

Inhaltsverzeichnis

1. Eine Gruppe leiten	21
1.1. Was man sich vorher überlegen sollte	22
So wird man Gruppenleiter	22
Eine Gruppe kostet Zeit	22
Mindestens 16 sollte man schon sein	23
Schulbildung ist nebensächlich	23
Entscheidend: Engagement	24
Ins kalte Wasser springen?	25
Warum Gruppenleiter-Schulung wichtig ist	25
<i>Der ideale Gruppenleiter</i>	26
Zum Eingewöhnen: «Lehrzeit» als Assistent	28
Leiterwechsel ohne «böses Blut»	28
● Allmählicher Übergang ● Verwaiste Gruppen	
Gruppenleitung im Team	30
● Teamarbeit lernen ● Auswertung von Fehlern ● Persönliche Konflikte ● Vor- und Nachteile eines Leitungsteams	
1.2. Leiter und Gruppe	34
«Erster unter Gleichen» oder Sonderstellung?	34
● Leiter prägt Erwartungen ● Der Leiter als Vorbild ● Selbstständigkeit fördern	
Leiter oder Leiterin – macht das einen Unterschied?	37
● Rollenzuweisung in der Erziehung ● Frauen für die Erziehung, Männer für die Leitung?	
<i>Koedukation – warum?</i>	40
Leitungsstile und ihre Auswirkungen	42
● Impulslos-passiv ● Autoritäre Führung ● Partnerschaftliche Leitung ● Zwischenstufen ● Welcher Stil ist der beste? ● Seinen Leitungsstil ändern ● Flexible Leitung	
Der Gruppenleiter als «Animateur»	47
Antiautoritäre Erziehung – längst überholt?	50
● Grundgedanken · Antiautoritäre Jugendarbeit	

«Erziehungsmittel» – muß Strafe sein?	52
● Schläge ● Psychische Strafen ● Strafen nützt selten ● Sogenannte «sinnvolle Strafen» ● Alternativen zur Bestrafung: Störung nicht beachten – erklären – gemeinsam eine Lösung suchen ● Anerkennung zeigen ● Positives Verhalten bemerken ● Loben lernen ● Kritisieren lernen ● Partnerschaftliche Begründung ● Eigene Bedürfnisse zum Ausdruck bringen	
<i>Unter allen Umständen konsequent bleiben?</i>	56
Nur in Ausnahmefällen: Verbote und Vorschriften	59
● Die Verantwortung bleibt ● Schwierigkeiten mit Außenstehenden ● Es darauf ankommen lassen ● Wenn es nicht anders geht	
Die Aufsichtspflicht und wie man sie erfüllt	63
● Juristischer Grundgedanke ● Erfüllung der Aufsichtspflicht ● Pädagogisches Dilemma ● Aufsichtspflicht bei gefährlichen Aktivitäten ● Haftungsausschluß ● Gruppe ohne Aufsicht	
<i>Jugendschutz: Die wichtigsten gesetzlichen Bestimmungen</i>	64
<i>Aufsichtspflicht-Versicherung</i>	71
1.3. Die normalen Gruppentreffen	72
Zeitfragen: Wann, wie lange und wie oft	72
● Dauer ● Häufigkeit ● Ferien	
Anwesenheit – eine Pflicht?	74
● Gründe des Fehlens ● Gegenmaßnahmen ● Anwesenheitsprämien ● Entschuldigungen	
1.4. Die Außenkontakte der Gruppe	78
Die Eltern der Gruppenmitglieder	78
● Mögliche Problemquellen ● Information und Betreuung ● Elternrundbriefe ● Elternabend ● Hausbesuche ● Mitarbeit der Eltern	
Das Verhältnis zum Verband	84
● Kontakt halten ● Informationen vom Verband nutzen ● Veranstaltungen und Seminare ● Leiterrunde ● Mitarbeit im Verband	
Konflikte der Gruppe mit Außenstehenden	88
● Gewaltsame Konfliktlösung ● Die Selbstbestimmung wahren ● Verhandeln ● Nicht überfahren lassen ● Bestandsaufnahme machen ● Fair streiten ● Taktisch überlegt handeln ● Brücken bauen	

