

Die Stärke liegt im Inneren

Die Lifeforce Alphabet Geschichte



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Die Stärke liegt im Inneren

Die Lifeforce Alphabet Geschichte

Eine Geschichte von Evgenia Douvara und Theodoros Kalyva

Kunst von Dimitris Tsolis

Maskottchen von Katerina Panagou

Cover-Layout von Thanos Palatos

Überarbeitung von Sevasti Etmektsoglou und Angeliki Botonaki

Deutsche Übersetzung von Bérénice Bartholme, Lina Horriar, Hannah Krüger und Nadine Rott

-„Hey! Stopp!“

Das schwarzhaarige Mädchen schob den Rollstuhl kräftig von dem Auto weg, das rückwärts fuhr. Neben ihr bellte ihr Hund wütend.

Der Junge wurde fast zu Boden geschleudert, aber zu seinem Glück ließ die Stimme des Mädchens den Fahrer rechtzeitig anhalten.

Ein Junge mit blonden Haaren sprang aus der hinteren Tür und fragte den Jungen im Rollstuhl besorgt:

- „Alles in Ordnung mit dir? Wurdest du verletzt?“

- „Ja, mir geht es gut, danke ...“

- „Ich bin Kate und ich bin froh, dass es dir gut geht“, sagte das Mädchen.

- „Ich bin Nick. Vielen Dank, Kate!“

- „Ich bin Mike“, fügte der blonde Junge hinzu.







Die drei hatten, zusammen mit anderen Kindern aus ganz Europa, den von ihrer Lieblingsschokoladenmarke veranstalteten Wettbewerb gewonnen. Der Preis war ein 10-tägiger Aufenthalt im Playland-Camp auf der Halbinsel Chalkidiki in Griechenland.

Am Morgen des 1. August hatten sich die Tore des Lagers geöffnet.

Die Kinder wurden in ihren Schlafsälen untergebracht.

- „Hallo, ich bin Anne! Darf ich den oberen Schlafplatz nehmen?“, fragte das Mädchen mit dem Skateboard höflich.

- „Ich war zuerst hier, also schlafe ich hier oben!“, rief das andere Mädchen wütend und setzte sich die roten Kopfhörer auf.





In diesem Moment rief eine Stimme aus den Lautsprechern alle Kinder zum Mittagessen. Langsam machten sich alle auf den Weg in die Speisesaal.

Unter ihnen war ein Junge mit einer Hornbrille und einem schwarz-weiß gestreiften T-Shirt.

- „Darf ich mich hierhersetzen?“, fragte er schüchtern, als er sich einem der Tische näherte.

- „Aber natürlich! Es ist genug Platz für alle da!“, antwortete Mike entschlossen.

- „Danke!“, antwortete der Junge und setzte sich.

Dann holte er aus seinem Rucksack einen Topf mit einem Kaktus und stellte ihn auf die Bank neben sich.

- „Aber der ist doch voller Dornen“..., murmelte das Mädchen mit den roten Kopfhörern genervt.

- „Ja, er ist voller Dornen, aber hast du gesehen, wie schön seine Blüten sind, Lisa?“, sagte Anne.

- „Woher kennst du meinen Namen?“

- „Ich habe ihn auf deinem Koffer stehen sehen. Es war sehr klug, ihn dorthin zu schreiben!“

Währenddessen beobachtete Nick voller Überraschung, wie ein Hund an seinen Beinen hochkletterte.

- „Herkules, komm her!“, schrie Kate den Hund an.

- „Lass ihn, Kate! Ich liebe Hunde!“, sagte Nick und streichelte den Hund.

Der Junge mit der Brille nahm eine Frikadelle von seinem Tablett und bot sie dem Hund an.

- „Ich bin Marco“, sagte der Junge und lächelte.

- „Kommt schon! Esst endlich auf! Gleich gibt es Schokolade“, rief Mike und schlug mit seinen Trommelstöcken rhythmisch auf den Tisch.



