

Julia Rehme-Röhl

# Die Notarztmami

Prävention, Sicherheit & Erste Hilfe  
für Babys und Kinder

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2024  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Satz: ZeroSoft, SRL  
Herstellung: PBtisk a.s, Příbram  
Printed in Czech Republic

Illustrationen: Sabine Hanel

ISBN Print 978-3-451-60177-4  
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-83476-9

# Inhalt

Vorwort	9
1. Sicherheitskultur	13
1.1 Was ich mit Sicherheit meine	13
1.2 Kommunikation ist das A und O	18
1.3 Vorbereitung und Simulation	19
2. Sicherer Babyschlaf	23
2.1 Plötzlicher Kindstod (SIDS)	23
2.2 Das Risiko für SIDS minimieren	24
2.3 Babyschlaf aus unfallchirurgischer und orthopädischer Sicht	29
3. Sicher essen und trinken	33
3.1 Perzentilen	33
3.2 Wie viel und was muss mein Kind essen?	35
3.3 Beikostreife	36
3.4 Verschlucken und Erstickten	39
3.5 Wasservergiftung	41
3.6 Verdauung, Ausscheidung und Sauberwerden	43
3.7 Durchfall, Erbrechen und Harnwegsinfekte	48
4. Ein sicheres Zuhause	55
4.1 Unfallprävention	55
4.2 Sichere Kleidung von Anfang an	56
4.3 Sicheres Spielzeug	57
4.4 Sturz von Hochstuhl, Hochbett oder Treppe	60
4.5 Sicheres Wickeln	63
4.6 Messer, Gabel, Schere: spitze Gegenstände	65
4.7 Licht, Strom, Batterie	66
4.8 Hitze, Feuer, Verbrennungsgefahren	68
4.9 Laufstall, Gehfrei, Türhopser	73

5. Sicherheit draußen	77
5.1 Autofahren	77
5.2 Sicher reisen mit dem Flugzeug	82
5.3 Gefahren im Straßenverkehr	83
5.4 Schlittenfahren	86
5.5 Sicherheit im Garten	87
5.6 Sicherheit auf dem Spielplatz	88
5.7 Unterschätzte Gefahr: Trampolin	91
5.8 Sicherheit am Wasser	92
5.9 Sonnenstich und Hitzschlag	95
5.10 UV-Strahlung	97
6. Richtiges Verhalten im Notfall	105
6.1 Notruf absetzen	106
6.2 Fremdkörperaspirationen und Erstickten	107
6.3 Wiederbelebung (Reanimation)	111
6.4 Stabile Seitenlage	115
6.5 Strangulation	117
6.6 Body Check	118
7. Häufige Kinderkrankheiten, aus denen Notfälle werden können	121
7.1 Fieber und Fieberkrampf	121
7.2 Brüche	126
7.3 Pseudokrupp/Kruppanfall	130
7.4 Wunden	134
7.5 Sepsis	139
7.6 Amputationen	141
7.7 Fremdkörper in Körperöffnungen	142
7.8 Nasenbluten	145
7.9 Zahnunfall	146
7.10 Tourniquet	148
7.11 Vergiftungen und Verätzungen	149
7.12 Insektenstiche und -bisse	153
7.13 Allergie	154

7.14 Hautausschlag	157
7.15 Hausmittel und Medikamente	162
8. Entwicklung begleiten – Krankheiten vorbeugen	169
8.1 Kindliche Entwicklung und U-Untersuchungen	169
8.2 Impfen	172
8.3 Kinderrechte	173
8.4 Kinderschutz	174
8.5 Shaken-Baby-Syndrom	178
8.6 Sexualerziehung	180
8.7 Mediensicherheit	181
9. Elternsicherheit	185
9.1 Eigenschutz in Gefahrensituationen	185
9.2 Physische Gesundheit	187
9.3 Überforderung	189
9.4 Lösungsstrategien	190
Nachwort	193
Stichwortverzeichnis	195
Quellen und Literatur	199
Checklisten	202



