit der Kreislauf wieder in Gang gesetzt werden kann.

Jemand bekommt irgendwo einen Schwächeanfall. Umstehende rufen sofort den Notruf 112 an und die Leitstelle entsendet den Rettungsdienst zur Unfallstelle. Bei Verdacht auf einen akuten Kreislaufstillstand alarmiert die Rettungsleitstelle ausgebildete und registrierte ehrenamtliche Helfer. Diese empfangen auf ihrem Handy eine SMS mit dem Standort des Betroffenen und/oder dem Standort des nächsten AED. Die Helfer begeben sich anschließend zum Betroffenen um Notfallversorgung zu leisten bis der Rettungswagen eintrifft und Sanitäter die Versorgung übernehmen.

Hannie Buchter aus Bronckhorst (Niederlande)

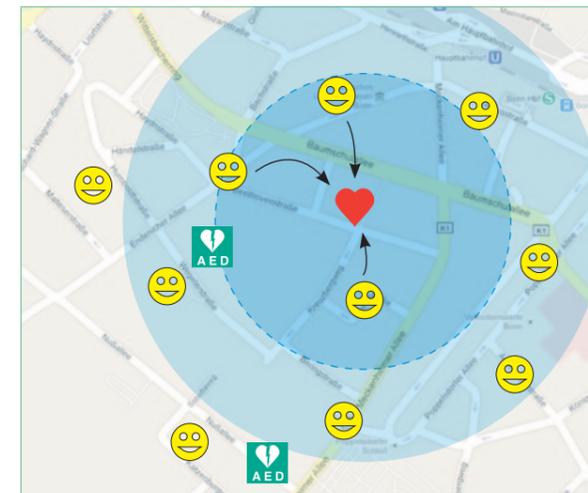
“Es passierte bei einem Seniorentreffen in der Festhalle: dort waren etwa 40 Senioren anwesend und einer von ihnen, ein Mann, brach zusammen. Der Leiter holte mich mit den Worten: “Komm schnell, Piet ist umgefallen.” Ich sah sofort, dass es schlimm aussah. Der Mann rang nach Luft. Wenn man es nicht besser wüsste, könnte man meinen, man müsste ihm eine stabile Seitenlage geben, aber durch den Lehrfilm in der Ausbildung erkannte ich, dass es sich um einen Kreislaufstillstand handelte.”



### Beispiel Notfallmeldung

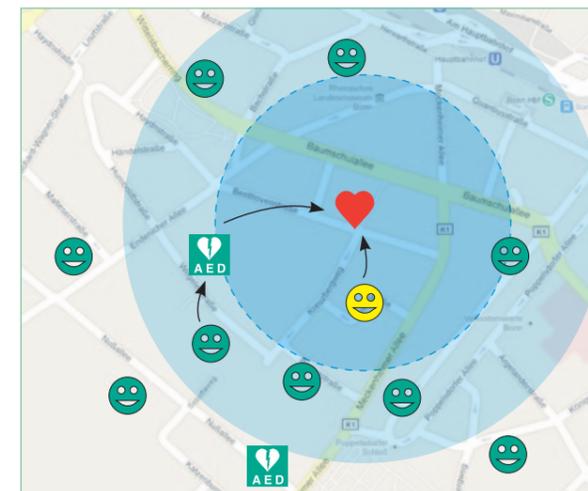
Ein Viertel der Gemeinde Bonn verfügt über 7 AEDs, die für ehrenamtliche Helfer zugänglich sind. Es gibt zwar weitere AEDs, diese gehören jedoch nicht zu Herzsicherem Wohnen. Jemand erleidet in die Beethovenstraße 46 einen Herzstillstand.

Der diensthabende in der Rettungsleitstelle gibt die Postleitzahl des Standortes des Betroffenen ein. Das Notrufsystem Herzsicheres Wohnen selektiert ehrenamtliche Helfer, die in der Nähe des Betroffenen wohnen. Das System selektiert eine maximale Zahl an registrierten Personen, um die Wahrscheinlichkeit der Verfügbarkeit zu maximieren. Die Datenbank von Herzsicherem Wohnen enthält die Daten von Personen, die sich als Helfer angemeldet haben und bereit sind, in Notfällen Hilfe zu leisten.



