



Liebe Gruppenleitungen und SSD-Betreuer:innen

Seit zwei Jahren haben sich die Bedingungen für die Jugendverbandsarbeit und somit auch die JRK Arbeit immer wieder zusammen mit den gerade aktuellen Inzidenzen geändert. Aktuell sieht die Infektionsschutzverordnung immer weniger Vorgaben vor und ermöglicht damit immer mehr Gruppenarbeit, wenn natürlich auch immer wieder individuell das Infektionsrisiko und ein evtl. Hygienekonzept mit bedacht werden sollten.

An diesem Punkt möchten wir Euch als JRK Landesverband mit einer Gruppenkiste unterstützen. Ihr findet darin Material und Ideen zu den Themenbereichen Erste Hilfe und Notfalldarstellung, aber auch ein paar grundsätzliche Moderationsmaterialien.

Die letzten Jahre haben Euch allen viel abverlangt. Ständige Flexibilität und Kreativität, um auf sich ändernde Begebenheiten zu reagieren. Auch die gesundheitlichen Risiken der Pandemie haben sicherlich Spuren hinterlassen. Trotzdem seid Ihr dabei geblieben und habt damit Euren Gruppenkindern Halt geboten und eine Abwechslung vom Corona-Alltag.

Deshalb möchten wir Euch ebenfalls zu einer kleinen mentalen Auszeit inspirieren.

Tut auch Euch selbst etwas gutes!

Euer JRK
Landesverband

Durchstarten jenseits der Pandemie – aber wie?

Am 1.2.2022 startete unser neues Projekt mit dem Ziel, die JRK-Kreisverbände dabei zu unterstützen, auch weiterhin bestehende Pandemiehindernisse zu überwinden, neue Motivation zu schöpfen, als JRK wieder zusammen zu finden und zu wachsen. Im Austausch mit den aktiven Menschen in den Kreisverbänden und mit der finanziellen Unterstützung der Glücksspirale werden im Rahmen des Projekts gemeinsame Events durchgeführt, Materialien für die Gruppen- und Öffentlichkeitsarbeit entwickelt sowie Konzepte für die Fortbildung von Leitungskräften umgesetzt.

Infos über gelaufene und geplante Aktionen im Rahmen des Projektes findest Du auf dessen Blog [Ogy.de/jrkreloaded](https://ogy.de/jrkreloaded) oder direkt bei Maria Scurell: scurrellm@drk-berlin.de / 030 600 300 1173.





www.jrk-berlin.de



Gruppenstundenkiste 2022

Erste Hilfe Corona-konform



Herausgegeben von
DRK LV Berliner Rotes Kreuz e.V.
Berliner Jugendrotkreuz

Bachstraße 11
12161 Berlin

Kontakt

Mail: jrk@drk-berlin.de
Tel.: 030 600 300 1175

 www.jrk-berlin.de
[@jrkberlin](https://www.instagram.com/jrkberlin)
[@BerlinerJugendrotkreuz](https://www.facebook.com/BerlinerJugendrotkreuz)

Henry Dunant:



„Zivilisation bedeutet, sich gegenseitig zu helfen von Mensch zu Mensch, von Nation zu Nation.“

Erste Hilfe Fächer

Mit dem Erste Hilfe Fächer habt ihr das notwendige EH-Wissen immer kompakt in der Hosentasche dabei. Ihr könnt ihn als Erinnerungshilfe für digitale Gruppenstunden nutzen oder als Erinnerungshilfe im Alltag.

Kleines Auffüllset

Damit ihr gleich loslegen könnt, findet ihr in der Kiste eine kleine Auswahl an Erste Hilfe-Materialien. Damit könnt ihr eure Einsatztaschen auffüllen oder ihr nutzt sie gleich für erste Übungen.

Erste Hilfe Corona-konform?