Die Kinder sprangen auf ihre Kojen, um sich auszuruhen, aber fast keines konnte dortbleiben. Sie waren begierig darauf, aufzustehen und zu spielen! Am Nachmittag zeigten alle Teamleiter den Kindern, was man im Lager alles machen kann! Es gab ein riesiges Fußballstadion, drei Basketballplätze, einen Tennisplatz, einen Musik- und Tanzsaal, einen Stall mit einem eingezäunten Gelände für die Lagerponys und viele andere Orte, an denen sie sich austoben konnten! Eines der Ponys zog Nicks Aufmerksamkeit auf sich. Es war so süß! Er wollte es streicheln! Er schob das Zauntor langsam auf und als er sich dem Pony näherte, passierte etwas Schreckliches!

Das Pony bekam Angst und trabte erschrocken umher, bis es durch das offene Zauntor lief.



- Oh, nein! Was jetzt...?", dachte Nick erschrocken. „Was wird mit dem Pony passieren? Was soll ich dem Betreuer sagen...?“.

Lisa saß auf einem Ast einer sehr hohen Kiefer und beobachtete die Szene mit großem Interesse.



Am nächsten Morgen suchte der Betreuer, der im Morgengrauen aufgewacht war, nach dem Pony.

Der Lagerleiter beschloss, die Kinder in große Gruppen aufzuteilen. Auf diese Weise würden sie das gesamte Gebiet von einer Seite zur anderen absuchen, um das Pony zu finden.

- „Nun, bevor wir uns auf die Suche nach Xena machen, müssen wir uns erst einmal gegenseitig kennenlernen! Fangen wir an!“, sagte der Betreuer laut, umgeben von sechs Kindern.

- „Mike!“

- „Nick!“

- „Marco!“

- „Kate!“

- „Anne!“

- „Lisa!“

sagten die Kinder in seinem Team, eines nach dem anderen. Das Herz aller schlug schnell, aber die Herzen der beiden Kinder, die etwas mehr über das Verschwinden des Ponys wussten, schlugen noch ein bisschen schneller. Als sie den nahen Hügel hinaufgingen, hörten sie ein Wiehern! Sie blickten sich wissend an und begannen schneller zu laufen, in der Hoffnung, Xena näher zu kommen. Der Hügel war steil und anstrengend, aber sie liefen ohne Pause in die Richtung der Stimme. Plötzlich griff sich der Betreuer, der vor ihnen ging, an die Brust und fiel zu Boden.

- „Was ist passiert?“, schrie Mike aufgebracht und rannte auf ihn zu.
- „Mike, halt! Wir müssen uns vorsichtig nähern. Wir wissen nicht, was passiert ist!“, sagte Kate entschlossen.

Nick starrte wie erstarrt auf den gefallenen Betreuer.

-„Bist du okay, Nick?“, fragte Marco ruhig.

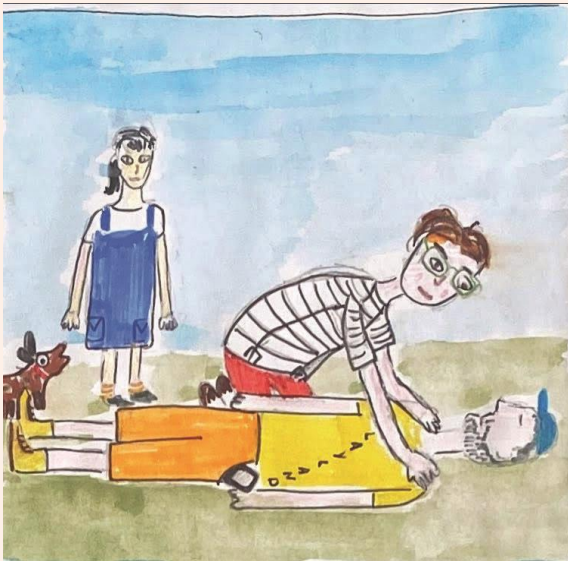
Zur gleichen Zeit drehte sich Anne zum Lager um und wollte weglaufen.

