



Foto: Ulrich Kroes/pixelio

# Checklisten

zur Vorbereitung von Ferienfreizeiten

präventi  n  
im bistum **fulda**

## Liebe Leiterinnen und Leiter

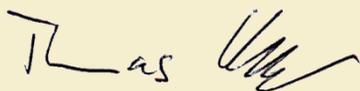
Folgende Checklisten sollen euch dabei helfen, bereits im Vorfeld und bei der Freizeit oder bei eurer Aktion selbst, vieles so zu planen, dass eure Freizeit oder eure Aktion ein sicherer Ort für alle Teilnehmenden ist, ihr ein gutes Gefühl habt und fachlich kompetent mit dem Thema **„Schutz vor sexualisierter Gewalt“** umgehen könnt.

Am besten ist es, wenn ihr die Checklisten gleich zu Beginn eurer Vorbereitungen für die Freizeit oder Aktion einsetzt. Kopiert diese oder druckt sie euch aus. Dann könnt ihr sie gemeinsam im Vorbereitungsteam Punkt für Punkt abhaken. Natürlich braucht ihr nicht alle Checklisten auf einmal zu bearbeiten – sucht euch die aus, die ihr beispielsweise in diesem Jahr am wichtigsten findet.

Und keine Angst – ihr braucht nicht alles Bisherige über den Haufen zu werfen. Oftmals haben kleine Veränderungen schon eine große Wirkung. Diese Checklisten geben euch Sicherheit und verhelfen allen Teilnehmenden dazu, dass es eine wirklich tolle und unvergessliche Ferienfreizeit oder Aktion werden kann.

Gerne könnt ihr bei der Vorbereitung jemand aus dem hauptberuflichen Team um Unterstützung bitten. Auch auf Elternabenden solltet ihr berichten, dass ihr euch um dieses Thema Gedanken macht und Standards setzt. Es handelt sich schließlich auch um ein Qualitätsmerkmal eurer Arbeit.

Wir freuen uns immer über eure Rückmeldungen



Thomas Renze  
Diözesanjugendpfarrer



Alexandra Kunkel  
Präventionsfachkraft

Als Grundlage dieser Checklisten diente uns die Arbeitshilfe des Bistums Trier

## Grundsätze für die Checklisten

Bei einer Freizeit oder Aktion sollten folgende Punkte immer beachtet werden:

- Es ist hilfreich, wenn den Teilnehmenden einer Freizeit oder einer Aktion klar ist, wer ihre jeweilige Ansprechperson ist. Feste Ansprechpersonen erleichtern die Kommunikation.
- Bei gemischtgeschlechtlichen Gruppen in einer Freizeit oder bei einer Aktion sollten immer genug weibliche und männliche Leitungskräfte dabei sein.
- Bei Körperkontakt sind Kommunikation und Transparenz wichtig. Nicht einfach in den Arm nehmen, wenn beispielsweise ein Kind Heimweh hat, sondern fragen, ob es das möchte. Wenn ein Kind von sich aus signalisiert, dass es in den Arm genommen werden möchte, geht das natürlich.
- Aber auch die Leiterinnen und Leiter sollen auf ihre Grenzen achten und nur so viel zulassen, wie für sie in Ordnung ist.
- Das Verhältnis unter den Kindern und Jugendlichen ist durch euer Vorbild geprägt. Beachtet, dass es auch immer wieder zu Grenzverletzungen unter den Kindern und Jugendlichen kommen kann. Schaut nicht weg, sondern thematisiert mit ihnen den Umgang untereinander.

Einige Checklisten beziehen sich nur auf eine Freizeit oder eine Fahrt, andere könnt ihr auch für die Vorbereitung von Aktionen und Gruppenstunden einsetzen. Schaut einfach, was zu eurem Vorhaben passt und was ihr nutzen könnt.

Checklisten findet ihr zu folgenden Themen:

- Haus und Zeltplatz
- Versorgen (Erste Hilfe), Zeckenalarm und Heimweh
- Regeln und Rechte
- Smartphone, Handy, MP3-Player, Digicam, Spielkonsole & Co.
- „Überfälle“ während der Ferienfreizeit
- Mitbestimmung, Partizipation und Beschwerdewege
- Reflexion
- Sonstiges – dennoch wichtig

Wir freuen uns, wenn ihr euch zu weiteren Themen Gedanken macht und Absprachen – auch in Hinblick auf Schutz vor sexualisierter Gewalt – mit eurem Leitungsteam trefft.