Bei der Deutschen gesetzlichen Unfallversicherung findet ihr wichtige Hinweise darauf, wie ihr euch beim Üben vor Infektionen schützen könnt. ([FBEH-102 Handlungshilfe für ermächtigte Ausbildungsstellen \(dguv.de\)](#))

Ihr könnt Erste Hilfe Maßnahmen auch draußen üben. Wenn ihr in einen Park geht, könnt ihr gleich noch ein bisschen Öffentlichkeitsarbeit machen. Und wer weiß? Vielleicht findet ihr so weitere Interessierte.

Erste Hilfe-Fächer. Kleiner Ratgeber für Lebensretter
www.rotkreuzshop.de



Spiel, Spaß und Schokolade äh... Nützliches

Eine kleine und nützliche Spielerei haben wir auch noch für euch dabei. Solltet ihr in eurem Alltag einmal auf eine Situation treffen, in der ihr Erste Hilfe leisten müsst, steht natürlich auch der Eigenschutz ganz oben an. Dazu gehört nicht nur in Corona-Zeiten der Schutz vor Infektionen. Um eure Hände vor Schmierinfektionen zu schützen, könnt ihr euch mit den folgenden Materialien ein Handschuh-to-go-Set basteln:

- Ein Überraschungsei
- Ein Set Einweghandschuhe
- Kordel

Ihr braucht außerdem eine Heißklebe-Pistole und ggf. Farbe/Stifte/Sticker zum Verzieren deines Sets.



- Von dem Überraschungsei benötigst ihr nur die gelbe Spielzeugverpackung. Die Schokolade dürft ihr natürlich aufessen und euch auch gerne ein bisschen mit dem Spielzeug beschäftigen ☺
- Mit der Heißklebepistole schmilzt ihr nun ein Loch in den Deckel des gelben Eis. Durch dieses Loch zieht ihr die Kordel und befestigt sie an der Innenseite.
- Nun stopft ihr die Handschuhe in das gelbe Plastikei und verschließt es.
- Wenn ihr möchtet, könnt ihr es nun noch mit farbigen, wasserfesten Markern oder wasserfester Farbe anmalen.



Gruppenstundenkiste 2022

Und Action – Notfalldarstellung

Herausgegeben von
DRK LV Berliner Rotes Kreuz e.V.
Berliner Jugendrotkreuz

Bachstraße 11
12161 Berlin

Kontakt

Mail: jrk@drk-berlin.de
Tel.: 030 600 300 1175

 www.jrk-berlin.de
[@jrkberlin](https://www.instagram.com/jrkberlin)
[@BerlinerJugendrotkreuz](https://www.facebook.com/BerlinerJugendrotkreuz)



Foto:JRK Zentrum

Henry Dunant:



„Helfen, ohne zu fragen wem!“

Prellmarken

Mit dem beiliegenden Kit und dieser Anleitung könnt Ihr gleich mit der ersten Schminkaktion starten



- Rotes Make-up wird mit dem Schwämmchen aufgezogen und verstrichen.
- Die Verletzung sollte von innen nach außen hin heller werden.
- Nicht zu viel Make-up benutzen, die Hautstruktur soll sichtbar bleiben.
- Die Form sollte einen »wolkigen« Charakter haben und nicht zu gleichmäßig rund oder oval sein.
- Sie sollte vorsichtig abgepudert werden.
- Soll die Verletzung schon etwas älter sein, kann bei Bedarf blaue Farbe untergemischt werden (v.a. im Mittelpunkt der Wunde).



Theater Theater Theater

Ein:e Darsteller:in kann noch so gut geschminkt sein – ohne schauspielerische Übung wird er:sie eine Verletzung nicht realistisch darstellen können.

Deswegen bringt neben euren Schminkfertigkeiten auch gleich eure evtl. pandemiebedingt leicht eingerosteten Schauspielkünste mit der folgenden Übung wieder auf Trab.



FREAK OUT

Zeitvorgabe: 15 Minuten
Teilnehmerzahl: beliebig

Durchführung: Alle Teilnehmenden stehen in einem großen Kreis mit mindestens einer Armlänge Abstand. Nacheinander werden verschiedene Aktivitäten eingeführt. Alle Aktivitäten werden durch Geräusche und schwungvolle Armbewegungen untermalt.

