



Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

Ausbildungskurse für die Bevölkerung

Selbstschutz – Mehr als nur Erste Hilfe

Kurse in Erster Hilfe mit Selbstschutz-
inhalten (EHS 2025–2029)



BBK. Gemeinsam handeln. Sicher leben.



Selbstschutz heißt: lernen, sich selbst und anderen zu helfen. Bei Großschadensereignissen, im Zivilschutz oder Katastrophenfall kann es sehr viel länger dauern als in alltäglichen Erste-Hilfe-Situationen, bis staatlich organisierte Hilfe eintrifft. In diesem Zeitraum sind betroffene Menschen auf sich allein gestellt.

Deshalb ist es wichtig zu lernen, wie man sich selbst schützen und auch anderen helfen kann.

Besuchen Sie einen der Ausbildungskurse in Erster Hilfe mit Selbstschutzinhalten (EHSB 2025–2029).



EHSB-Kurse sind vom Bund finanziert und für Sie kostenfrei.

www.bbk.bund.de/ehsb

Welche Kurse (Module) gibt es?

Modul 1 – Sicherheit und Erste Hilfe für Kinder

Die teilnehmenden Kinder lernen altersgerecht, wie sie unterstützend erst im Erlebensbereich (Zuhause, Freizeit, Kita, Straßenverkehr) bis hin zu Notfällen im Zivilschutz und Katastrophenfall Erste Hilfe leisten können, bis professionelle Hilfe eintrifft. Dazu gehört eine situationsgerechte medizinische (Erst-)Versorgung, eine altersgerechte Betreuung Hilfebedürftiger sowie die spezifische Reaktion auf ausgewählte Notlagen wie Unwetter, Starkregen, Hochwasser, Gefahrstoffe oder ein längerer Ausfall an Strom oder Kommunikationsmitteln.

Zielgruppe: Kinder ab dem 5. Lebensjahr bis einschl. Abschluss der 4. Klasse Grundschule

Dauer des Moduls: 2 Unterrichtseinheiten (UE) à 45 min.

Veranstaltungsart: Präsenzlehrgang

Ergänzbare Module: keine

Modul 2 – Vorbeugung und Reaktion im Zivilschutz und Katastrophenfall

Sie lernen die notwendigen Maßnahmen zur persönlichen Notfallvorsorge kennen sowie diese für einen längeren Zeitraum zu planen und umzusetzen. Dazu gehört u. a., einen Vorrat an Essen, Trinken und relevanten Medikamenten anzulegen, einen Notfall-Rucksack zu packen, sich auf einen längeren Stromausfall und andere Probleme rund um das eigene Heim (Heizung etc.) vorzubereiten, bauliche Sicherungsmaßnahmen zu treffen oder eine kontinuierliche Information und Kommunikation im Zivilschutz und Katastrophenfall sicherzustellen. Ihnen wird vermittelt, wie Sie bei Eintreffen professioneller Hilfe diese in assistierender Rolle unterstützen können.

Zielgruppe: Bevölkerung in Deutschland beginnend ab der 3. Klasse

Dauer des Moduls: 3 Unterrichtseinheiten à 45 min.

(davon ggf. 1 UE als onlinegestütztes Lehrformat)

Veranstaltungsart: Präsenzlehrgang oder Blended Learning

Ergänzbare Module: EHS-Module 3, 4 und 6

Modul 3 – Medizinische Erstversorgung im Zivilschutz und Katastrophenfall

Sie lernen über die „normale“ Erste Hilfe hinausgehende Maßnahmen der Selbsthilfe wie Wundversorgung, Verbrennungen, Abbinden, Ruhigstellung von Knochen- und Gelenkverletzungen, behelfsmäßiges Tragen. Darüber hinaus werden Kenntnisse im Improvisieren bei Materialknappheit (keimarmer improvisierter Wundverband z. B. mit „abgekochten“ Handtüchern) und die Betreuung in diesen Situationen vermittelt. Sie lernen zudem, professionelle Einsatzkräfte zu unterstützen, z. B. beim Umlagern, Lagern in einer Decke zum Eigenwärmeeerhalt und bei der psychologischen Erste Hilfe/Betreuung.

Zielgruppe: Bevölkerung in Deutschland beginnend ab der 7. Klasse

Dauer des Moduls: 6 Unterrichtseinheiten à 45 min.