Die lieben Mitmenschen	94
● Vertreter berechtigter anderer Interessen ● Detektive und Skandalsucher ● Freundlich Gesonnene	
<i>Wer arbeitet, macht Fehler</i>	98
2. Die Gruppe	101
2.1. Was macht eine Gruppe aus?	102
Was hält Gruppen zusammen?	102
● Übereinstimmung ● Wir-Gefühl ● Auf falsche Solidarisierung verzichten	
Die Gruppengröße und ihre Auswirkungen	106
Untergruppen (◁Cliques▷)	107
● Abkapselung	
<i>Wer ist leistungsfähiger – die Gruppe oder der einzelne?</i>	109
2.2. Wie sich Gruppen entwickeln – Gruppenprozesse	111
Erste Phase: Orientierung	112
Zweite Phase: Strukturierung	113
Dritte Phase: Zufriedenheit und Begeisterung	114
Vierte Phase: Die Krise	116
● Problemsuche ● Der Weg zur Lösung	
Die weitere Entwicklung	118
● Neues Hoch ● Neue Krise ● Unlösbare Probleme ● Auflösung der Gruppe	
<i>Typische Abwehr-Reaktionen</i>	119
2.3. Die Bedeutung von Rollen in der Gruppe	123
● ◁Rollendruck▷ ● Das Rollensystem einer Gruppe ● Rollentypen ● Die Veränderung von Rollen ● Status-Rollen ● Der Anführer ● Die ◁Nummer Zwei▷	
2.4. Gruppennormen und gesellschaftliche Normen	133
● Unbewußte Normen ● Kontrolle der Einhaltung ● Entstehung von Normen ● Gruppennormen	

2.5. Mehr über eine Gruppe erfahren: Das Soziogramm und die Alternativen	139
Das Soziogramm – Abbild der Gruppenstruktur	139
● Die richtige Fragestellung finden ● Geheime oder offene Befragung ● Darstellung der Ergebnisse ● Auswertung in der Gruppe ● Nachteile ● Autosozioogramm	
Alternativen zum Soziogramm	145
● Beobachtungen rund um die Gruppenstunde ● Beobachtungen und Empfindungen austauschen	
3. Das Programm und wie man es gestalten kann	149
3.1. Der Weg zum selbstbestimmten Programm	150
● Fremdbestimmtes Programm ● Orientierung auf die Bedürfnisse der Gruppe ● Hindernisse ● Die Strategie: Mehrere Vorschläge zur Entscheidung stellen / Programmvorschläge sammeln / Vorbereitung im Team / Gemeinsame Durchführung / Gemeinsame Auswertung ● Der ideale Ablauf ● Die Rolle des Leiters	
3.2. Ein Programm nach den Bedürfnissen der Gruppe	157
Was für Bedürfnisse es gibt	157
● Erholung ● Gemeinschaft mit Gleichaltrigen ● Lebensbewältigung ● Neugier ● Leistung ● Wirkung nach außen	
3.3. Projekte: Länger an einer Sache bleiben	168
Vorlauf-Phase: Sich auf ein Vorhaben einigen	169
Gestaltung: Je verlockender das Ziel, um so eifriger die Mitarbeit	170
Zusammenarbeit mit anderen	171
Mit guter Planung geht es besser	173
● Fortlaufende Planung ● Planungsbereiche ● Personelle Planung ● Durchblick für alle ● Finanzierungsplan	
Miteinander feiern	182
● Gemeinsame Vorbereitung ● Mitwirkung aller ● Leitidee ● Gesellige, kommunikationsfreudige Atmosphäre ● Erstarung verhindern ● Außergewöhnliche Elemente ● Feiern auf neuen Wegen	
Auswertung: Was hat das Projekt mir, uns und anderen gebracht	187