# Vorwort

Seit vielen Jahren bin ich als Notärztin im Einsatz. Wenn ich nachts wegen Fieber oder Atemnot zu einem Kind gerufen wurde, war ich stets abgeklärt, ruhig und cool. Doch als ich selbst Mutter wurde, stellte ich mir plötzlich andere Fragen als zuvor. Dabei hatte ich angenommen, ich wäre mit meinen Kenntnissen aus der Medizin und dem Notarzt- und Rettungswesen bestens für alles gewappnet, was man mit dem eigenen Kind erleben kann. Doch Pustekuchen! Genau wie vermutlich du lag auch ich nachts wach und fragte mich unendlich viele Dinge: Habe ich mein Baby heute zu wild geschaukelt? Wie war das noch mit dem kindlichen Fieber? Wann sollte ich mit meinem Kind zum Arzt gehen? Ist es gut oder schlecht, die Hausmittel aus meiner Kindheit anzuwenden? Ist dieser Husten noch normal, oder muss ich den Notarzt rufen? (Moment mal, das wäre ja dann ... ich selbst?!)

All diese Fragen lassen sich mit der Emotionalität und Sorge, die einen als Eltern erfüllen, nicht mehr nüchtern betrachten. Meine Perspektive hat sich grundlegend verändert: von der toughen Notärztin zur mitfühlenden Mami. Meistens treffen einen diese Fragen auch völlig unvorbereitet, zum Beispiel nachts um drei, am besten an einem Sonntag. Ich ertappte mich mitunter selbst dabei, wie ich anfang, im Internet zu recherchieren und dabei nicht immer auf seriöse, manchmal sogar auf gefährliche Informationen stieß. Jede und jeder von uns will nur das Beste für ihr bzw. sein Kind. Insbesondere beim Erstgeborenen erfüllen uns aber viele Unsicherheiten und Ängste. Also begann ich systematisch, mir Informationen zu suchen und diese dann auch über meinen Social-Media-Kanal @notarztmami mit anderen zu teilen. Da ich als Notärztin weiß, dass Vorbereitung für einen positiven Ausgang von Notfällen ein ausschlaggebender Faktor ist, entschied ich mich, immer mehr Informationen zum Thema Kindersicherheit zusammenzutragen und über Internet, Radio und Podcasts zur Verfügung zu stellen. Dieses Buch – liebe Eltern – ist für euch! Mit ihm möchte ich euch noch mehr an die Hand geben, damit ihr auf den Notfall vorbereitet seid und die Gesundheit von Kindern gewährleisten könnt. Es würde mich über alles freuen, wenn euch dieses Buch als Wegweiser dient. Als eine

## VORWORT

Art Kompass, wenn auch ihr – wie ich – die Sicherheit eures Kindes an die erste Stelle setzt.

Die Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen und entsprechend dem aktuellen Forschungsstand zusammengetragen. Natürlich erhebt das Buch keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keinen Arztbesuch. Es stellt die wichtigsten Aspekte rund um die Sicherheit von Babys und Kindern zusammen, damit du souveräner handeln kannst. Die Darstellung orientiert sich am familiären Tagesablauf und an der kindlichen Entwicklung vom Thema Schlaf über die Ernährung und die Sicherheit drinnen und hin zu den häufigsten Kindernotfällen und Erste-Hilfe-Maßnahmen. Außerdem gebe ich dir ein paar Einblicke aus dem Rettungsdienst und praktische Tipps aus dem Mami-Alltag. Denn in jeder von uns steckt eine Notarztmami (oder in jedem von uns ein Notarztmami), die bzw. der mit den großen und kleinen Katastrophen klarkommen muss!

Ich bin Ärztin geworden, weil ich helfen und unterstützen will. Deshalb war ich Feuer und Flamme, dieses Buch für dich zu schreiben. Was dieses Buch selbstverständlich nicht soll, ist erstens: Es soll dich nicht daran hindern, deinem Bauchgefühl zu folgen, und wenn es dir oder deinem Kind schlecht geht, einen Arzt aufzusuchen! Ein Buch ersetzt keinen diagnostischen Blick und auch keine körperliche Untersuchung. Und obwohl dieses Buch auf Basis des aktuellen Forschungs- und Erkenntnisstands angefertigt worden ist, kann es niemals die jahrelange klinische Erfahrung von medizinischem Personal ersetzen. Es soll auch nicht dazu führen, dass du erst verzögert zum Arzt gehst. Vielmehr soll es dir ein Leitfaden und Wegweiser sein und dich in deiner Kompetenz stärken und unterstützen.