(davon ggf. 2 UE als onlinegestütztes Lehrformat)

Veranstaltungsart: Präsenzlehrgang oder Blended Learning

Ergänzbare Module: EHSB-Module 2, 4, 6 und 7

Modul 4 – Private Begleitung von Hilfebedürftigen mit Pflegebedarf im Zivilschutz und Katastrophenfall

Der Kurs vermittelt Kenntnisse in der pflegerischen Unterstützung im persönlichen Umfeld (z. B. Nachbarschaft, Angehörige) und sensibilisiert Sie dafür, Hilfsbedürftigkeit und individuellen Unterstützungsbedarf zu erkennen sowie passgenau zu unterstützen (z. B. bei eingeschränkter Mobilität, bei eingeschränkter Sinneswahrnehmung). Bestandteile dieses Kurses sind pflegerische Basismaßnahmen, orientiert an häuslicher Pflege für pflegende Angehörige (z. B. Lagerung, Transfers, Körperhygiene, Essen/Getränke anreichen) sowie Unterstützungsleistungen für professionelle Einsatzkräfte im Zivilschutz oder Katastrophenfall wie z. B. die Überleitung in eine zentrale Einrichtung zur Betreuung.

Zielgruppen: Pflegende Angehörige, Personen mit eigenem Pflegebedarf, nachbarschaftlich unterstützend wirkende Personen

Dauer des Moduls: 6 Unterrichtseinheiten à 45 min.

(davon ggf. 2 UE als onlinegestütztes Lehrformat)

Veranstaltungsart: Präsenzlehrgang oder Blended Learning

Ergänzbare Module: EHSB-Module 2, 3 und 7

Modul 5 – Professionelle Pflege im Zivilschutz und Katastrophenfall

Der Kurs schafft ein Bewusstsein dafür, dass die Selbsthilfe über einen längeren Zeitraum notwendig sein kann, und leitet daraus Konsequenzen für die häusliche Pflege ab. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der nötigen Vorsorge und möglichen Maßnahmen in Pflegeeinrichtungen für den Zivilschutz und Katastrophenfall, die akut wirken, um geeignete Pflege leisten zu können (z. B. Bevorratung ausreichender Verbrauchsmaterialien für die Pflege, Vorhandensein wichtiger Medikamente, Vorsorge für einen Stromausfall, Hygiene ohne fließendes Wasser, Nachbarschaftshilfen, Netzwerke vorbereiten, etc.) oder ggf. in spontan eingerichtete zentrale Einrichtungen für Pflege und Betreuung eingebunden zu werden.

Zielgruppe: Mitarbeitende in ambulanten, teilstationären und stationären Pflegeeinrichtungen, Pflegefachkräfte, Auszubildende an Pflegefachschulen

Dauer des Moduls: 6 Unterrichtseinheiten à 45 min.
(davon ggf. 2 UE als onlinegestütztes Lehrformat)

Veranstaltungsart: Präsenzlehrgang oder Blended Learning

Ergänzbare Module: ESH-Modul 2

Modul 6 – Förderung Selbstschutz in Unternehmen, Behörden, Institutionen

Dieses Modul zielt darauf ab, Ihnen als Entscheidungstragende und Meinungsbildende aus Unternehmen, Behörden oder Institutionen zu verdeutlichen, dass Sie nicht nur Verantwortung für Ihr Unternehmen und Ihre eigenen Mitarbeitenden tragen, sondern auch für die Gesellschaft. Der Kurs zeigt auf, wie Sie Gefährdungspotenziale für die im Umfeld lebende Bevölkerung minimieren und als Unternehmerinnen und Unternehmer im Zivilschutz und Katastrophenfall einen Beitrag zur Versorgung der Bevölkerung leisten können. Als Kursteilnehmende erlangen Sie ein Bewusstsein für Ihre Rolle als Multiplikatoren und Entscheidende, sodass Sie auch bei Eintreffen professioneller Hilfe weiter in assistierender Rolle unterstützen und mitwirken können (gesellschaftliche Verantwortung, Vernetzung im Sozialraum).

Zielgruppe: Für die Umsetzung relevante Personen, z. B. Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in Unternehmen/Behörden/ Institutionen, Unternehmerinnen und Unternehmer, Führungskräfte, Arbeitsschützerinnen und Arbeitsschützer, Betriebs-sanitäterinnen und Betriebssanitäter

Dauer des Moduls: 4 Unterrichtseinheiten à 45 min.
(davon ggf. 1 UE als onlinegestütztes Lehrformat)

Veranstaltungsart: Präsenzlehrgang oder Blended Learning

Ergänzbare Module: ESH-Modul 3

Modul 7 – „Menschen mit Migrationserfahrung“ im Zivilschutz und Katastrophenfall

Der Kurs schafft ein Bewusstsein dafür, dass die Selbsthilfe über einen längeren Zeitraum notwendig sein kann, und leitet daraus Konsequenzen für die Menschen ab. Sie lernen als Teilnehmende Szenarien des Zivil- und Katastrophenschutzes kennen und leiten daraus das eigene grundsätzliche Verhalten ab. Es werden Maßnahmen besprochen, wie Sie persönlich für einen Notfall vorsorgen können. Der Kurs sensibilisiert Sie für Gefahren, bereitet Sie emotional auf Notfallsituationen vor und gibt Ihnen Ratschläge für richtiges Verhalten im Notfall. Über die Inhalte der Ersten Hilfe und Vorsorge hinaus verdeutlicht der Kurs Ihnen kulturelle und andere Besonderheiten in Deutschland, wie die Selbstverständlichkeit der Ersten Hilfe oder den Umgang mit Nähe und Distanz.