● Trotz Erschöpfung auswerten ● Kritik nicht für die Auswertung aufsparen ● Auswertungshilfen ● Details besprechen	
Projekt-Dokumentation: Information, Selbstdarstellung, Erinnerung	192
<i>Eindrücke, Gefühle, Erfahrungen, oder: Worüber läßt sich streiten?</i>	193
Abbruch: Weitermachen nicht um jeden Preis	197
4. Organisation ist (fast) alles	201
4.1. Der Gruppenraum	201
Ohne Raum geht auf die Dauer nichts	202
● Anforderungen an den Gruppenraum: Größe, Ausstattung, Lage ● Die Vorteile eines eigenen Gruppenzimmers ● Multi-Nutzung schafft Probleme: Abgrenzung, geringeres Verantwortungsgefühl, Beschädigungen, Spannungen ● Nur ein Notbehelf	
Einen Raum mieten	205
● Finanzierungsprobleme ● Drei entscheidende Fragen ● Der Mietvertrag ● Pflichten der Mieter ● Haftung	
Räume vom Verband	208
● Drei Varianten: Erwachsenenverband ● Dachverband ● Übergeordnete Ebenen des eigenen Verbandes	
<i>Schriftform von Verträgen</i>	209
Gezielte Herbergssuche	211
● Zielvorstellungen festlegen ● Inserate ● Kleinere Zeitungen und Rundbriefe ● Kontakte ● Schaukästen und Schaufenster ● Makler ● Kommunale Vermittlungen	
Dauergäste werden	214
● Bei anderen Verbänden ● Kommunale Räumlichkeiten	
Letzte Möglichkeit: An die Öffentlichkeit	214
● Jugendring und Jugendamt ● Kommunalpolitiker ● Journalisten ● Öffentlichkeitsarbeit ● Viel Aufwand	
Renovierung und Gestaltung	216
● Selbermachen ● Renovierung als Gruppenprogramm ● Fähigkeiten berücksichtigen ● Gemeinschaftsleistung ● Die Rolle des Leiters ● Arbeitseinteilung ● Planung ● Kontrolle und Plananpassung ● Finanzierung: Zuschüsse, Spenden ● Sparmaßnahmen	
Die rechtliche Seite der Renovierung	223

● Veränderungen an der Bausubstanz ● Mitmieter	
Einrichtung	224
● Einrichtungsspiel ● Möbelbeschaffung	
4.2. Finanzen: Ohne Geld geht nichts	226
Warum wir viel zu wenig Geld haben und was wir dagegen tun können	226
● Schwache Lobby ● Kaum Verankerung im öffentlichen Bewußtsein ● Negative Traditionen ● Erziehungsabsichten ● Mangelnde politische Erfahrung	
<i>Wir haben Anspruch auf Förderung!</i>	229
Wie man an Geld kommen kann	230
● Mitgliedsbeiträge ● Zuschüsse ● Spenden ● Aktionen mit Gewinn: Feste aller Art – Kinderbetreuung – Künstlerische Auftritte – ‹Außendienst› – Offene Veranstaltungen	
<i>Steuerabzugsfähige Spenden</i>	237
Ausgaben – oder: Wohin mit all dem Geld?	241
● Geld sparen	
Der ‹Schatzmeister› und seine Aufgaben	243
● Buchführung ● Gruppenkonto	
Jahresetat: Der Haushaltsplan der Gruppe	246
Gegen fast alles gibt's eine Versicherung	246
● Gruppenversicherung ● Reisegepäck-Versicherung ● Reise-Rücktrittskosten-Versicherung ● Kraftfahrzeug-Tageskasko-Versicherung ● Sport-Zusatzversicherung ● Hausrats-Versicherung ● Veranstaltungs-Versicherung ● Auslands-Zusatzversicherungen ● Schadensmeldung ● Versicherungen für den Gruppenleiter ● Sich selbst versichern	
4.3. Öffentlichkeitsarbeit – Wirkung nach außen haben	251
Ziele und Zielgruppen	251
Mittel und Wege	253
● Persönliche Gespräche ● Brief ● Rundbrief ● Eigene Zeitung ● Flugblätter, Handzettel ● Plakate ● Info-Stand ● Sandwiches ● Blitztheater, Straßentheater ● Unterschriftensammlung ● Ausstellung ● Veranstaltungen ● Info-Fest ● Schaukasten ● Leserbriefe ● Presseberichte ● Pressefotos ● Stadtteil- und Alternativ-Zeitungen ● Rundfunk	
<i>Ein bißchen Werbepsychologie</i>	254
Selbstbewußte Öffentlichkeitsarbeit	259