### Beispiel Beginn Reanimation

Verschiedene ehrenamtliche Helfer wohnen oder arbeiten in der Nähe des Betroffenen. Diese Helfer erhalten eine Aufforderung, sich zum Betroffenen zu begeben. Sie erhalten eine SMS mit dem Wortlaut: “Gehen Sie in die Beethovenstraße 46. Beginnen Sie mit der Reanimation.” Wenn genügend Helfer antworten, dass sie zum Betroffenen unterwegs sind, benachrichtigt Herzsicheres Wohnen die übrigen Helfer mittels einer SMS, dass sie nicht hinzugehen brauchen.



### Beispiel Beginn Defibrillation

Verschiedene ehrenamtliche Helfer wohnen oder arbeiten in der Nähe eines AED-Standortes. Das Notrufsystem Herzsicheres Wohnen selektiert eine maximale Zahl an Helfern, die den AED abholen können. Diese Helfer erhalten eine SMS mit dem Wortlaut: “Gehen Sie in die Wegelerstraße 6 und holen Sie den AED, Pincode: 0253. Gehen Sie damit in die Beethovenstraße 46.” Natürlich erhalten Personen im Bereich eines anderen AED eine andere Nachricht, z. B.: “Gehen Sie in die Dorfstraße 25 und holen Sie dort den AED, Pincode: 1221. Gehen Sie damit in die Beethovenstraße 46.” Wenn genügend Helfer antworten, dass sie unterwegs sind, erhalten die übrigen Helfer eine SMS, dass sie nicht hinzugehen brauchen.



## AED

Ein Automatisierter Externer Defibrillator, Abkürzung AED, ist ein Gerät, das für Patienten mit einem akuten Kreislaufstillstand verwendet wird. Ein AED kann einen Elektroschock abgeben, um den normalen Kreislaufrhythmus wiederherzustellen. Wichtig ist, dass ein Kreislaufstillstand möglichst schnell erkannt und rasch Hilfe geleistet wird. Ein AED ist an dem folgenden Bildzeichen zu erkennen:



### Standorte für AEDs

Automatisierte Externe Defibrillatoren, Abkürzung AEDs, werden an immer mehr Standorten untergebracht. Die meisten Kreislaufstillstände treten in der Wohnung auf und das bedeutet, dass AED-Standorte in Ihrer Nachbarschaft wichtig sind. Darüber hinaus sind AEDs an öffentlichen Standorten zu finden, beispielsweise in Einkaufszentren oder in öffentlichen Gebäuden, bei Sportvereinen, Gaststätten und Seniorenheimen. Wenn Sie sich als Ehrenamtlicher für Herzsicheres Wohnen angemeldet haben, finden Sie weitere Informationen über die AEDs über Ihre Login-Seite.

Auch Ihr eigener AED ist uns sehr willkommen! Für den Erfolg von Herzsicherem Wohnen werden nicht nur viele ehrenamtliche Helfer benötigt.

.....  
*Hannie Buchter (ehrenamtliche Helferin) aus Bronckhorst (Niederlande)*

“Ich halte es für sehr wichtig, dass Helfer mit dem Gerät umgehen können. Ein AED fügt der Reanimation einen Mehrwert hinzu. Das Gerät gibt ausgezeichnete Anweisungen. Das Aufkleben der Elektroden ist denkbar einfach, das Gerät gibt an, wie man vorgehen muss und registriert den Reanimationsablauf. Aus den Daten, die später vom Krankenhaus zurückgeschickt wurden, ging hervor, dass ich alles ganz richtig gemacht hatte. Das hat mich sehr gefreut, aber das Beste war natürlich, dass der Patient überlebt hat.”

.....