- „Geh nicht weg. Bleib bei mir“, sagte Lisa und bot ihr ihre Hand an.
- „Was sollen wir tun?“, fragte Mike, bereit, zu handeln.
- „Ich wurde in Erster Hilfe unterrichtet. Seitdem trage ich diesen Gesichtsschutz immer bei mir! Ich weiß, was zu tun ist, aber ich bin mir nicht sicher, in welcher Reihenfolge“, antwortete Kate.
- „Ich werde dir helfen“, sagte Marco.





-„Als Erstes müssen wir dafür sorgen, dass niemand von uns in Gefahr ist“, sagte Kate und sah die anderen an.
-„Richtig“, fügte Marco hinzu. „Das gilt für die Person, die zur Hilfe kommt, für die Anderen und für den Betreuer“. Als er sich vergewissert hatte, dass er in Sicherheit war, rief er den anderen zu.
-„Leute, ihr könnt jetzt kommen“.



-„Jetzt müssen wir prüfen, ob er reagiert“, erinnerte Kate ihn.
Marco kniete sich neben die rechte Schulter des Betreuers. Er griff mit seinen Armen nach den Schultern des Betreuers, schüttelte ihn und sagte laut
-„Geht es Ihnen gut? Geht es Ihnen gut, Mr. George?“ Aber er reagierte nicht.



- „Jetzt werden wir prüfen, ob er normal atmet“, antwortete Marco ruhig.

Mit einer raschen Bewegung kippte er den Kopf des Betreuers leicht nach hinten, und hob sein Kinn an.

Marco senkte seinen Kopf über das Gesicht des Betreuers und betrachtete dessen Brust. Er zählte langsam und laut

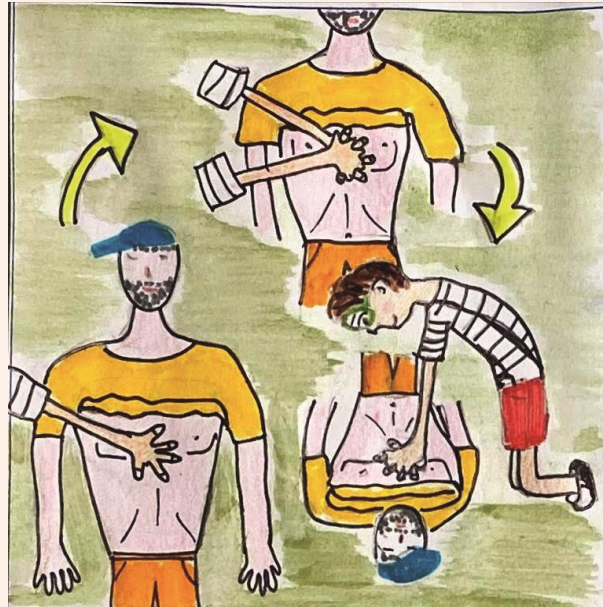
- „1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10“.

- „Hast du gesehen, wie sich sein Brustkorb hebt? Hast du seinen Atem gehört? Hast du ihn gefühlt?“, fragte Kate.

- „Leider nein“, antwortete Marco betrübt. „Mr. George atmet nicht“.



- „Schnell, Marco, es ist Zeit Hilfe zu rufen!“, rief Kate.
- „Ich sehe Mr. Georges Handy in seiner linken Tasche“, sagte Mike. Marco nahm das Handy, wählte 112 und drückte die Ruftaste.
- „112, wie kann ich helfen?“, fragte eine ruhige Frauenstimme.
- „Mein Name ist Marco Rossi, ich bin im Playland-Camp in Chalkidiki. Hier ist ein Mann um die 50 Jahre alt, der nicht mehr atmet. Ich kann Wiederbelebung. Brauchen Sie sonst noch etwas?“.
- "Nein. Beginnen Sie mit der Wiederbelebung. Hilfe ist auf dem Weg.“
- „Mike, lauf zum Lager, sag unserem Teamleiter, dass Mr. George nicht atmet, und komm schnell mit dem Defibrillator zurück! Er befindet sich im Speisesaal, in der Kiste unter dem grünen Schild mit dem Herz und dem Blitz. Beeil dich!“



Marco legte seine Hände auf Mr. Georges Brust, die Arme waren gestreckt, die Schultern befanden sich direkt darüber, und er begann, nach unten zu drücken.