Y Mitgliederwerbung	260
● Gängige Methoden: <Flüsterpropaganda> / Flugblätter und Handzettel / Plakate / Werbung in Schulen / Aufrufe bei Veranstaltungen / Aufrufe in Massenmedien / Werbebriefe ● Hindernisse: Unkenntnis – Unsicherheit – Trägheit ● Wirksamere Werbemethoden: Persönlicher Kontakt – Mit bekannten Angeboten anfangen – Selbst den ersten Schritt machen ● Nicht gleich den Mut verlieren ● Eine Gruppe <auffüllen>	
5. Lager und Fahrten	271
5.1. Notwendige Vorüberlegungen des Leiters	272
● Volljährigkeit ● Arbeitsbelastung ● Entlastungsmöglichkeiten: Teilnahme an einem überregionalen Lager – Zusammenarbeit mit anderen Gruppen – Zusätzliche Betreuer mitnehmen ● Dauer	
<i>Sonderurlaub für Jugendgruppenleiter</i>	277
5.2. Planung und Vorbereitung	279
Bedürfnisse und Interessen – oder: Was wollen wir eigentlich?	279
Vorkalkulation: Voraussichtliche Kosten und finanziellen Spielraum abschätzen	280
Ein geeignetes Quartier finden	282
● Verzeichnisse ● Besichtigung ● Feste Buchung ● Umgebung	
<i>Was ist ein guter Zeltplatz?</i>	285
Frühzeitige Information und Einbeziehung der Eltern	288
<i>Anmeldeformular</i>	289
Möglichkeiten für die An- und Abreise	
● Bahn / Linienbusse ● Gemieteter Bus ● Personenwagen und Kleinbusse ● Aus eigener Kraft	
<i>Gruppenleiter-Ausweise: Schlüssel zu einigen Verbilligungen</i>	292
Die Verpflegung planen und vorbereiten	298
Verbindliche Kalkulation	299
● Unterkunft ● Verpflegung ● Fahrtkosten ● Materialkosten ● Besondere Vorhaben ● Versicherungen ● Vorbereitungskosten ● Reserve ● Zuschüsse ● Zuwendungen ● Eigenmittel und Spenden ● Teilnehmerbeitrag ● Besondere Bedürftigkeit	
Restliche Vorbereitungen	305

<ul style="list-style-type: none"> ● Programm ● Leiter bzw. Leitungsteam ● Gepäck: Zelte / Werkzeug / Kochausrüstung / Zeichen- und Malsachen / Spiele und Musik / Gruppenapotheke / Ausweise 	307
<i>Internationale Begegnungen</i>	
5.3. <Lager-Lexikon>	
<ul style="list-style-type: none"> Tips für die Zeit zwischen Abfahrt und Rückkehr ● Ankunft ● Baden ● Besuchstag ● Donnerbalken ● Feuerstellen: Lagerfeuer und Kochfeuer ● Freizeit ● Gemeinschaftsdienste ● Gruppenapotheke ● Hausordnung / Lagerordnung ● Heimweh ● Heimschicken ● Klagen, Unzufriedenheit, schlechte Stimmung ● Lagerabbruch ● Nachtruhe ● Regentage ● Taschengeld und Freßpakete ● Überfälle ● Verwandtenbesuche ● Wanderungen: Ausrüstung / Hochgebirge <i>Waldbrände</i> 	313
5.4. Wieder zu Hause: Auswertung und <Märchenabend>	342
6. Werkzeugkasten für Soziales Lernen – Techniken und Methoden der Gruppenarbeit	343
6.1. Miteinander reden – das Gespräch in der Gruppe	348
<ul style="list-style-type: none"> Klare Ziele setzen! Voraussetzungen für eine erfolgreiche Diskussion ● Gesprächsbereitschaft ● Geeignete Sitzanordnung Aufteilung in Untergruppen ● Zu große Runden <zerkleinern> ● Methode 66 Gespräche leiten lernen ● Wer übernimmt die Gesprächsleitung? ● Aufgaben ● Sonderrechte ● Nicht Neutralität, aber Fairneß ● Gegensteuern ● Starthilfe ● Aktiver Gesprächseinstieg ● Strukturieren ● Gesprächsabschluß Gesprächsbeteiligung: Von Vielrednern und Dauerschweigern ● Wechselwirkungen ● Dauerredner ● Dauerschweiger ● Die Rolle des Gruppenleiters bei Diskussionen Fehlentwicklungen korrigieren: Das «Blitzlicht» Besser zuhören lernen ● Fehler beim Zuhören ● Was das Zuhören erschwert ● Zuhören üben: Kontrollierter Dialog 	348 348 349 350 354 362 365 366