Swisch: Ein imaginärer Ball wird in einer Richtung an den Nachbarn weitergegeben.

Boing: Der Ball wird geblockt und in die Gegenrichtung zurückgespielt.

Pau: Wie bei einem Schuss wird der Ball an einen beliebigen Teilnehmer im Kreis „geschossen“.

Freak out: Alle reißen die Arme hoch, rufen „Freak out“ und suchen sich einen neuen Platz im Kreis. Die Person, die nun links vom „Auslösenden“ steht, startet neu.



Gruppenstundenkiste 2022

Zeit für Entspannung!



Herausgegeben von
DRK LV Berliner Rotes Kreuz e.V.
Berliner Jugendrotkreuz

Bachstraße 11
12161 Berlin

Kontakt

Mail: jrk@drk-berlin.de
Tel.: 030 600 300 1170

 [www.jrk-berlin.de](https://www.facebook.com/jrkberlin)
[@jrkberlin](https://www.facebook.com/jrkberlin)
[@BerlinerJugendrotkreuz](https://www.facebook.com/BerlinerJugendrotkreuz)

Redensart:

In der Ruhe liegt die Kraft!

Tee und Räucherstäbchen

Heute dürft ihr euch mal so richtig entspannen. Dabei kommt es auf die richtige Atmosphäre und eure Umgebung an.

Zündet ein Räucherstäbchen an und stellt es in die Mitte des Raumes. Versorgt euch mit einer warmen Tasse Tee, sucht euch einen ruhigen Platz und macht es euch bequem. Ihr könnt euch hinlegen oder hinsetzen. Wenn ihr wollt, schließt die Augen – ganz so, wie es für euch angenehm ist. Kommt zur Ruhe und nehmt euren Körper wahr. Wie geht es euch gerade? Wie fühlt sich euer Körper an?

Feuchtigkeitsmaske

Tut eurem Körper etwas Gutes! Hierfür könnt ihr zum Beispiel die Feuchtigkeitsmasken aus der Gruppenstundenkiste nutzen. Wascht euer Gesicht und tragt danach die Feuchtigkeitsmaske auf das gereinigte Gesicht auf. Lasst die Maske ca. 10 min einwirken und entfernt sie anschließend von eurem Gesicht.

Achtung: Überprüft bitte vorab mögliche Unverträglichkeiten eurer Gruppenmitglieder (zum Beispiel auf Aloa Vera)!



Gönnt euch eine Auszeit!



<https://www.farbkekse.de/ratgeber/anleitungen/anti-stress-baelle-selber-machen/>

Anti-Stress-Ball

Wenn ihr angespannt seid und Schwierigkeiten habt, euch zu entspannen, dann empfehlen wir euch die Anwendung eines Anti-Stress-Balls. Ihr könnt den Anti-Stress-Ball in eurer Hand kneten, knautschen, formen oder werfen. Dies kann die Entspannung und/oder die Konzentration fördern.

Ein Anti-Stress-Ball lässt sich auch ganz einfach selber basteln. Hierfür benötigt ihr nur zwei Dinge:

- Luftballons
- Vogelsand

Zum Verzieren des Balls könnten ggf. auch noch wasserfeste Stifte, Wackelaugen oder Wolle verwendet werden.



Variante 1:

- Sucht euch jeweils einen Luftballon aus.
- Befüllt den Luftballon mit Vogelsand und knotet ihn zu.

Variante 2:

- Sucht euch jeweils zwei Luftballons unterschiedlicher Farbe.
- Füllt einen der beiden Luftballons mit Vogelsand und klappt die Öffnung des Luftballons flach zur Seite.
- Schneidet nun das offene Ende des anderen Luftballons ab und stülpt den zweiten Luftballon über den ersten (insbesondere über das weggeklappte offene Ende).
- Es entsteht ein „Mund“.
- Verziert den Ball mit Augen und Haaren.