- „Denk dran, 5-6 Zentimeter nach unten drücken und die Brust sich wieder heben lassen!“, sagte Lisa wieder.

- „Was ist der richtige Rhythmus?“, fragte Nick, und Lisa antwortete mit Zuversicht

- „100 bis 120 Kompressionen pro Minute!“

- „Oder du kannst den Baby Shark-Rhythmus summen, nur um sicher zu gehen! Während du die Herzdruckmassage machst, werde ich den Gesichtsschutz über Mr. Georges Gesicht ziehen“, fügte Kate hinzu.



Marco beendete die 30 Herzdruckmassagen. Er legte den Kopf von Mr. George zurück und drückte ihm die Nase zu. Dann nahm er einen normalen Atemzug und blies eine Sekunde lang durch Gesichtsschutz. Er atmete noch einmal ein und pustete noch einmal.

- „Gut gemacht, Marco! Mach weiter mit 30 Kompressionen und 2 Beatmungen. Der Krankenwagen wird bald hier sein!“, ermutigte Kate ihn.

Nach einer Weile rief Nick

- „Hört! Sirenen! Der Krankenwagen ist unterwegs!“

- „Und ich sehe Mike und den Teamleiter mit dem Defibrillator kommen!“, sagte Lisa. Der Krankenwagen traf ein. Anne brachte den Notarzt und Sanitäter zu Mr. George.

- „Wir sind gleich da, Marco! Sobald der Notarzt da ist, wird er dir sagen, dass du aufhören kannst“, sagte Kate. Der Notarzt bereitete seine Ausrüstung vor, und sagte zu Marco:

- „Gut gemacht, wir übernehmen jetzt.“ Marco war erleichtert.

- „Wir werden unser Bestes tun und hoffen, dass er es schafft“, fügte ein Sanitäter hinzu.



Nach ein paar Minuten begann der Betreuer tatsächlich zu atmen, ein Zeichen dafür, dass er wieder zum Leben erwacht war! Alle seufzten vor Erleichterung und lächelten. „Herzlichen Glückwunsch an alle!“, sagte der Notarzt, während er den Betreuer in den Krankenwagen brachte, um ihn ins Krankenhaus zu bringen.

-„Euer Wissen und eure Teamarbeit haben dazu beigetragen, das Leben von Mr. George zu retten“!

-„Ich bin sehr stolz auf euch alle!“, sagte der Teamleiter zu den sechs Freunden, die sich umarmten und jubelten. Herkules bellte fröhlich. Plötzlich hörte Nick ein seltsames Geräusch hinter sich und spürte, wie Xenas nasse Nüstern seinen Arm berührte. Sofort begannen die anderen Kinder, auf das Pony zuzugehen, aber Nick hielt sie auf.

- „Leute, einer nach dem anderen. Nähert euch nicht alle auf einmal. Ihr würdet sie erschrecken“.

- „Woher weißt du das?“, fragte Mike neugierig.

- „Als ich sie streicheln wollte, hat sie sich erschreckt und ist weggetrabt“, antwortete Nick.

-„Danke, dass du mein Geheimnis geheim gehalten hast“, flüsterte er Lisa zu. Dann wandte er sich an seine Freunde und sagte selbstbewusst:

- „Diese Erfahrung hat mich gelehrt, dass es besser ist, jemanden um Hilfe zu bitten, dem man vertraut, wenn etwas schiefläuft.“

Am nächsten Tag, während der morgendlichen Versammlung, sagte der Lagerleiter:

-„Liebe Kinder, ich verkünde euch mit großer Freude, dass es Mr. George gut geht und er in ein paar Tagen zurück sein wird. Außerdem haben wir Xena gefunden! Um diese Neuigkeiten zu feiern, haben wir uns überlegt, am letzten Abend des Ferien camps ein großes Fest zu organisieren. Habt ihr Lust auf ein Fest?“

Alle Kinder klatschten und jubelten.