<i>Regeln für Diskussionsteilnehmer</i>	369
«Darüber müssen wir abstimmen!» – Abstimmungen und Wahlen	371
● Stichtentscheid-Verfahren ● Der weitestgehende Antrag ● Wahlen ● Durchschaubarkeit	
6.2. Ideen müßte man haben ... –	
«Brainstorming» (Ideenfeuerwerk)	375
● Gründe der Einfallslosigkeit ● Kritik aufschieben ● Wie es gemacht wird ● Auswertung ● Brainstorming als Einstieg	
6.3. Feedback: Mitteilen, wie man sich selbst sieht und wie man die anderen erlebt	380
Mißverständnisse durch unklares, mehrdeutiges Feedback	381
Unverschlüsseltes Feedback: Grundsätze und Regeln	384
● Grundsätze: Annehmbarkeit – Wirklichkeitstreue – Verwertbarkeit ● Feedback-Regeln ● Feedback erhalten: Aufnahmebereitschaft – Aufmerksam zuhören – Kein Widerspruch, keine Verteidigung – Reaktionen auf das Feedback mitteilen – Darüber reden – Um Feedback bitten	
Positives Feedback: Auch loben muß man lernen	393
Sonderformen: Feedback für die Gruppe und von der Gruppe	397
● Gruppenprozeß-Feedback ● Personenbezogenes Feedback	
6.4. Der Umgang mit Konflikten: Lernen, fair zu streiten	408
Phasen und Ebenen von Konflikten	408
1. Konfliktpotential ● 2. Verdeckter Konflikt ● 3. Offener Konflikt ● 4. Klare Konfliktlage ● Inhaltsebene ● Beziehungsebene	
Sieg oder Niederlage:	
Der übliche Umgang mit Konflikten und seine Folgen	412
● Sieg, Durchsetzung ● Trennung ● Blockade, fauler Kompromiß ● Konfliktscheu	
Trotz Interessengegensätzen:	
Faires Streiten um annehmbare Lösungen	416
● Gemeinsames Problem ● Gewaltverzicht ● Ziel des Konfliktgesprächs ● Konfliktfähigkeit ● Voraussetzungen: Genügend Freiraum – Ermutigendes Vorbild – Praktisches Training – Kritisches Nachdenken	

Die Sieben-Schritte-Methode für faires Streiten

421

● Schritt 1: Das Problem «anmelden» ● Schritt 2: Standpunkte, Interessen und Bedürfnisse klären ● Schritt 3: Gemeinsame Ziele und Interessen bestimmen ● Schritt 4: Wünsche an die anderen formulieren ● Schritt 5: Lösungsvorschläge sammeln ● Schritt 6: Verhandeln und Entscheiden ● Schritt 7: Durchführung kontrollieren: Undurchführbarkeit – Anlaufschwierigkeiten – Durchhalte-Schwierigkeiten – Mangelnde Selbststeuerung – Innere Vorbehalte

