



Die 5B-Klasse des Gymnasiums Sachsenbrunn am Wechsel



## Pflegefit auf dem Stundenplan

An zwei Schultagen lernen Jugendliche, wie man Menschen einfühlsam und richtig pflegt – vom Beinbruch bis zur Demenz.

VON PETRA GRIESSNER  
FOTOS: NADJA MEISTER

Im Gymnasium Sachsenbrunn am Wechsel läutet die Schulglocke. Es steht aber nicht Mathematik, Deutsch oder Englisch auf dem Stundenplan – heute werden die Schülerinnen und Schüler der 5B „pflegefit“ gemacht. Das Thema Pflege betrifft Kinder und Jugendliche stärker als allgemein angenommen. Der Jugendminister schätzt, dass rund 25.000 Jugendliche Pflege- und Betreuungstätigkeiten ausüben.

„Es kommt nicht selten vor, dass es ein behindertes Geschwisterkind in der Familie gibt oder ein alleinerziehender Elternteil einmal krank wird und zumindest zeitweilig Pflege braucht“, weiß die Kursleiterin Andrea Schlögel vom Jugendrotkreuz. Viele junge Menschen haben Großeltern, die gepflegt werden müssen. Diesen Jugendlichen fehlt häufig das fachliche und

mentale Rüstzeug dazu – und genau das liefert der Pflegefit-Kurs vom Jugendrotkreuz.

Man lernt aber auch, selbst Hilfe anzunehmen: „Wenn Familien die nötige Hilfe nicht mehr leisten können, ist es wichtig, Hilfe von außen zu holen. Dafür gibt es zahlreiche Angebote und auch darüber reden wir im Kurs“, so die Pflegefit-Trainerin.

### Anpacken heißt helfen

Im Klassenzimmer der 5B dominieren anstelle von Schulbänken heute also zwei Krankbetten, Rollstühle, Rollator, Gehstöcke, Waschsüsseln und andere Heilbehelfe das Bild. Anhand von Fotos wird erklärt, woran man erkennt, dass jemand Hilfe braucht, und wie diese aussehen kann. Manches wird an Ort

### DER KURS

#### Zielgruppe:

Schüler/innen ab der 8. Schulstufe und Lehrer/innen

**Dauer:** 8 Doppelstunden (16 Stunden)

#### Umsetzungsmöglichkeiten:

in geblockter Form (2 Tage zu je 8 Stunden od. 4 Tage zu je 4 Stunden) oder eine Doppelstunde pro Woche (8 Wochen)

Mehr Informationen zum Kurs und zur Trainer/innen-Ausbildung sind in allen ÖJRK-Landesleitungen erhältlich.  
[www.jugendrotkreuz.at/pflegefit](http://www.jugendrotkreuz.at/pflegefit)



und Stelle geübt – etwa wie man mit einem Rollstuhl Stiegen überwindet, wie man bei liegenden Kranken das Leintuch oder die Kleidung wechselt oder jemanden vom Bett in den Rollstuhl hilft. Und auch das gegenseitige Zähneputzen gehört zum Kurs. „Es ist schon besser, es selber zu machen, aber es ist auch gut, zu spüren, wie es jemandem geht, der Hilfe braucht“, erzählt Matthias mit frischem Atem. Wie es sich anfühlt, im Rollstuhl geschoben zu werden und mit dem Rollator oder Krücken unterwegs zu sein, probieren die Jugendlichen im Schulhof gleich selbst aus.

**Gelebtes Vertrauen**

Geübt wird z. B. auch die Rasur bei jemandem, der nicht aufstehen kann. Der Sport- und Religionslehrer Mag. Bernhard Secco stellt sich als Versuchskaninchen zur Verfügung und hat sich sogar eigens einen Bart wachsen lassen. Der 15-jährige Sebastian greift

zu Rasiergel und -messer und legt los. Nachdem die heiklen Partien rasiert sind, fragt Sebastian, ob er ihm einen Schnauzer stehen lassen soll – schallendes Gelächter. Secco nimmt's gelassen: „Mir ist wichtig, dass die Jugendlichen die Scheu verlieren. Pflegen heißt aktiv helfen, sei es im familiären Bereich oder als Beruf. Es geht um den Kontakt mit Menschen und um soziale Kompetenz. Das finde ich als Lehrer, aber auch als Familienvater enorm wichtig“, so der Oberstufenpädagoge.