- „Jaaaaaaa!!!!“, war von einer Seite des Lagers zur anderen zu hören, während Herkules vor Freude auf und absprang.





Die Tage vergingen ruhig und die Kinder verbrachten schöne Tage zusammen. Als der Tag der Party kam, waren alle so aufgereggt! Mr. George kam als Erster und wollte wissen, wer ihm erste Hilfe geleistet hatte. Alle zeigten auf Marco, aber der sagte schüchtern lächelnd:

-„Ohne Kates und Lisas wertvolle Hilfe hätte ich es nicht geschafft!"

-„Zuerst fühlte ich mich gestresst und durcheinander", sagte Kate.

-„Ich hatte Panik und wollte weglaufen, aber dank Lisa bin ich nicht weggelaufen", sagte Anne.

-„Es ist nicht gut, in schwierigen Momenten allein zu sein", antwortete Lisa ruhig.

-„Das ist richtig. Vor allem, wenn wir uns verloren fühlen", sagte Nick.

-„Was wir erlebt haben, war für alle beängstigend. Es war sehr wichtig, dass wir ruhig geblieben sind und zusammengehalten haben! Daran werde ich mich erinnern, wenn ich Tierarzt werde."

-„Es war das erste Mal, dass ich mein Herz so laut schlagen hörte!", fügte Mike hinzu.

-„Es hat sogar lauter geschlagen als das Schlagzeug meines kleinen Bruders!"

Alle lachten laut.

Die Stimme des Lagerleiters ertönte aus den Lautsprechern.

-„Dieses Jahr hatten wir ein einzigartiges Erlebnis. Erst ist Xena verschwunden. Dann hatte unser Betreuer einen Herz-Kreislaufstillstand. Nick, Anne, Kate, Mike, Lisa und Marco haben ihm erste Hilfe geleistet und ihn gemeinsam am Leben gehalten. Wie großartig ist das denn! Deshalb haben wir beschlossen, dass wir ab dem nächsten Jahr allen unseren Campern einen kostenlosen Erste-Hilfe-Kurs anbieten werden!“

Als Anne, Nick und Mike von der Ankündigung hörten, beschlossen sie, Erste Hilfe zu lernen, damit sie jederzeit Hilfe leisten können, wann und wo immer jemand sie braucht.

-„Leute, vergesst nicht, dass, egal wie klein oder jung wir sind, die Stärke in uns liegt“, ertönte die Stimme des Leiters ein letztes Mal durch die Lautsprecher, bevor die Musik, der Tanz und die Spiele begannen.

Ein paar Minuten später fragte Nick ernst:

-„Leute, hat jemand Herkules gesehen?“

Alle erstarrten und dachten, ein weiteres Tier sei verloren gegangen...

Nach einer kurzen Pause, die ewig zu dauern schien, war ein lautes Bellen unter Nicks T-Shirt zu hören.

-„Ihr seid drauf reingefallen!“



l i f e f o r c e Alphabet Aufgaben



Wir wollen uns vorstellen! Mein Name ist Anne.

Ich bin ein Mädchen und komme aus Deutschland.

Ich habe weiße Haut, karottenfarbige Haare und grüne Augen.

Ich bin schwach, ich habe zwei Zöpfe und zwei Kratzer.

Ich habe Schwierigkeiten mit dem Hören.

Deshalb trage ich ein modernes Hörgerät.

Ich bin gut darin durchzuhalten und Dinge zu versuchen!

Jedes Mal, wenn ich von meinem Skateboard falle, stehe ich wieder auf und übe weiter!

Und was ist mit dir? Gebe unten Daten zu dir ein:

Mein Name ist.....

Ich bin..... und komme aus.....

Ich habe..... Haut,Haare und
.....Augen.