6.5. Problemgespräche:

Wenn ein anderer in Schwierigkeiten ist

431

● Günstige Ausgangsbedingungen schaffen ● Gesprächsbedürfnis erkennen ● Entmutigende Reaktionen vermeiden: Beschwichtigung – Ausforschen – Moralische Bewertung – «Erklärungen» – Abschweifen vom Thema – Widersprechen, Bestreiten der Ausgangslage – Voreilige Ratschläge – Sich das Problem zu eigen machen

Hilfe zur Selbsthilfe anbieten: Das partnerzentrierte Gespräch

436

● Aktives Zuhören ● Mit eigenen Worten wiedergeben ● Zusammenfassen ● Gefühlsmäßige Bedeutung ansprechen ● Eigene Gedanken und Gefühle einbringen ● Problemgespräche führen lernen

6.6. Zusammen spielen

440

Wechselwirkungen zwischen Spiel und «Ernst»

440

● «Zweite Wirklichkeit» ● Warum macht Spielen Spaß? ● Spiele haben Auswirkungen ● Die Auswahl von Spielen

Auswirkungen einschätzen lernen

445

● Verschiedene Spieltypen ● Die Art der Spannungsquelle ● Auswirkungen auf die Rollenverteilung ● Verteilung der Erfolgchancen ● Mögliche Lerneffekte ● Regeln für die Spielauswahl: Keine Spiele einsetzen, die vom Mißerfolg leben – Zusammenarbeit ist besser als Wettbewerb – Spiele sollen möglichst allen Mitspielern Erfolgserlebnisse ermöglichen – Ein spannender und befriedigender Spielverlauf ist wichtiger als das Spielergebnis – Mögliche Lernwirkungen von Spielen berücksichtigen

Spiele gezielt einsetzen

456

● Kontakt, Kennenlernen ● Auflockerung von Untergruppen, Kontakte zwischen Gruppen ● Erkundung, Auseinandersetzung mit der Umwelt ● Lockerung, Abbau von Spielhemmungen ● Austoben ● Beobachtung, Gedächtnis, Den-

ken, Sprache, Konzentration ● Problemeinstieg ● Vertrauen
● Einfühlungsvermögen ● Feedback ● Normen, Konformität, Einstellungen, Vorurteile ● Aggression, Konflikt, Durchsetzung ● Zusammenarbeit, Entscheidung ● Leitung ● Ausdruck, Darstellung ● Gestaltung, Kreativität, Phantasie

Die Leitung von Spielen

470

● Auf Gruppe und Situation einstellen ● Spiel-Sicherheit schaffen ● Spielregeln deutlich erklären ● Organisatorisches zügig abwickeln ● Möglichst alle ins Spiel einbeziehen ● Übersicht bewahren ● Nötigenfalls steuernd eingreifen ● Flexibel auf die Situation eingehen ● Auswertungsgespräch koordinieren

Regeln kann man ändern

474

6.7. Singen und Gitarre-Spielen

477

Singen, aber was?

477

● Animation zum Singen

«Gebrauchsanweisung» für die Gitarre

479

● Stimmen ● Spielen lernen ● Barré ● Kapo

Liederbücher

484

6.8. Halb so schwierig: Die Arbeit mit Medien

487

● Auswahl

Filme und Dias

488

● Beschaffung geeigneter Filme ● Technische Durchführung
● Inhaltliche Vorbereitung

Soziale Wirklichkeit festhalten: Eigene Foto-, Film- und Tonreportagen

492

● Tonband ● Fotografieren ● Filmen ● Arbeitsthema: Fotos in den Medien

Video-Arbeit: Fernsehen zerlegen – Fernsehen selber machen

497

● Eigene Aufnahmen ● Selbstbeobachtung ● Video-Projekt: Fernsehen untersuchen ● Tonband statt Video