Haltet uns auf dem Laufenden, denn durch euch können wir den ein oder anderen Punkt noch ergänzen.

# CHECKLISTE HAUS/ZELTPLATZ

Ein geeigneter Zeltplatz oder ein geeignetes Haus, das euch Sicherheit gibt, trägt sehr viel zum Wohlbefinden aller bei.

## HAUS/ZELTPLATZ

- Das Haus verfügt über ausreichend Zimmer um eine geschlechtergetrennte Unterbringung zu gewährleisten.
- Es sind ausreichend Zelte vorhanden um alle TeilnehmerInnen und LeiterInnen geschlechtergetrennt unterzubringen.

## DUSCHEN UND WASCHEN

- Es gibt genügend getrennte Toiletten sowie Dusch- und Waschmöglichkeiten für Mädchen und Jungen. Diese sind auch entsprechend gekennzeichnet.
- Es gibt abschließbare Duschen, die nicht von außen einsehbar sind.
- Die Toiletten und Waschmöglichkeiten sind (auch nachts) sicher und schnell zu erreichen.

## UMGEBUNG

- Wir haben „gecheckt“, was es in der Umgebung unseres Hauses/Zeltplatzes gibt (andere Ferienfreizeiten, Gefahrenstellen, Jugendtreffs, Kneipen, Supermarkt usw.).
- Wir haben besprochen, was dies für die Durchführung der Ferienfreizeit (z. B. für die Regeln) bedeutet.

## DENKT DRAN:

- Getrenntgeschlechtliche Schlafräume/Zelte sind sehr wichtig! Am besten schlafen auch wir Leiterinnen und Leiter geschlechtergetrennt. Dies hat etwas mit unserer Vorbildfunktion zu tun.
- Natürlich sollten auch Leiterinnen und Leiter von den Kindern getrennt schlafen! Die Kinder wissen, wo sie uns finden können, wenn etwas ist. Und wenn nötig, schauen wir bei den Kindern auch noch mal vorbei. Eine Runde durch alle Zimmer/ Zelte am späten Abend sollte selbstverständlich sein (Männer zu Jungen und Frauen zu Mädchen; Empfehlung: zu zweit).
- Wir müssen uns Gedanken machen, wie wir das mit den getrennten Schlafräumen/Zelten und Duschen machen, auch wenn wir mit unseren Gruppen unterwegs sind z. B. von Zeltplatz zu Zeltplatz.
- Wir haben geklärt, wie wir gewährleisten können, dass jemand, der das möchte, auch alleine duschen kann.
- Die Kinder könnten zur Not auch im Badeanzug duschen, falls wir keine abschließbaren Duschen haben. Oder wir machen getrennte Duschzeiten aus, falls es nicht genügend Dusch- und Waschmöglichkeiten gibt.

# CHECKLISTE VERSORGEN

## ERSTE HILFE, ZECKENALARM UND HEIMWEH

Bei dieser Checkliste findet ihr einiges zum Thema medizinische Versorgung, Zeckenkontrolle und Heimweh.

### ERSTE HILFE

- Alle Leiterinnen und Leiter wissen, wo ein Erste-Hilfe-Koffer steht. Am besten nehmen wir zur Freizeit oder Aktion einen eigenen Erste-Hilfe-Koffer mit.
- Einige Leiterinnen und Leiter haben einen aktuellen Erste-Hilfe-Kurs absolviert. Auch zum Thema Lebensmittelhygiene (Infektionsschutz) weiß jemand von uns Bescheid bzw. wurde geschult. Letzteres betrifft vor allem unser Küchenpersonal.
- Wir Leiterinnen und Leiter kennen die Nummer des Notrufs und eines Arztes in der Nähe und wissen, wo sich eine Apotheke befindet bzw. welche Apotheke Notdienst hat.
- Wir haben im Blick, dass es bei (von uns leistbarer) medizinischer Versorgung sinnvoll ist, dass Leiter Jungen und Leiterinnen Mädchen versorgen, damit erst gar keine unangenehmen Situationen entstehen können.
- Im Zweifel nehmen wir bei medizinischen Fragen immer einen Arzt in Anspruch, auch, um uns abzusichern.
- Keine Medikamentenvergabe ohne Rücksprache mit einem Arzt und den Eltern. Das Thema „Medikamentenvergabe“ muss im Vorfeld mit den Eltern geklärt sein.