Ich bin, ich habe.....
und

Ich habe Schwierigkeiten bei.....

Ich bin gut in

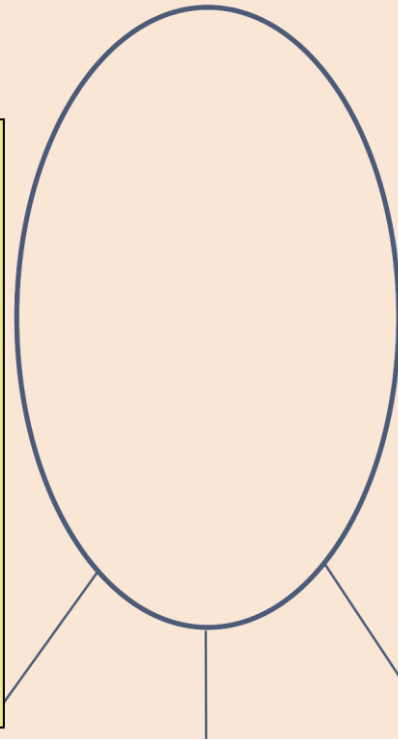


Wau, wau!

Ich liebe Kate sehr und folge ihr,
wohin sie auch geht.

Wer ist dein Lieblingsheld aus L.I.F.E.F.O.R.C.E ?

Zeichne ihn/sie im Spiegel und fülle die Blasen aus:



Was magst du an deinem Helden / deiner Heldin?

.....

.....

.....

.....

.....

(Kreise die Eigenschaften ein, die ihr gemeinsam habt)

Als der Betreuer umfällt, war dein Held:

(Wie fühlt er / sie sich?)

.....

(Was macht er / sie?)

.....



Wenn du in der Position deines Helden oder deiner Heldin wärst,

(Wie würdest du dich fühlen?)

.....

(Was würdest du machen?)

.....

Manchmal ist es schwierig für mich, meine Gedanken zu ordnen.

Kannst du mir helfen, mich daran zu erinnern, was ich diesen Sommer mit den anderen Kindern im Camp erlebt habe?

Male in die Kästchen:



1. WER:

2. WO:

3. WANN:

4. MISSION:

5. PROBLEME:

6. HILFE:

7. LÖSUNGEN:

8. ENDE:



Es stimmt, dass ich mich an meinem ersten Tag im Camp misstrauisch und gelangweilt fühlte und es vermied, mit den Menschen um mich herum zu sprechen.

Vervollständige die folgenden Sätze mit Gefühlen und Handlungen für meine Freunde und für dich selbst:



- Als Anne den Betreuer des Camps umfallen sah:

Wie hat sie sich gefühlt?

Was hat sie gemacht?

- Wenn ich jemanden umfallen sehen würde:

Wie würde ich mich fühlen?..

Was würde ich tun?.....

- Als Kate sah, dass das Auto auf Nick zukam:

Wie fühlte sie sich?.....

Was hat sie gemacht?.....

- Wenn ich sehen würde, dass ein Auto gefährlich auf jemanden zufahren würde:

Wie würde ich mich fühlen?

Was würde ich tun?.....

- Als Marco die anderen Kinder fragte, ob er mit an ihrem Tisch sitzen darf:

Wie fühlte er sich?.....

Was hat er gemacht?

- Wenn ich Fremde fragen würde, ob ich bei ihnen sitzen kann:

Würde ich mich fühlen?

Was würde ich tun?.....

- Als Nick Xena durch die offene Tür des Zauns gehen sah:

Wie fühlt er sich?.....

Was hat er gemacht?.....

- Wenn ein Tier durch die offene Tür des Zauns geht, weil ich einen Fehler gemacht habe:

Wie würde ich mich fühlen?.....

Was würde ich machen?.....

- Als Lisa hört, dass Kate und Marco sagen, dass sie wissen, wie man Erste Hilfe leistet:

Wie fühlte sie

sich?.....

Was hat sie

gemacht?.....