Die Nutzung der Inhalte erfolgt dabei auf eigene Gefahr. Die verfügbar gemachten Informationen sind akademischer Natur und dienen der Information für Laienzwecke. Ich kann hier keine individuellen Diagnosen stellen und auch keine persönlichen Ratschläge oder Empfehlungen hinsichtlich der Therapie konkreter Erkrankungen erteilen, da ich dich und dein Kind nicht sehen und untersuchen kann. Die Verantwortung dafür, wie du mit den bereitgestellten Informationen umgehst, liegt außerhalb des Haftungsbereichs.

Zweitens soll dieses Buch dir auch nicht unnötig Angst machen oder Stress erzeugen! Natürlich habe ich während meiner jahrelangen Tätig-



## VORWORT

keit als Ärztin und Notärztin viele Dinge gesehen und erlebt und kenne deshalb einige Faktoren, die einem Unfall vorbeugen oder einen schwerwiegenden Schaden verhindern können. Ich möchte diese Erfahrungen und diese Details mit dir teilen und dich dazu anregen, diese Dinge an so viele Menschen wie möglich weiterzugeben und umzusetzen. Ich bin davon überzeugt: Je sicherer wir das Umfeld für Kinder gestalten, desto freier können sie sich darin entwickeln.

Das Buch soll aber nicht dazu führen, dass du dir vor lauter Sorge die Nächte um die Ohren schlägst und dein Kind nur noch in Luftpolsterfolie eingewickelt, mit Warnweste bekleidet und mit Helm auf dem Kopf zu Hause im Zimmer lässt. Für seine Entwicklung braucht das Kind ein ausreichendes Maß an Freiheit und Möglichkeiten, sich entsprechend seines Alters und Entwicklungsstandes auszuprobieren. Vor allem aber braucht es eine sichere Umgebung und geschützte Rahmenbedingungen, in denen es seinem natürlichen Drang nach neuen Erfahrungen und Selbstständigkeit gefahrlos nachgehen kann.

Ich hoffe und wünsche mir deshalb, dass du dieses Buch und die darin enthaltenen Expertentipps mit gesundem Menschenverstand annimmst. Jedes Kind ist anders und jede Familie auch. Wie du im Einzelnen mit den hier angebotenen Empfehlungen umgehst und verfährst, sollte ganz klar von deiner Intuition und auch von der Entwicklung des Kindes und der Dynamik eurer Familie abhängen. Es geht hier auch nicht um Perfektionismus und das völlige Ausräumen jedes Risikos. Wir wissen alle, dass das mit Kleinkindern absolut unmöglich ist. Es wird Unfälle geben. Egal, wie sicher du alles gestaltest. Damit du auch in solchen Situationen einen kühlen Kopf behältst und vorbereitet bist, findest du die nötigen Anleitungen.

Die absoluten Notfälle sind in diesem Buch mit Notfall-Lampe gekennzeichnet und schnell auffindbar. Sollte etwas von diesen Dingen passieren: Nicht lange überlegen und ab mit euch zum Arzt oder den Notarzt rufen! Ich möchte dir mit diesem Buch das Leben erleichtern und deine Gesundheitskompetenz stärken. Damit du deine Liebsten schützen und im Ernstfall Erste Hilfe leisten kannst und auch weißt, wann die 112 zu wählen ist.

## VORWORT

Geschlechterhinweis: Zur besseren Lesbarkeit wurde auf Genderzeichen verzichtet. Nichtsdestotrotz sind männlich, weiblich und divers in gleichem Maße und zu jeder Zeit angesprochen.

### Wie du dieses Buch nutzen kannst

Du findest in diesem Buch Kästen mit unterschiedlichen Informationen, die ich dir hier erklären möchte:



#### Merke

Kurze Informationen zum Einprägen



#### Expertentipp

Praktische Tipps von mir als Ärztin (und auch als Mama)



#### Mein Fall

Echte Notfälle und Geschichten aus meinen Berufsalltag



#### Zusammengefasst

Die wichtigsten Informationen, die du unbedingt mitnehmen solltest



#### Achtung: Notfall!

Hier musst du unbedingt aufmerksam und schnell handeln!

Die Symbole zeigen dir, welche Informationen du wo im Buch findest, und geben dir optisch einen Überblick. Achte insbesondere auf die Notfalkästen mit der Rettungs-Leuchte, sie zeigen dir, wann du die 112 wählen musst oder wie du dich im Notfall verhalten sollst.