### DENKT DRAN:

- Es bietet sich an, dass der Erste-Hilfe-Koffer an einem zentralen und stets zugänglichen Ort (z. B. in der Küche) platziert wird. Bei Ausflügen oder Aktionen haben wir auf jeden Fall ein „Reise-Erste-Hilfe-Set“ dabei. Der Inhalt des Erste-Hilfe-Koffers muss auf Vollständigkeit und Haltbarkeitsdatum überprüft werden.
- Am besten: Wir frischen unsere Erste-Hilfe-Kenntnisse alle zwei Jahre wieder auf, denn wenn etwas passiert, sind wir sicherer, wenn wir gerade einen Erste-Hilfe-Kurs gemacht haben.
- Im besten Fall liegen die Notfall-Nummern beim Erste-Hilfe-Koffer und hängen gut sichtbar zum Beispiel im Küchenzelt.
- Empfehlenswert ist, wenn wir immer zu zweit sind. Das gibt Sicherheit! Natürlich kann ich auch als männlicher Leiter bei einem Mädchen Erste Hilfe leisten – denn dabei handelt es sich ja um einen Notfall!
- Wir sollen Erste Hilfe leisten und sind dabei rechtlich geschützt, auch wenn wir einen Fehler machen. Hilfe ist wichtiger als Perfektion.
- Im Anhang findet ihr NOTFALLKARTEN zur ersten Hilfe

## **ZECKENALARM!**

Jährlich veröffentlicht das Robert-Koch-Institut eine Karte über Risikogebiete:

[www.rki.de/fsme](http://www.rki.de/fsme)

Informationen zu der Übertragung der Borreliose durch Zecken findet ihr hier:

[www.rki.de/borreliose](http://www.rki.de/borreliose)

## **IM VORFELD DER FREIZEIT:**

- Wir haben uns im Vorfeld gut überlegt, wie wir eine Zeckenkontrolle durchführen, und es ist klar, wie wir mit Zecken umgehen.
- Wir haben (auch mit den Eltern) geklärt, dass die Kinder sich gegenseitig kontrollieren und Leiterinnen und Leiter im Zweifelsfall hinzugezogen werden.
- Eltern werden im Vorfeld über die Regelungen bei der Zeckenkontrolle informiert und können auch sagen, was sie bei ihrem Kind möchten und was nicht.
- Wir verschriftlichen die Informationen für alle Eltern und informieren die Eltern die nicht auf einem Elternabend anwesend sind

## **AUF DER FREIZEIT:**

- Wir haben geklärt, wie die Kinder über das Thema informiert werden (zum Beispiel: Was machen die Kinder, wenn sie eine Zecke entdeckt haben?).
- Gegenseitige Kontrollen im Intimbereich sind tabu! Für diese Bereiche ist jede Person selbst zuständig. Dies wird den Kindern auch klar gesagt.
- Bei der Kontrolle sollten immer mehrere Leiterinnen und Leiter dabei sein.
- Wir empfehlen, dass wir bei einem Zeckenbiss sicherheitshalber einen Arzt aufsuchen, unabhängig davon, wo der Zeckenbiss passiert ist.
- Wir dokumentieren, welches Kind wo einen Zeckenbiss hatte und sagen das den Eltern am Ende der Freizeit oder der Aktion.

## **DENKT DRAN:**

- Am besten weisen wir die Eltern rechtzeitig auf die Möglichkeit einer Zeckenimpfung hin (sofern unser Ferienlager in einem Zeckengebiet stattfindet).
- Es ist gut, wenn wir eine Zeckenkontrolle mindestens zu zweit machen, damit auch hier erst gar keine unangenehmen Situationen entstehen können!

## HEIMWEH

- Wir haben gute Strategien, wie wir mit Heimweh umgehen, beispielsweise indem wir das Kind trösten und fragen, was es braucht. Oder wir geben ihm eine besondere Aufgabe, lenken es ab und motivieren zum „Durchhalten“.
- Wir haben eine klare Zuständigkeit, wer sich um Heimwehkinder kümmert. Am besten fragen wir das jeweilige Kind, mit wem es reden möchte und wer sich kümmern soll.
- Wir beachten auch beim Trösten einen angemessenen Umgang mit Nähe und Distanz.