- Wenn ich jemanden sagen höre, dass er weiß, wie man Erste Hilfe leistet:

Wie würde ich mich fühlen?.....

Was würde ich machen?.....

- Als Mike Kate und Nick zum ersten Mal auf dem Parkplatz traf:

Wie fühlte er sich?.....

Was hat er gemacht?.....

- Wenn ich zwei Kindern zum ersten Mal in einer neuen Umgebung treffe:

Wie würde ich mich fühlen?.....

Was würde ich machen?.....

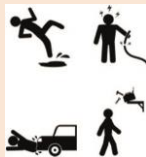


Als ich meine Wiederbelebungsbildung machte, wurde mir ein "spezielles" Vokabular beigebracht, das ihr auch kennt!

Ordne die Bilder den Schritten des Algorithmus zu:



Alarmieren des Rettungsdienstes



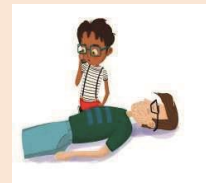
Sicherheit



Hochwertige Herzdruckmassage



Hochwertige Herzdruckmassage



Alarmieren des Rettungsdienstes



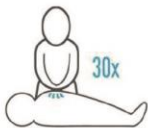
Sicherheit



AED Automatisierte externe Defibrillatoren



Prüfen der Reaktion



Hochwertige Herzdruckmassage (30x), Atemspende (2x)