Deine Julia aka @notarztmami

# 1. Sicherheitskultur

Dieses Buch soll dir Know-how im Umgang mit deinem kranken Kind vermitteln und dich außerdem unterstützen, das Umfeld deines gesunden Kindes schon vorab so zu gestalten, dass keine Unfälle passieren. Es geht also um präventives Handeln. Neben dem Wissen über medizinische Fakten und vorbeugende Maßnahmen gehört dazu aus meiner Sicht noch mehr, ich nenne es „Sicherheitskultur“.

**Prävention** bedeutet, vorab durch geeignete Maßnahmen Risiken zu reduzieren oder die schädlichen Folgen von etwas zu verringern oder abzuschwächen. Der Begriff wird oft synonym zu „Vorbeugung“ verwendet.

„**Unfälle** sind zeitlich begrenzte, von außen auf den Körper einwirkende Ereignisse, die zu einem Gesundheitsschaden oder zum Tod führen.“ (SGB VII § 8)

Als **Notfall** oder Notfallsituation gilt jede Situation, in der eine drohende Gefährdung für Sachen, Tiere oder die körperliche Unversehrtheit von Menschen eintritt.

## 1.1 Was ich mit Sicherheit meine

Sicherheit bedeutet das Geschütztsein vor Gefahren oder Schaden und das höchstmögliche Freisein von Gefährdung. Damit das gewährleistet ist, muss sich innerhalb einer Familie oder auch innerhalb einer Betreuungseinrichtung eine Sicherheitskultur etablieren. Damit ist heute – auch in großen Firmen – nicht das völlige Vermeiden von Fehlern gemeint, sondern das richtige Durchführen von Projekten, die Reaktion auf Unfälle und Notfälle und auch der offene und wertschätzende Umgang miteinander,

wenn „Fehler“ passieren. Kein Anprangern oder Zuweisen von Schuld, sondern Vorbeugen von Anfang an, wodurch auch die Nachbereitung eines solchen Ereignisses „außerhalb der Norm“ gehört. Nur können Babys und Kinder, da sind wir uns einig, das selbstverständlich noch nicht allein. Sie sind unmittelbar und immer auf deine Hilfe angewiesen und erwerben das Bewusstsein für Gefahren erst mit der Zeit.

### Entwicklung von Gefahrenbewusstsein bei Kindern

<b>0–4 Jahre:</b>	kein Bewusstsein für Gefahren
<b>ab ca. 4 Jahren:</b>	erstes Gefahrenbewusstsein
<b>ca. 5–6 Jahre:</b>	akutes Gefahrenbewusstsein, aber noch nicht vorausschauend (Kind merkt oben auf der Rutsche, dass sie zu steil/hoch ist.)
<b>ab ca. 8 Jahren:</b>	vorausschauendes Gefahrenbewusstsein (Kind klettert gar nicht auf die zu steile/hohe Rutsche, weil es ihm zu riskant ist.)
<b>ab ca. 9–10 Jahren:</b>	vorbeugendes Gefahrenbewusstsein (Kind trifft selbstständig Vorkehrungen, um Gefahren zu vermeiden.)

Den richtigen Umgang mit Gefahren und (Not-)Fällen habe ich als Notärztin durch einige nützliche Tools gelernt, die ich mit dir teilen möchte. Viele davon kommen aus der Luftfahrt und der taktischen Medizin. Für den positiven Ausgang eines Notfalls sind diese ebenso wichtig wie die medizinischen Grundlagen. In einem Notfall ist unser Gehirn nämlich stark mit den von außen kommenden Reizen beschäftigt, aber auch mit den körperlichen und emotionalen Auswirkungen dieses Stressereignisses. Dein Adrenalinpegel steigt, dein Körper schüttet Stresshormone aus. Wenn es schnell, hektisch und laut wird, leidet außerdem die Konzentration. Trotzdem solltest du ad hoc eine gute Entscheidung treffen können – für dich und deinen Schützling. Hierzu sind aus meiner Sicht zwei Aspekte immens wichtig:

### Handeln im Notfall

1. Du brauchst die Grundlagen, eine richtige Entscheidung treffen zu können (fachliches Wissen, medizinisches Know-how, Vorbereitung).
2. Du musst diese Entscheidung auch kontrolliert und korrekt umsetzen können.