## DENKT DRAN:

- Wir sollten z. B. gut überlegen, ob ein Anruf zu Hause dem Kind guttut oder nicht.
- Wenn ein „Heimwehkind“ es möchte, kann ich es trösten. Dabei sollte ich immer auch auf meine Grenzen achten und schauen, was für das Kind das Passende ist.
- Bei Körperkontakt ist es hilfreich, dies vorher anzusprechen: „Möchtest du in den Arm genommen werden?“
- Die Zimmer der LeiterInnen sind keine Schlafplätze für Kinder oder Jugendlichen.

## CHECKLISTE REGELN UND RECHTE

Für ein gutes gemeinsames Miteinander sind Regeln wichtig, an die sich alle halten! Ebenfalls wichtig sind Rechte, die jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer hat. Um beides geht es in dieser Checkliste.

### REGELN:

- Wir werden die Regeln gemeinsam mit den Kindern überlegen.
- Wir haben klare Regeln für den respektvollen Umgang miteinander und bezüglich der Privatsphäre und Rechte jedes und jeder Einzelnen.
- Wir haben eine gute Methode, einen Regelvertrag zu Beginn der Freizeit oder der Aktion zu entwickeln.
- Wir wissen, wie wir die Rechte von Mädchen und Jungen in den Regelvertrag aufnehmen, oder wie wir diese während der Freizeit oder bei der Aktion einführen.

- Wir haben überlegt, wie wir mit Regelverletzungen oder der Verletzung von Rechten von Mädchen und Jungen umgehen (Liste von Sanktionsmöglichkeiten wie beispielsweise Entschuldigung, Wiedergutmachung, Auszeiten für Teilnehmerinnen und Teilnehmer). Die Konsequenzen müssen der Situation und den Kindern angemessen sein.
- Uns ist bewusst, dass auch wir Leiterinnen und Leiter uns an alle Regeln halten müssen, aber genauso Rechte haben, die für alle gelten.
- Alle Teilnehmenden sind über die bestehenden Regeln, die Rechte von Mädchen und Jungen und das, was uns zum Thema „Schutz vor sexualisierter Gewalt“ zusätzlich wichtig ist, informiert. Sie wissen, dass sie sich daran zu halten haben. Am besten sind die Regeln jederzeit für alle einsehbar (beispielsweise am „Schwarzen Brett“).
- Wir haben bedacht, dass auch unser Küchenteam oder andere Mitarbeitende (sofern vorhanden) sowie Besucher und Gäste über die Regeln, die Rechte von Mädchen und Jungen und die Absprachen zum Thema „Schutz vor sexualisierter Gewalt“ informiert werden und sich selbstverständlich an diese zu halten haben. Dies gilt auch für die Teilnehmenden an „Überfällen“, sofern ein solcher stattfinden soll.

### **DENKT DARAN:**

- Regeln helfen dabei, meine eigenen Grenzen und die von anderen besser achten zu können. Regeln schaffen Klarheit darüber, was geht und was nicht. Sie schützen die Kinder genauso wie die Leiterinnen und Leiter.
- Wir sollten daran denken, Regeln, die uns Leiterinnen und Leitern wichtig sind, vorab zu überlegen und dann in der Freizeit oder bei der Aktion in den gemeinsamen Regelvertrag einfließen zu lassen.
- Der besondere Teil des Kodex gegen sexualisierte Gewalt sollte Kindgerecht in die Gruppenregeln einfließen
- Wir sollten die Kinder in den Prozess der Entwicklung von Regeln einbeziehen. Wenn es ihre Regeln sind, halten sie sich eher daran bzw. können ihre Rechte auch besser einfordern.

# CHECKLISTE SMARTPHONE, HANDY, MP3-PLAYER, DIGICAM, SPIELKONSOLE & CO.

Elektronische Medien sind heute allgegenwärtig und häufig auch bei Ferienfreizeiten/Aktionen sehr präsent. Folgende Checkliste soll euch dabei unterstützen, wichtige Punkte bezüglich elektronischer Medien bei Ferienfreizeiten/Aktionen zu klären.