Ohne verfügbare AEDs kann die Notfallversorgung nicht gelingen. Viele Unternehmen, Vereine, Organisationen und Privatpersonen verfügen über einen AED. Auch wenn Sie sich nicht als Helfer anmelden möchten, ist uns Ihr AED für Herzsicheres Wohnen sehr willkommen. Wären Sie bereit, Ihren AED zur Verfügung zu stellen oder möchten Sie mehr Information darüber erhalten? Dann nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf!

### AEDs und GPS Technologie

Die AEDs von Herzsicherem Wohnen sind mit einer GPS Track&Trace Technologie versehen. Wenn der AED bewegt wird, gibt er ein Datensignal ab (beispielsweise die Meldung “Bewegung”) und wird das GPS Track&Trace aktiviert. Von dem Moment an wird der AED verfolgt und geortet. Dadurch kann Herzsicheres Wohnen nützliche Informationen sammeln, Diebstahl verhindern und die ehrenamtliche Notfallversorgung optimieren.

### Verhütung von Diebstahl und Vandalismus

Die AED-Datenbank von Herzsicherem Wohnen verbindet bei einem Notruf in der Rettungsleitstelle den einzusetzenden AED mit der Postleitzahl des Unfallortes. Sobald der AED dort eintrifft, erhält die AED-Datenbank automatisch eine entsprechende Bestätigung. Wenn die AED-Datenbank dieses Signal nicht empfängt, wird ermittelt, ob der AED in Bewegung ist. Ist dies der Fall, dann lässt sich das gestohlene Gerät problemlos aufspüren.

### Optimierung

Mittels Track & Trace kann auch ermittelt werden, welchen AED der ehrenamtliche Helfer verwendet hat und wie lange es dauerte, bis der Helfer den Unfallort erreicht hat. Sind diesbezüglich Verbesserungen durchzuführen, indem der AED zum Beispiel an einem anderen Standort installiert wird? Sollten wir in einem bestimmten Viertel mehr ehrenamtliche Helfer aufrufen oder gibt es Trends? Wichtige Informationen für eine genaue Analyse des Zeitverlaufs vom Notruf an bis zum Eintreffen am Unfallort und gegebenenfalls zur Optimierung des Einsatzes.

*Die GPS Technologie ist optional. Organisationen, die Herzsicheres Wohnen einführen, bestimmen selbst, ob sie diese Anwendung nutzen möchten oder nicht.*

### Instandhaltung

Die AEDs haben eine automatische Selbsttestfunktion. Ergänzend dazu werden alle für Herzsicheres Wohnen registrierten Geräte jährlich durch einen Service-Mitarbeiter geprüft.

Prüfpunkte sind die Software, die Batterien, die Elektroden und natürlich mögliche Schäden. Darüber hinaus wird die Schockfunktion des AED mit einer kalibrierten Testbank geprüft. Bei der Inspektion wird ein leistungsstarker PDA (Handcomputer) verwendet. Um bei der Instandhaltung die richtigen Daten des AED zur Hand zu haben, liest der PDA den so genannten “Tag” aus, das ist ein kleiner Speicher, der auf der Rückseite des AED festgeklebt ist (RFID Technik). Der PDA liest diese Daten des im Online-System von Herzsicherem Wohnen registrierten AED aus und diese erscheinen auf dem Bildschirm, so dass Änderungen auf einfache Weise durchgeführt werden können. Die Instandhaltung wird nach Ablauf digital bestätigt und der AED wird mit einem Aufkleber “AED OK” versehen.

*Die Inspektion / Instandhaltung ist ebenfalls optional. AEDs von Herzsicherem Wohnen werden instand gehalten wie oben beschrieben. Bei AEDs, die Privatpersonen Herzsicherem Wohnen zur Verfügung stellen oder die ohne Beteiligung von Herzsicherem Wohnen angeschafft werden, erfolgt die Instandhaltung nach den zwischen der Privatperson/Organisation und dem Lieferanten getroffenen Vereinbarungen.*

.....  
*Erna Koeslag und Ingrid Stokkink (ehrenamtliche Helferinnen) aus Gelselaar (Niederlande)*

“Die Gemeinde Berkelland hat die Outdoor Wandschrank bezahlt. Dieser ist ziemlich teuer, jedoch wichtig, damit der AED gut zugänglich, jedoch sicher untergebracht ist.”