Leider hast du keine Gebrauchsanleitung für dein Kind mitgeliefert bekommen. Du hast dich aber zum Beispiel für dieses Buch entschieden. Oder vielleicht sogar einen Erste-Hilfe-Kurs speziell für Kinder und Babys absolviert. (Es ist nie zu spät, einen solchen zu buchen.) Im weiteren Verlauf dieses Buches hoffe ich, dir grundlegendes Fachwissen vermitteln zu können.

Kommen wir zur Umsetzung deiner Entscheidung: Natürlich kannst du im Notfall nicht völlig emotionslos und faktenbasiert handeln, insbesondere, wenn es sich um dein eigenes Kind handelt. Mit ein paar Tipps und Tricks kann es dir aber gelingen, so viel Struktur wie möglich in eine herausfordernde Situation zu bringen. In der Notfallmedizin gibt es deshalb einige Grundregeln für die Zusammenarbeit mit den verschiedenen Fachdisziplinen aus der „Blaulichtfamilie“ (Rettungsdienst, Krankenhaus, Polizei, Feuerwehr, Wasserrettung), mit deren Hilfe wir gut und kontrolliert zusammenarbeiten können. Natürlich sind diese Sicherheitskultur und diese Algorithmen nicht eins zu eins auf das Zusammenleben mit einem Neugeborenen übertragbar. Trotzdem möchte ich dir hier ein paar Insights geben, von denen ich denke, dass sie sich hervorragend auf den Alltag mit Kindern übertragen lassen. (Ein paar weitere Tipps findest du auch noch im Elternkapitel am Ende des Buches.)

### „Dienstfähigkeit“ auch für Eltern

Die Kollegen aus der Luftfahrt nennen es „Fit to fly?“. Bei uns gibt es die Abkürzung „I’m safe?“ Diese Abkürzung steht für:

**I**llness: Gibt es Erkrankungen oder Einschränkungen, die mich dienstuntauglich machen?

**M**edication: Stehe ich unter dem Einfluss von Medikamenten, zum Beispiel Schmerzmitteln oder Antidepressiva, die mich einschränken könnten?

**S**tress: Stehe ich aktuell unter emotionalem Stress, zum Beispiel durch einen Streit in einer Beziehung, eine Trennung, einen Todesfall oder eine posttraumatische Belastungsstörung?

**A**lcohol: Bin ich abgelenkt oder unkonzentriert, weil ich vor Dienstantritt Alkohol getrunken habe/alkohol- oder drogenabhängig bin?

**F**atigue: Bin ich aktuell so müde oder erschöpft, dass ich nicht adäquat arbeiten kann?

**E**motion/Eating: Bin ich mental stabil genug bzw. nicht abgelenkt, etwa durch Emotionen (siehe oben bei Stress)? Habe ich mich um meine Grundbedürfnisse gekümmert und zum Beispiel ausreichend gegessen?

Natürlich ist mir klar, dass insbesondere mit einem Baby diese Fragen kaum alle zufriedenstellend beantwortet werden können, etwa aufgrund von Schmerzmitteln nach einem Kaiserschnitt oder dem typischen chronischen Schlafmangel. Es ist dennoch sehr hilfreich, sich diese Fragen einmal zu stellen und zu wissen, dass all die oben genannten Punkte eine deutliche Einschränkung deiner Performance bewirken können. Erst wenn man solche Belastungen erkannt hat, kann man auch versuchen, sie zu beheben. Natürlich kann man ein Neugeborenes nicht problemlos zum Schlafen bringen, aber man erkennt, dass die eigene Müdigkeit ein kritischer Punkt ist und kann sich diesbezüglich Hilfe holen. Ein Netzwerk aus Freunden, Familie und Babysittern ist immens entlastend. Es hilft schon, sich diese Fragen gemeinsam mit dem Partner überhaupt mal zu stellen. Das schafft Bewusstsein!

### Algorithmen

In einer Notfallsituation gibt es strenge Algorithmen (klare Handlungs-vorschriften zur Lösung eines Problems), an die wir uns im Rettungs-dienst halten. So haben wir stets eine konkrete Liste, an der wir uns entlanghangeln können und anhand der jeder aus dem Team genau weiß, was als Nächstes zu tun ist. Im Team Familie kann noch nicht jeder Algorithmen so umsetzen, wie du als Erwachsener. Statt Algorithmen empfehle ich dir deshalb das Anlegen von strukturierten Listen. Damit hast du etwas Konkretes an der Hand.