Prüfen der Reaktion



Prüfen der normalen Atmung



AED Automatisierte externe Defibrillatoren



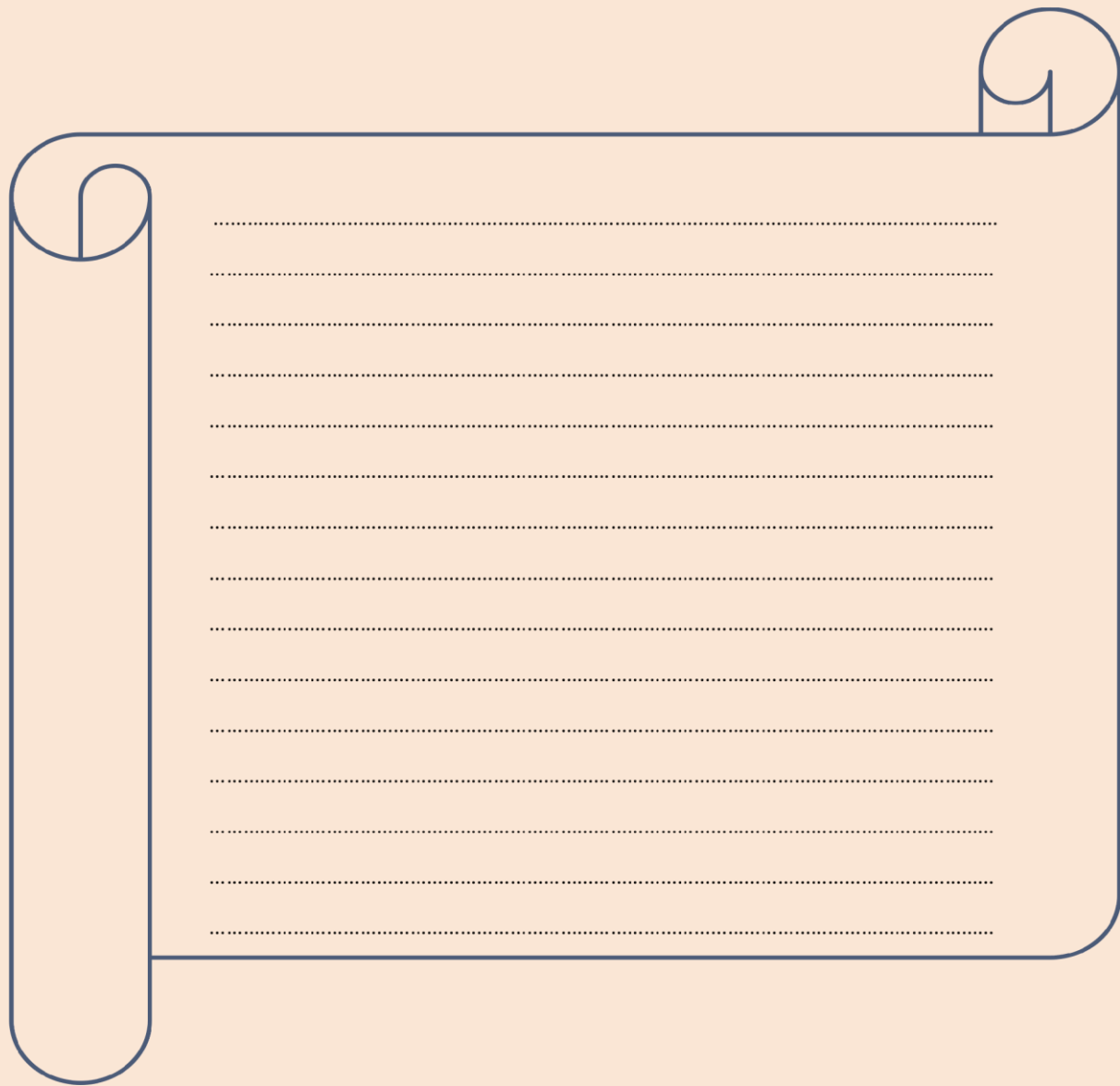
Hochwertige Herzdruckmassage

Mein Traum ist es, Tierarzt zu werden, weil ich mich gerne um Tiere kümmere und sie behandle.

Wenn du jemandem deine wertvolle Hilfe anbieten könntest, wem würdest du sie anbieten?

Beschreibe es auf der gegenüberliegenden Seite!







Wie du sehen kannst, genieße ich das Essen. Jetzt kannst du dein eigenes Märchen mit nur wenigen Zutaten kochen!

Ich helfe dir dabei. Schreibe in die Kästchen, worum ich dich bitte, und am Ende wirst du deine eigene einzigartige Geschichte haben!

1. WER? (Wähle jemanden von L.I.F.O.R.C.E. mit dem du das nächste Abenteuer erleben willst. Du kannst mitnehmen, wen du willst).

Ich und

2. WO? (Wähle einen Ort, z. B. einen Campingplatz, eine Skistation, einen Strand, einen Spielplatz oder ein Haus)

.....
.....

3. WANN? (Wähle einen Zeitpunkt, einen Tag, einen Monat, eine Saison, ein Jahr)

.....
.....

4. MISSION: (Wer).....fällt um (Herz-Kreislaufstillstand)

und (wer).....muss sein/ihr Leben retten.

5. PROBLEME:

.....
.....
.....
.....

6. HILFE:

.....
.....
.....
.....


7. LÖSUNGEN:

.....
.....
.....
.....


8. ENDE:

.....
.....
.....
.....


Zeit für eine Familien-Übung!




Jetzt, wo ich wieder nach Hause gehe, werde ich meine Erfahrungen mit meiner Familie teilen.




Warum versuchst du das nicht auch? Erzähle deinen Familienmitgliedern unsere Geschichte!




Lobe sie für ihre Bemühungen und gebe ihnen so viele Sterne, wie sie richtig geantwortet^{ny} haben.



Denke daran, ihnen alle Stufen des L.I.F.E.F.O.R.C.E BLS-Algorithmus zu zeigen, die du gelernt haben!




Prüfe die Antworten auf der Grundlage deiner Kenntnisse!



Nach dem Üben könnt ihr darum bitten, die Schritte auf die gegenüberliegende Seite zu schreiben oder zu zeichnen.

Liebe/r, **zeichne oder schreibe so viele Schritte** des L.I.F.E.F.O.R.C.E BLS-Algorithmus, wie du dir merken konntest, in das folgende Feld



Nachdem ich deine Antworten nach meinem Wissen überprüft habe, gebe ich dir **einen Stern für jeden Schritt**, den du richtig dargestellt hast:





lifeforce



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