.....



### AED-Wandschränke

AEDs werden nicht einfach an irgendeinem Standort installiert. Diebstahl und Zerstörung des Geräts müssen verhütet werden. Herzsicheres Wohnen verwendet verschlossene AED-Wandschränke. Diese können mit einem Pincode geöffnet werden. Wenn Sie als ehrenamtlicher Helfer über die Leitstelle aufgefordert werden, einen AED abzuholen, wird in der Nachricht ein Pincode angegeben. Ein so abgesicherter AED-Wandschrank eignet sich gut für den Einsatz in Wohngebieten.

### Die Vorzüge verschlossener AED-Wandschränke

Die verschlossener AED-Wandschränke von Herzsicherem Wohnen haben die folgenden Vorzüge:

- nur mit einem Pincode zu öffnen;
- nachts beleuchtet;
- lauter Alarm bei Missbrauch oder Diebstahl;
- für alle AEDs geeignet;
- mit Heizung (Frostschutz) und Lüftung (hohe Temperaturen im Sommer).

.....  
*Erna Koeslag und Ingrid Stokkink (ehrenamtliche Helferinnen)  
aus Gelselaar (Niederlande)*

“Es geht bei Herzsicherem Wohnen nicht nur um die Anschaffung eines AED. Die Installation des AED ist erst der Anfang. Wir haben eine Umfrage erstellt und jeden Dorfbewohner gefragt, ob er an Herzsicherem Wohnen teilnehmen möchte. Fast 60 Personen haben den Kurs absolviert. Dieser wurde von einem zertifizierten Ausbilder geleitet. Inzwischen sorgt die eigene Arbeitsgruppe für die Fortbildung und Schulung.”

### Bedienung eines AED

Sie können den Umgang mit einem AED erlernen. Ein schneller Notruf 112 und sofortige Reanimation mit Hilfe eines AED kann Leben retten. In Deutschland kann und darf jeder bei einem Notfall einen AED einsetzen.

Eine entsprechende Schulung hilft, im Notfall schnell und richtig zu handeln. Sobald Sie den AED öffnen oder einschalten, erhalten Sie genaue verbale Anweisungen. Ein AED ist meistens mit nur zwei Knöpfen versehen: mit dem einen wird das Gerät eingeschaltet, mit dem anderen wird ein Elektroschock abgegeben. Das Gerät gibt Ihnen verbale Anweisungen. Wenn Sie die Elektroden auf die Brust des Betroffenen kleben, misst der AED automatisch den Herzrhythmus. Nur wenn notwendig empfiehlt das Gerät einen Elektroschock und gibt entsprechende Anweisungen.

### Anmeldung eines AED

Wenn Sie einen AED anmelden, jedoch nicht als ehrenamtlicher Helfer teilnehmen möchten, können Sie Ihre Daten über die Website angeben: [www.herzsichereswohnen.de](http://www.herzsichereswohnen.de). Ihre Anmeldung wird mit einer E-Mail bestätigt. Sobald Ihre Daten verarbeitet sind (nach circa 5 Werktagen), erhalten Sie per E-Mail einen Login-Namen und ein Passwort, womit Sie die Daten zum AED über diese Website ändern können.

.....  
*Jan Otten, Gesamtverantwortlicher der Gemeinde  
Bronckhorst (Niederlande) und Mittler zwischen den  
Interessenorganisationen und der Gemeinde*

“Die Gemeinde hat die Bedingung gestellt, dass sie einen AED nur dann zur Verfügung stellt, wenn genügend geschulte Ehrenamtliche vorhanden sind, die das Gerät bedienen können. Zur Ermittlung der Gesamtzahl an AEDs, die wir in unserer Region benötigen, hat die Gemeinde den regionalen Rettungsdienst eine Risikoanalyse durchführen lassen.”