Die Meinungen darüber, ob nach den in diesem Kurs gesammelten Erfahrungen ein Pflegeberuf für die Schülerinnen und Schüler infrage kommt, sind geteilt. „Die Körperpflege liegt mir nicht so“, sagt Sebastian ehrlich, und auch Lisa kann sich nicht vorstellen, professionell zu pflegen. Ottilie und Sarah wiederum reizt ein Job im Bereich Pflege. Die beiden Pflegefit-Tage haben ihnen wichtige Einblicke in die Welt der Pflege und Betreuung gegeben.



**BUCHTIPP**

Das Buch zum „Pflegefit“-Kurs bringt auf 132 Seiten Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Arbeitsaufträge, Übungen und Tipps für die eigene Gesundheit. Auf jede Geschichte folgen Fragen zur Reflexion. Am Ende jedes Kapitels finden sich „Tipps für Profis“, die den Jugendlichen Wissen vermitteln, das sie unmittelbar im eigenen Lebensalltag anwenden können.



**„Train the Trainer“-Kurse 2012/2013**

<b>ERSTE HILFE</b>			<b>PFLEGEFIT – BETREUUNG UND PFLEGE IN DER FAMILIE</b>		
<b>NÖ</b>	3.–7. 12. 2012 4.–8. 2. 2013 16.–28. 4./4.–5. 5. 2013	Ausbildung Ausbildung Ausbildung	<b>STEIERMARK</b>	18.–22. 3. 2013	Ausbildung
<b>OÖ</b>	28.–29. 9./12.–13. 10./ 25. 10. 2012 1.–2. 3./8.–9. 3./ 14. 3. 2013	Ausbildung Ausbildung	<b>WIEN</b>	21.–25. 1. 2013	Ausbildung
<b>SALZBURG</b>	31. 1.–2. /21.–23. 2. 2013	Ausbildung	<b>RETTUNGSSCHWIMMEN</b>		
<b>STEIERMARK</b>	19.–23. 11. 2012 15.–19. 4. 2013	Ausbildung Ausbildung	<b>NIEDERÖSTERREICH</b>		
<b>WIEN</b>	11.–13./19.–20.10. 2012 14.–18. 1. 2013	Ausbildung Ausbildung	28. 5.–2. 6. 2013 Ausbildung		
<b>BABYFIT</b>			<b>OBERÖSTERREICH</b>		
<b>STEIERMARK</b>	26.–30. 11. 2012	Ausbildung	8. 7.–12. 7. 2013 Ausbildung		
<b>WIEN</b>	9.–11./17.–18. 11. 2012 5.–7./12.–13. 4. 2013	Ausbildung Ausbildung	8. 7. 2013 Fortbildung		
			<b>STEIERMARK</b>		
			13. 5.–17. 5. 2013 Ausbildung		
			6. 11. 2012 Fortbildung		
			9. 4. 2013 Fortbildung		

**TERMINE**

- ÖJRK-Jugendtagung**  
22.–28. 3. 2013, Litzlberg/OÖ
- Erste-Hilfe-Bundesbewerb**  
11.–12. 6. 2013, Maltzschacher See/Kärnten

- Bundesjugendlager der Jugendgruppen**  
28.–30. 6. 2013, Telfs/Tirol

Termine für Fortbildungskurse der Sparten „Erste Hilfe“, „Babyfit“ und „Pflegefit“ erfahren Sie in der ÖJRK-Landesleitung Ihres Bundeslandes. Kontaktadressen unter: [www.jugendrotkreuz.at/adressen](http://www.jugendrotkreuz.at/adressen)