### Listen schaffen Struktur und Klarheit

Dies kann zum Beispiel eine Telefonliste sein (auch wenn du jetzt denkst, ich weiß doch alle Nummern auswendig). Während eines Not-falls können wir oft nicht mehr klar denken. Manchmal müssen wir einen Nachbarn oder eine dritte Person in den Notfall mit einbezie-hen, die vielleicht diese Nummern nicht kennt. Es sollte also für alle gut sichtbar in der Küche am Kühlschrank oder an einem anderen Ort eine Telefonliste mit den allerwichtigsten Nummern hängen. Dazu zählen für mich auch die Notrufnummern, die Nummer eures Kinderarztes, die Telefonnummer des nächsten Kinderkrankenhauses, die Giftnot-rufnummer usw.

Ebenso empfiehlt es sich, eine Liste mit Medikamenten anzulegen, die man für den Notfall zu Hause haben sollte oder die man aufgrund von chronischen Erkrankungen braucht. Auch hier reicht es meiner Mei-nung nach nicht, einmal etwas anzuschaffen, etwa für Fieber. Denn das Haltbarkeitsdatum und die Dosierung von Medikamenten müssen immer wieder überprüft und abhängig vom Gewicht des Kindes angepasst wer-den. Gerade wenn man in den Urlaub fährt, sollte auch eine Reiseapo-theke vorher nochmal durchgecheckt werden. Ebenso dienen Abhol- und Organisationslisten und Pläne der Sicherheit eurer Kinder, weil weniger Lücken entstehen oder Fehler passieren und jeder weiß, was er wann zu tun hat. Das Stresslevel in der Ausnahmesituation kann durch eine gute Vorbereitung und Listen deutlich gesenkt werden, weil mehr Struktur und Organisation in die Abläufe kommen.

## 1.2 Kommunikation ist das A und O

Um im Notfall so gut wie möglich zu reagieren, ist eine klare Kommunikation unter uns Eltern, aber auch mit dem Kinderarzt und dem Notfallpersonal ein wichtiger Aspekt. Mach dir bewusst, dass man im Ernstfall oft emotionsgeladen reagiert. Natürlich habe auch ich kein Allheilmittel, um dies komplett abzustellen. Aus professioneller Sicht kann ich nur sagen, dass man die Reaktionen von Eltern in der Notfallsituation nicht auf die Waagschale legen sollte. (Dies solltest du nach Möglichkeit auch bei deinem Partner bedenken.) Grundsätzlich ist eine eindeutige Kommunikationsstruktur das Wichtigste. Versuche, im Ernstfall so klar und deutlich wie möglich zu sprechen und immer eine konkrete Person anzusprechen. Sätze wie: „Jemand sollte ... tun“ oder „Man sollte mal ... holen“ finden keinen Adressaten.



### Mein Fall

*Jeder, der im Rettungsdienst oder im Krankenhaus tätig ist, hat diese Situation sicherlich schon erlebt: Ich sage: „Kann mir jemand das Medikament XY aufziehen?“, und nach gefühlten fünf Minuten fällt mir auf, dass ich es immer noch nicht bekommen habe. Warum? Ich habe im Stimmengewirr mit „jemand“ einfach niemanden erreicht, und es hat sich niemand verantwortlich gefühlt.*

Besser ist es, eine sogenannte „Closed-Circle-Kommunikation“ anzuwenden: Wenn eine reale Aufgabe verteilt werden soll, dann sprich ein reales Mitglied deiner Gruppe direkt mit Namen an und formuliere die Aufgabe konkret. Beispielsweise: „Klaus, hol das Telefon!“ Im Rahmen dieser geschlossenen Kommunikation ist es nun an Klaus zu sagen: „Ja, ich hole das Telefon“ oder „Hier ist das Telefon“. So weiß jeder im Raum, dass die Aufgabe erledigt ist. Auch die korrekte Beantwortung von Fragen am Telefon, beispielsweise mit dem Gesprächspartner vom



Notruf 112, gehört dazu. Mach dir klar, dass immer dieselben Fragen gestellt werden:

**Fragen Notruf → 112: Wer? Was? Wann? Wo? Wie viele?**



Im Notfall bleibe unbedingt am Telefon und warte, was dir für Anweisungen gegeben werden. Ähnliche Fragen werden dir oft beim Kinderarzt gestellt: Wie lang geht das schon so? Wie oft? Gibt es Vorerkrankungen? Gibt es Allergien?