.....  
Rettungswagen-Sanitäter Ted van Aalst und Stefan van Dongen

“Als wir eintrafen, war eine Frau, die nicht zu den anwesenden Angehörigen gehörte, dabei zu reanimieren. Unter anderem durch den Einsatz dieser Frau konnte der Patient mit vorhandenem Herzrhythmus und Atmung im Krankenhaus eingeliefert werden. Die Angehörigen danken der Helferin ganz herzlich für ihre Hilfe.”

.....

## Ehrenamtliche Helfer

Herzsicheres Wohnen benötigt ein Netz an ehrenamtlichen Helfern in möglichst vielen Orten in Deutschland. Dieses Netz muss 24 Stunden am Tag / 7 Tage in der Woche erreichbar sein und geschulte, einsatzfreudige Helfer umfassen, die wiederbeleben und ein AED bedienen können.

Jeder kann lernen, wie man reanimiert und ein AED bedient. Sie müssen keine anerkannte Reanimations-/AED-Schulung absolviert haben, um sich als ehrenamtlicher Helfer anmelden zu können. Sie müssen allerdings bereit sein, einen entsprechenden Kurs zu absolvieren. Sie erlernen die Grundlagen des Reanimierens und des Einsatzes eines AED. Herzsicheres Wohnen bietet in Zusammenarbeit mit einer anerkannten Ausbildungsstätte Kurse in Ihrer Region an. Falls Sie Ihre Ausbildung lieber bei einer anderen Organisation absolvieren, können Sie sich zum Beispiel an den örtlichen Verein für Erste Hilfe, das Rote Kreuz, die örtliche Gesundheitsbehörde oder die Herzstiftung wenden.

### Auffrischkurse

Wenn Sie bereits eine anerkannte Reanimations-/AED-Ausbildung absolviert haben, bietet Herzsicheres Wohnen Ihnen einen Fortbildungskurs über die ehrenamtliche Tätigkeit an. Dabei werden Erfahrungen von ehrenamtlichen Helfern, Fallbesprechungen, praktische Fragen zur AED-Wandschränken und so weiter durchgenommen. Des Weiteren werden die Fähigkeiten “Reanimation und AED-Bedienung” noch einmal geübt. Wenn Sie an diesem Kurs teilgenommen haben und die Fähigkeiten beherrschen, erhalten Sie den Ausweis “Herzsicheres Wohnen”, mit dem Sie sich als ehrenamtlicher Helfer ausweisen können.

### Fähigkeiten von ehrenamtlichen Helfern

Ehrenamtliche Helfer von Herzsicherem Wohnen müssen über die folgenden Fähigkeiten verfügen

- Sie haben einen anerkannten Reanimations-/AED-Kurs absolviert oder sind bereit, einen solchen zu machen;
- Sie sind bereit, 24 Stunden am Tag / 7 Tage in der Woche zur Verfügung zu stehen;
- Sie absolvieren jedes Jahr einen Auffrischkurs Herzsicheres Wohnen.

Natürlich sind auch Ärzte, Krankenschwestern oder andere in Pflegeberufen tätige Personen, die reanimieren können, als ehrenamtliche Helfer bei Herzsicherem Wohnen herzlich willkommen.

### Nachsorge

Eine Reanimation und der mögliche Tod eines Opfers sind ein sehr emotionales Ereignis. Wenn Sie als Helfer an einer Reanimation beteiligt waren, ist es natürlich, wenn Sie darüber reden möchten oder nachdenken müssen. Deshalb wird 24 Stunden am Tag / 7 Tage in der Woche Nachsorge zur Verfügung gestellt. Herzsicheres Wohnen nimmt nach Ablauf einer Reanimation zu dem beteiligten Helfer Kontakt auf, um festzustellen ob er Bedarf an Nachsorge hat. Wenn der Helfer zum Beispiel nach einem vergeblichen Reanimationsversuch Schuldgefühle hat, kann er professionelle Hilfe beanspruchen ([www.notfallseelsorge.de](http://www.notfallseelsorge.de)).