## WIR HABEN FOLGENDE FRAGEN GEKLÄRT:

- Dürfen Teilnehmende ihr Handy oder Smartphone usw. überhaupt mitnehmen?
- Dürfen Teilnehmende ihr Handy oder ihr Smartphone bei sich tragen und wenn ja, wie lange (auch während des Programms)?
- Wie gehen wir damit um, wenn wir jugendgefährdende Inhalte wie zum Beispiel Pornos, Ekelvideos oder Gewaltvideos gezeigt bekommen oder davon erfahren, dass diese kursieren? Wie wird das unterbunden und wie bzw. mit wem besprochen? Die Ansprechpersonen müssen im Vorfeld geklärt sein und auch während der Freizeit/Aktion erreichbar sein!
- Wie gehen wir damit um, wenn Teilnehmende von anderen belästigt werden, indem sie beispielsweise gezwungen werden, bestimmte Videos anzuschauen, oder in Situationen fotografiert werden, in denen sie nicht fotografiert werden wollen? Wie wird auch das beendet, und wie gehen wir dann weiter vor?
- In welchen Situationen und an welchen Orten dürfen Fotos/Filme gemacht werden?
- Wie gehen wir respektvoll damit um, wenn jemand nicht fotografiert werden will?
- Was passiert mit Fotos und Filmen nach der Ferienfreizeit/der Aktion? Werden diese beispielsweise veröffentlicht, und was ist hierbei zu berücksichtigen (Einverständnis der Eltern sowie der Jungen und Mädchen selbst, Recht am eigenen Bild usw.)? Auf unserer Homepage stellen wir keine Portraitaufnahmen von Kindern sowie Leiterinnen und Leitern ein und schreiben keine Namen unter die Bilder (vgl. § 6 I UrhG: der Zeitpunkt, zu dem ein Werk mit Zustimmung des Urhebers der Öffentlichkeit zugänglich gemacht wird).
- Wir weisen die Teilnehmenden darauf hin, dass Bilder von Ferienfreizeiten/Aktionen nicht auf Facebook und in anderen Netzwerken eingestellt werden dürfen.

## DENKT DARAN:

- Die Frage ist: Was ist uns wichtig und warum? Am besten ist, wir nehmen den Umgang mit Medien in unseren Regelvertrag auf.

# CHECKLISTE „ÜBERFÄLLE“

## WÄHREND DER FERIENFREIZEIT UND ZELTLAGERN

Für viele Ferienfreizeiten ist ein nächtlicher „Überfall“ ein großer Spaß. Diesen wollen wir euch nicht nehmen. Dennoch soll euch folgende Checkliste dabei helfen, manches, „was bisher immer so war“, zu hinterfragen und „kindgerechte(re) Überfälle“ zu planen.

Vielleicht kommt ihr dadurch auch zu der Meinung, dass ihr „Überfälle“ verändern oder sogar prinzipiell streichen wollt und lieber eine (kindgerechte) Nachtwanderung macht. Die ist an sich schon unheimlich genug, weil man in der Nacht „mehr“ hört und sieht als sonst. Die Checklistenpunkte sollen euch in jedem Fall zur Diskussion anregen.

### WIR HABEN FOLGENDE FRAGEN GEKLÄRT:

- Wollen wir wissen, wann, wie und von wem ein „Überfall“ geplant ist?
- Machen wir für den „Überfall“ klare Vorgaben, was geht und was nicht?
- Wie viele „Überfälle“ wollen wir zulassen?
- Was tun wir, wenn wir von einer fremden oder unangekündigten Gruppe überfallen werden? Hierzu erarbeiten wir einen Notfallplan (Polizei, ...)
- Sollen die Teilnehmenden wissen, wann der „Überfall“ kommt oder nicht?
- Dürfen die Teilnehmenden in Kleingruppen „Jagd“ auf die Gruppe der Überfallenden machen?
- Wie gewähren wir die Sicherheit bei „Überfällen“ für die Teilnehmenden und uns?
- Wir haben geklärt wie wir mit sensiblen oder auch neuen Kindern bei einem Überfall umgehen!

### DENKT DARAN:

- Wenn wir Bescheid wissen, können wir im Vorfeld abklären, dass der „Überfall“ fair abläuft und ihn in unser Programm einplanen.
- Auch hier gilt: Wir können davon ausgehen, dass der „Überfall“ kindgerecht ist, wenn wir klare Vorgaben machen.
- Wir sollten bedenken, dass insbesondere junge Teilnehmende auch genug schlafen müssen, um sich wohlfühlen und wir ja viel gutes Programm haben, so dass wohl ein bis zwei „Überfälle“ ausreichen.