Auch wenn es uns schwer und ungewohnt erscheint: Das A und O ist, dass wir über alles gemeinsam sprechen, jeder alle Informationen hat und genau weiß, was gerade gesagt wurde. Klare, kurze und verständliche Sätze helfen dabei. Nur so ist ein sicherer Umgang mit herausfordernden Situationen möglich.

In der Kommunikation mit Kleinkindern ist es übrigens genauso. Wenn du sagst: „Mach nicht die Tür zu“, kann es dazu kommen, dass das Kind nur „Tür zu“ versteht. Verneinungen sind schwerer verständlich, als wenn du genau das sagst, was du möchtest: „Tür offen lassen!“ Achte einmal im Alltag darauf, wie oft wir Erwachsenen solche Umschreibungen benutzen, anstatt konkret zu benennen, was wir wollen. Vielen von uns ist dies als höflich anerzogen worden. Im Notfall geht es aber nicht um Höflichkeit.

### 1.3 Vorbereitung und Simulation

Da es in der Notfallmedizin einige Ereignisse gibt, die nicht häufig auftreten, üben wir mit der gesamten „Rettungsfamilie“ spezielle Szenarien immer und immer wieder, um für den Notfall vorbereitet zu sein. Natürlich erwartet keiner, dass man Kindernotfälle in der Familie nachspielt, trotzdem ist das regelmäßige Training bzw. das Besprechen einer Notfallsituation im Vorhinein wichtig. Macht euch klar, dass es unerwartete Ereignisse geben wird, und redet darüber, wie dann zu handeln ist. Dies kann auch für ältere Kinder wichtig sein, damit sie wissen, welche Not-

fallnummern oder welche Nachbarn zu kontaktieren sind. Deutlich vor der Geburt des zweiten Kindes sollte zum Beispiel geklärt werden, wie das erste Kind betreut wird. Das konkrete Durchdenken und Besprechen einer außergewöhnlichen Situation gibt allen Beteiligten mehr Sicherheit. Siehe auch das Was-wäre-wenn-Spiel auf Seite 107.

### **Deine Aufmerksamkeit schützt dein Kind**

Es ist natürlich unmöglich, sein Kind rund um die Uhr zu überwachen, auch im Sinne der Selbstständigkeit und der Förderung seiner motorischen Entwicklung. Trotzdem möchte ich darauf hinweisen, dass unsere Aufmerksamkeit heute stark eingeschränkt ist, wenn wir zum Beispiel vertieft in unsere Smartphones starren. Insbesondere bei Aktivitäten mit Gefahrenquellen wie Wasser oder Feuer sind wir die Lebensversicherung unserer Kinder. Diese Aufgabe kann nur an andere Erwachsene abgegeben werden. An dieser Stelle sei das Aufmerksamkeitsparadoxon erwähnt: Immer wieder gibt es tragische Fallberichte über Kinder, die im Rahmen von Familienfesten ums Leben kommen. Die Gefahr liegt hier in der Annahme, ein anderer Erwachsener sei ja auch da und kümmere sich oder sehe nach dem Kind. Um dem vorzubeugen, kommt wieder die Kommunikation ins Spiel: Sprich direkt eine Person an und warte auf die Bestätigung dieser Person, dass sie sich mit ihrer vollen Aufmerksamkeit auf das Kind konzentrieren kann. Geschwister oder andere Kinder sind kein adäquater Ersatz für die Aufmerksamkeit eines Erwachsenen, da sie oft selbst ins Spiel vertieft sind, die Ausmaße eines Aufmerksamkeitsdefizits nicht einschätzen können und auch nicht sollen.

Der Begriff Sicherheitskultur hat bewusst in die Medizin Einzug gehalten und den veralteten Begriff Fehlerkultur abgelöst. Es gilt dabei, Fehler vor ihrer Entstehung zu vermeiden, so gut es eben geht, aber auch zu wissen, dass Fehler nun mal passieren. Keiner ist perfekt und kommt komplett ohne Unfälle durch die Baby- und Kinderzeit. Der entscheidende Unterschied liegt für mich darin, ob es ein vermeidbarer Fehler war, es an der mangelnden Vorbereitung, an mangelndem Wissen oder einer schlechten Kommunikation lag.