### Professionelle Hilfe

Nach einer traumatischen Erfahrung muss nicht unbedingt sofort professionelle Hilfe beansprucht werden. Professionelle Hilfe ist jedoch zu empfehlen, wenn:

- Sie mit Ihren Gefühlen und/oder körperlichen Beschwerden nicht fertig werden;
- Alpträume und schlechtes Schlafen zu einem Dauerzustand werden;
- Sie feststellen, dass Ihre Beziehung(en) ernsthaft unter dem Ereignis leidet (leiden) und dadurch beeinträchtigt wird (werden);
- Sie seit der traumatischen Erfahrung ständig häufiger rauchen oder trinken;
- Sie niemanden haben, mit dem Sie darüber reden können;
- Sie spüren, dass Ihre Kontakte durch das Erlebte immer schlechter werden.

### Anmeldung als ehrenamtlicher Helfer

Wenn Sie sich als ehrenamtlicher Helfer bei HerzsicHERem Wohnen anmelden möchten, füllen Sie bitte das Anmeldeformular auf der Website [www.herzsicherewohnen.de](http://www.herzsicherewohnen.de) aus. Klicken Sie auf die Schaltfläche "Anmelden" und füllen Sie das Formular aus. Wenn Sie angeben, dass Sie auch an Ihrer Arbeitsstelle benachrichtigt werden möchten, erhalten Sie eventuelle Meldungen an beiden Stellen. Übrigens müssen Sie dies Ihrem Arbeitgeber mitteilen und natürlich muss Ihre Tätigkeit dies erlauben.

Wenn Sie an Ihrer Arbeitsstelle sind, erhalten Sie also auch eine SMS für einen Einsatz in der Nähe Ihrer

Wohnung und umgekehrt. Wenn Ihre Kommune oder Gemeinde aktiv an HerzsicHERem Wohnen teilnimmt und Ihre Daten verarbeitet sind, erhalten Sie als ehrenamtlicher Helfer einen eigenen Login-Code und ein Passwort für die Website. Damit können Sie Ihr Profil ändern, beispielsweise bei einer Änderung der Adresse, Ihrer Handynummer oder des Passwortes. Des Weiteren können Sie mit anderen Teilnehmern in der Region der zentrale Gedanken austauschen.