# CHECKLISTE MITBESTIMMUNG, PARTIZIPATION UND BESCHWERDEMÖGLICHKEITEN

Kinder und Jugendliche sollen an Fragen beteiligt werden, die für sie relevant sind und ihren Lebens bzw. Erfahrungsbereich betreffen. Sie haben das Recht mitzuentcheiden. Dies wollen wir in der kirchlichen Kinder- und Jugendarbeit umsetzen, weil wir die Interessen von Kindern und Jugendlichen ernst nehmen. Das heißt dann auch, dass wir die Kinder bei Freizeiten, Gruppenstunden und Aktionen möglichst viel mitbestimmen lassen wollen. Die folgende Checkliste soll euch dazu ein paar Anregungen geben.

## WIR HABEN FOLGENDE FRAGEN GEKLÄRT:

- Mitbestimmung und Partizipation sind Rechte der Kinder und Jugendlichen und Grundlagen der Kinder- und Jugendarbeit. Deshalb ist es hilfreich zu klären, womit und wodurch wir ermöglichen, dass die Kinderrechte in der Freizeit oder der Gruppenstunde umgesetzt werden.
- In welchen Bereichen sollte Mitbestimmung und Beteiligung unbedingt ermöglicht werden? Und in welchen nicht? Warum nicht? Auch das kann schon mit den Kindern und Jugendlichen gemeinsam überlegt werden.
- Bei welchen Planungen und Fragen (z. B. Programmgestaltung oder Regeln) wollen wir die Kinder und Jugendlichen vor und während der Freizeit oder der Aktion mitbestimmen oder selbst entscheiden lassen?
- Wie wollen wir Kinder und Jugendliche bzw. die Teilnehmenden bei den Entscheidungen in der Vorbereitung der Freizeit, Gruppenstunde oder Aktion beteiligen? Wie gehen wir das (methodisch) an?
- Wie sieht die Beteiligung in der Durchführung der Freizeit, Gruppenstunde oder Aktion aus?
- Die Kinder und Jugendlichen einer Freizeit, Gruppenstunde oder Aktion sollten wissen, an wen sie sich wenden können, wenn ihre Rechte verletzt werden. Wie sehen unsere Zuständigkeiten aus? Wie informieren wir die Kinder und Jugendlichen darüber?
- Es muss bekannt sein, wann, wie und bei wem eine Beschwerde abgegeben werden kann. Es muss sowohl interne Möglichkeiten geben, wie beispielsweise eine Beschwerdebox, bei der Gruppenleitung oder anderen Verantwortlichen, als auch bei externen und außen stehenden Unterstützungspersonen (bspw. Bildungsreferentinnen und -referenten, Ansprechpersonen bei sexualisierter Gewalt, Beratungsstellen).

## **DENKT DARAN:**

Mitbestimmung ist möglich bei der Auswahl des Zieles, des Programms, bei der Erstellung der Regeln, der Festlegung von Konsequenzen bei Regelverletzungen oder wenn wichtige Entscheidungen in der Freizeit, Gruppenstunde oder Aktion getroffen werden müssen z. B. durch:

- › Ideensammlung
- › Entscheidungsfragen
- › Bildung von Arbeitsgruppen/Kleingruppen
- › Auswahl bei Themen, Inhalten und Angeboten
- › Mitbestimmungsmöglichkeiten können geschaffen werden z. B. durch
- › Lager- oder Freizeitrat, der sich täglich trifft, in dem Kinder und Jugendliche als Vertreterinnen und Vertreter ihrer Gruppen sitzen.
- › Reflexion mit allen Teilnehmenden
- › Abendrunden mit Rückmeldemöglichkeit
- › Beschwerdebox

**WICHTIG:** Das Alter der Teilnehmenden berücksichtigen – auch die Kleinen haben was zu sagen!

## **CHECKLISTE REFLEXION**

Reflexion ist das Bewusstmachen von und die Auseinandersetzung mit dem Gewesenen zum Zweck des Lernens für die Zukunft. Das heißt, das Geschehene in einer Freizeit, bei einer Gruppenstunde oder Aktion im Team und mit den Teilnehmenden gemeinsam zu betrachten, auszuwerten und Konsequenzen zu ziehen. Reflexion ist ein ständiger Prozess. Reflektiert werden können z. B.