Zielgruppe: Menschen mit Migrationserfahrung mit kulturellen und sprachlichen Barrieren ab der 3. Klasse

Dauer des Moduls: 4 Unterrichtseinheiten à 45 min.

Veranstaltungsart: Präsenzlehrgang

Ergänzbare Module: ESH-Module 3 und 4

Wo kann ich mich zu einem ESHH-Kurs anmelden?

Sie möchten an einem ESHH-Kurs teilnehmen? Erkundigen Sie sich bei den ESHH-Zentralstellen der Hilfsorganisationen über das kostenfreie Kursangebot in Ihrer Nähe:



**Arbeiter-Samariter-Bund
Deutschland e. V. (ASB)**
E-Mail: eshh@asb.de
www.asb.de/eshh



**Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e. V. (DLRG)**
E-Mail: eshh@dlrg.de
www.dlrg.de/eshh



Deutsches Rotes Kreuz e. V. (DRK)
E-Mail: eshh@drk.de
www.eshh-drk.de



JOHANNITER

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. (JUH)
E-Mail: eshh@johanniter.de
www.johanniter.de/eshh



Malteser
...weil Nähe zählt.

Malteser Hilfsdienst e. V. (MHD)
E-Mail: ausbildung@malteser.org
www.malteser.de/erste-hilfe-mit-selbstschutzzinhalten.html

Kontakt bei Fragen zur Programmförderung:

Referat B.4 (EHSB-Team)

E-Mail: ehsh@bbk.bund.de

www.bbk.bund.de/ehsh



Warum ist ein Kurs in Erster Hilfe mit Selbstschutzinhalten wichtig für Sie?

Die Ausbildungskurse in Erster Hilfe mit Selbstschutzinhalten (EHSB) bieten Menschen in Deutschland die Möglichkeit, Kenntnisse und praktische Fähigkeiten zur Selbsthilfe und zur Hilfe für andere (Fremdhilfe) zu erlernen oder ihr Wissen aufzufrischen.

Ziel der EHSB-Kurse ist es, den Menschen ein Grundwissen darüber zu vermitteln, wie sie für Notlagen vorsorgen und sich und anderen so lange helfen können, bis professionelle Hilfe eintrifft. Beispielsweise bei Hochwasser, Starkregen oder auch im Zivilschutz oder Katastrophenfall, wenn das Eintreffen professioneller Hilfe länger als im Alltag üblich dauern kann.

EHSB-Kurse geben auch Anleitungen zur Unterstützung professioneller Hilfskräfte vor Ort.

Wer kann EHSK-Kurse besuchen?

Es gibt verschiedene Kurse in Erster Hilfe mit Selbstschutzhilfen (EHSK). Alle Kurse vermitteln Kenntnisse zur Vorsorge für Notlagen im Zivilschutz und Katastrophenfall. Darüber hinaus bieten die Kurse Wissen über besondere Handlungskompetenzen für Situationen, in denen Menschen darauf angewiesen sind, sich und im Zweifelsfall auch anderen selbst helfen zu müssen.

Die Kurse sind alters- und zielgruppengerecht, damit die Teilnehmenden passgenau angesprochen und ausgebildet werden können.

Die Kurse sind für die Bevölkerung kostenfrei.



Das **Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)** ist eine Fachbehörde des Bundesministeriums des Innern (BMI). Es unterstützt und berät andere Bundes- und Landesbehörden bei der Erfüllung ihrer Aufgaben im Bevölkerungsschutz.

Die **Bundesakademie für Bevölkerungsschutz und Zivile Verteidigung (BABZ)** im BBK ist die zentrale Bildungseinrichtung der Bundesrepublik Deutschland für alle Akteure im Zivil- und Katastrophenschutz.

Die **Ausbildung in Erster Hilfe mit Selbstschutzhinhalten (EHSB 2025–2029)** ist ein Förderprogramm des BBK zur Steigerung der Selbsthilfefähigkeit der Bevölkerung. EHSB-Kurse werden durch die Hilfsorganisationen ASB, DLRG, DRK, JUH und MHD in allen Bundesländern angeboten.

Impressum

Bundesamt für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe (BBK)
Bundesakademie für Bevölkerungsschutz
und Zivile Verteidigung (BABZ)
Referat B.4 Ergänzende Zivilschutzausbildung
Ramersbacher Straße 95
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
Postfach 1520
53460 Bad Neuenahr-Ahrweiler
ehsh@bbk.bund.de
www.bbk.bund.de/ehsh

Bildnachweise:

Titelseite: gettyimages/Natalia Lebedinskaia
Innenseite: Unsplash/Mat Napo
Rückseite: gettyimages/recep-bg