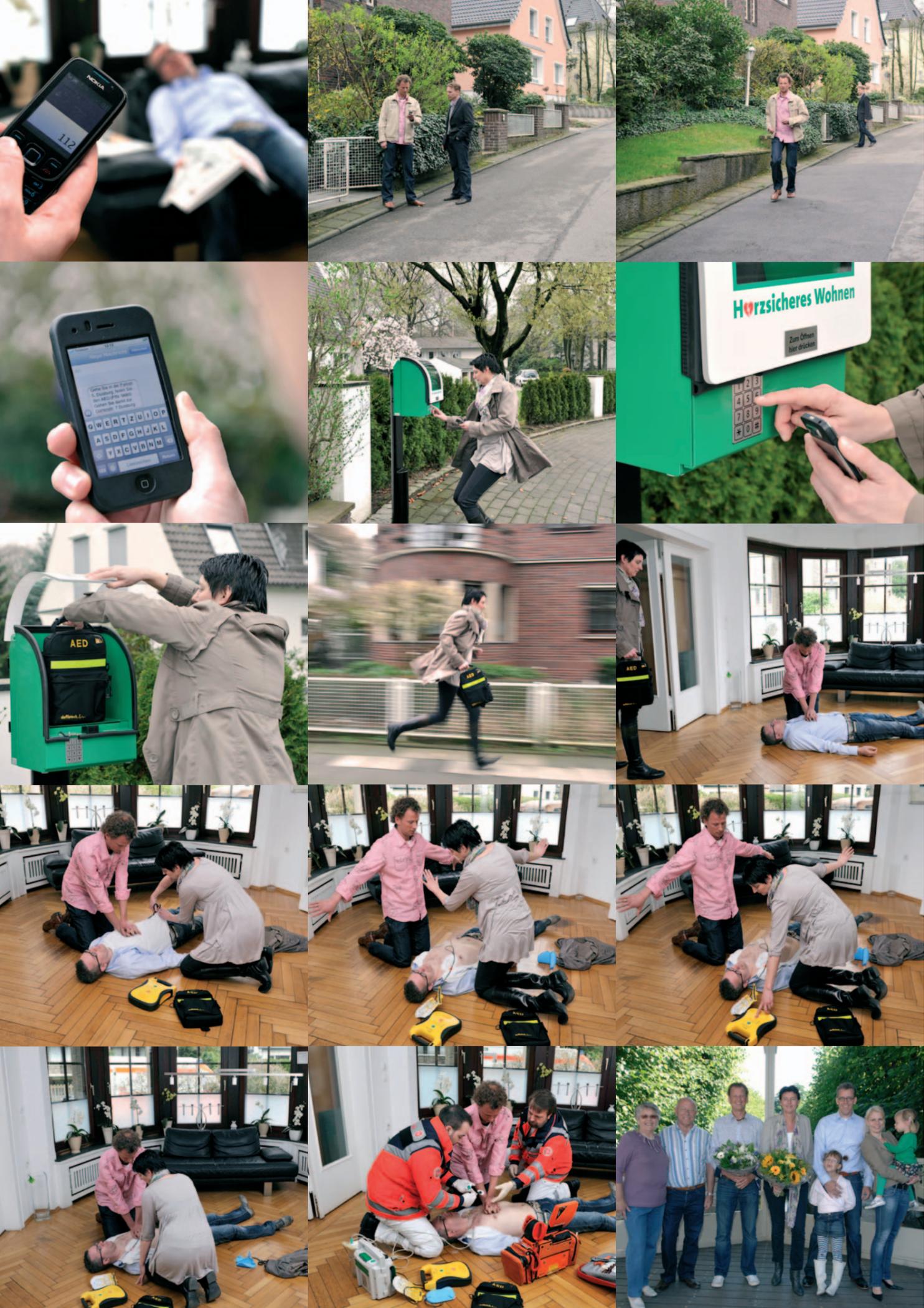
Bei weiteren Fragen oder Bemerkungen über die Anmeldung rufen Sie bitten an: 0210 242 0646. Dies ist die Nummer der Zentrale von HerzsicHERem Wohnen.

### Ein Gütezeichen wert

HerzsicHERes Wohnen ist ein Gütezeichen wert. Jede Kommune, Gemeinde oder Stadt kann ein solches Gütezeichen für HerzsicHERes Wohnen erwerben. An diesem Gütezeichen kann man erkennen, ob eine Kommune, Gemeinde oder Stadt an "HerzsicHERem Wohnen" teilnimmt. Darüber hinaus können Einwohner und Besucher sehen, welche Kommune, Gemeinde oder Stadt sich zusätzlich bemüht, um die Kette der akuten Notfallversorgung zu verbessern, indem bei einem Unfall Hilfe schneller zur Stelle ist.

HerzsicHERes Wohnen ist da: für Sie als Einwohner, Ihre Nachbarn, Ihre Freunde, Besucher... für alle, die in Ihrer Kommune oder Gemeinde wohnen, leben, arbeiten oder Urlaub machen. Das vermittelt ein Gefühl der Sicherheit und stellt einen gewaltigen Mehrwert für Ihre Umwelt dar. Nehmen Sie an HerzsicHERem Wohnen teil, so dass auch Sie bald sagen können: "Wir wohnen herzsicher!"





## Impressum

April 2011

**Text:**

Spinnenwebteksten

Aart Bosmans

Tanja Bouman

**Fotografie:**

Henk de Graaf

Martin Snijder digital imaging

**Gestaltung und Druck:**

FIB bv, Nunspeet

**Adresse:**

Herzsicheres Wohnen

Kaiserswerther Strasse 115

40880 Ratingen-Düsseldorf

**Telefon:**

+49 (0) 210 242 06 46