- › Vorbereitung der Freizeit, Gruppenstunde oder Aktion
- › Zusammenarbeit im Team
- › Konflikte
- › Programmgestaltung
- › Verhalten von Teilnehmenden sowie Leiterinnen und Leitern
- › Inhalte und Themen
- › persönliche Befindlichkeit des Teams, der Teammitglieder, der Teilnehmenden
- › die Maßnahme selbst (Programm, Ort, Dauer, Essen, Unterstützung des Trägers ...)

## **WIR HABEN FOLGENDE FRAGEN GEKLÄRT/REFLEKTIERT:**

- Stimmt unser Angebot bzw. unser Programm mit unseren Zielen und Werten überein?
- Stimmt unser Angebot mit den Bedürfnissen der Teilnehmenden überein?
- Ist das Programm altersangemessen?
- Wie kommen geschlechterspezifische oder gemischte Angebote an?
- Gibt es genügend Möglichkeiten zur Reflexion und Rückmeldung?
- Wie soll mit Kritik umgegangen werden?
- Wie sind die Stimmung und das Verhalten der Teilnehmenden?
- Wie sind die Stimmung und das Verhalten des Teams?
- Wie werden die Teilnehmenden bei Entscheidungen einbezogen?

## **DENKT DARAN:**

Folgende Möglichkeiten zur Reflexion gibt es unter anderem: Fragebogen, Beschwerdebox, Reflexionsrunden mit den Teilnehmenden.

## **CHECKLISTE SONSTIGES – DENNOCH WICHTIG!**

### **WIR HABEN FOLGENDE FRAGEN GEKLÄRT:**

- Wie gehen wir mit den unterschiedlichen Bedürfnissen von Mädchen und Jungen um?
- Welche Angebote machen wir für Mädchen und Jungen in der Freizeit, Gruppenstunde oder Aktion? Was sind die Bedürfnisse der Mädchen und Jungen in der Freizeit, Gruppenstunde oder Aktion?
- Wie ist das Verhältnis von weiblichen und männlichen Teilnehmenden (Anzahl, Alter, Herkunft etc.)? Passt die Zusammensetzung des Teams zur Zusammensetzung der Teilnehmenden?
- Wer ist unser Ansprechpartner in Notfallsituationen? Wer ist in der Pfarrei für uns zuständig? Gibt es in unserer Diözese einen Ansprechpartner für Notfälle?
- Wer kümmert sich um eine Arztliste rund um unseren Freizeit- / Zeltlagerort?

# ANHANG: NOTFALLKARTEN ERSTE HILFE

## Notfallkarte

- kritische Situation → 112
- Eigenschutz → z.B. Handschuhe
- Unfallstelle → absichern
- Lebensbedrohliche Blutungen → versorgen
- Bewusstsein **Atmung**
  - Nein → 112+HLW
  - Ja → stab. Seitenlage+112
- Hautzustand+Rekap
  - blau → 112+frische Luft
  - kalt+Schweiß+über 2s. → Schocklage+112
  - heiß+trocken+blass → ins Kühle
  - Kopf rot+Rumpf normal → aus der Sonne
  - Wunden → Wundversorgung (DMS, PECH)
- Wärmeerhalt → Decke
- Fragen:
  - Was ist anders? (Übelkeit, Schwindel, Schmerzen)
  - Wo? bretttharter Bauch → Schocklage+112
  - Seit wann?
  - Wie stark? (0-10)
  - Essen+Trinken? (Vergiftung) → 112+viel trinken

## Temperatur messen (Entzündung)

### HLW (Herz-Lungen-Wiederbelebung):

- Druckpunkt: Mitte des Brustbeins
- Drucktiefe: 5-7cm
- Frequenz: 30 zu 2
- Gibt es einen AED?

### Rekap-Zeit und Nagelbettprobe:

Die Zeit, die das Nagelbett benötigt, um sich nach Druck darauf wieder rosig zu färben

Schocklage heißt Beine erhöht.

Um die körperlichen Funktionen hinter einer Verletzung oder das korrekte Anlegen eines Verbandes zu überprüfen hilft der DMS-Test:

### D - Durchblutung

### M - Motorik

### S - Sensibilität

Bei geschlossenen Sportverletzungen, wie Bänder-, Gelenk- und Knochenverletzungen hilft die PECH-Regel

### P - Pause

### E - Eis

### C - Compression

### H - Hochlagern

**bretttharter Bauch** nur bei gegebenen Verdacht testen.

**Vergiftung** kann nur durch Fragen herausgefunden werden.