X 7. Wenn es Schwierigkeiten gibt

505

7.1. Typische Problemfelder der Jugendarbeit

507

Sexualität

507

● Die Situation von Jugendlichen ● Die Situation der Gruppe

und des Leiters ● Gruppengespräche ● Spiele und Übungen ● Beziehungen innerhalb der Gruppe	
<i>Sexualität in der Gruppe: Was ist strafbar?</i>	520
Die Drogen des täglichen Lebens: Rauchen und Alkohol ● Ansatzpunkte ● Gruppenprogramm	523
Drogen außerhalb der Legalität: Haschisch und Härteres ● Gemeinsamer Markt ● Abhängigkeit ● Erklärungen ● Ansatzpunkte ● Drogenkonsum von Gruppenmitgliedern	528
Ordnung ist das halbe Leben ...	
... Sauberkeit die andere Hälfte?	533
● Ansprüche von außen ● Mitbenutzer ● Interne Unstimmigkeiten	
Jugendarbeit mit Schalldämpfer?	536
Die leidige Lautstärke	
<i>Jugend in unserer Gesellschaft: Viele Widersprüche, wenig Freiräume</i>	538
Zum Außenseiter programmiert?	541
Gruppenmitglieder, die «anders» sind	
Generationenkonflikte	542
Aggressionen in Gruppen und Gesellschaft: «Wer Gewalt sät...»	545
<i>Diebstahl: Auch ein Lernprozeß</i>	549
7.2. Wie man schwierige Probleme schrittweise löst	564
Das Problem ist entdeckt: Vorüberlegungen	565
● Stellenwert ● Zeitfaktor ● Nicht zaudern ● Wer entscheidet?	
Überprüfen der Informationen	568
Die Beurteilung des Problems	569
Die Erklärung: Das Problem begreifen	571
Handlungsziele bestimmen	573
Auf der Suche nach Lösungsansätzen	575
Vergleichende Beurteilung der Lösungsalternativen	575
● Voraussetzungen ● Ablauf ● Ergebnisse ● Nebenwirkungen	
Entscheiden und Handeln	576
<i>Fehlerquellen beim Problemlösen</i>	578

7.3. Wo man Rat bekommt und wie man ihn nutzt	580
Wo man Rat findet	580
● Höhere Ebenen des eigenen Verbandes ● Stadt- bzw. Kreisjugendring ● Andere Jugendverbände und Organisationen ● Beratungsstellen ● Jugendamt ● Andere Behörden ● Fachleute ● Politiker	
Die Einschätzung des Beraters	582
● Gesprächsbereitschaft ● Verschwiegenheit ● Eigeninteressen ● Bezugssystem ● Sachkenntnis ● Beratungsstil	
<i>Psychische Bezugssysteme – Was sie sind und wie sie sich auswirken</i>	585
Beratung verpflichtet nicht!	587
8. Erste Hilfe in Notfällen	589
8.1. Verhaltensregeln bei Unfällen	591
Sich Überblick verschaffen!	591
Keine Selbstgefährdung!	592
Schwere Unfälle	592
Zuerst: Akute Gefahr entschärfen	593
Schaulustige und Helfer	594
Notruf	594
<i>Unterlassene Hilfeleistung</i>	595
Verletzte bergen	596
Bewußtlose in stabile Seitenlage bringen!	597
Zwischenbilanz; Organisieren der weiteren Sofortmaßnahmen	598
● Funktionen prüfen	
Starke Blutungen stillen	599
● Blutverlust ● Blutungen stillen	
Verschließen offener Brustkorbverletzungen	602
Atem- und Herzstillstand	602
Ein Schock kann lebensgefährlich sein	603
● Den Schock erkennen ● Schockbekämpfung ● Psychische Betreuung	
Weitere Versorgung bis zum Transport	606
● Knochenbrüche ● Kleinere Verletzungen ● Transport	

Die Situation der Helfer	607
● Nachbehandlung	
8.2. Die wichtigsten Unfalltypen	609
Kleinere Wunden und Verletzungen	609
● Schutzimpfung ● Infektionen	
Muskel- und Sehnenverletzungen	610
Verletzungen von Knochen und Gelenken	611
● Verstauchter Knöchel ● Wirbelsäule und Schädel	
Gehirnerschütterung	614
Badeunfälle	615
● Vorbeugung	
Verbrennungen und Verbrühungen	616
Elektro-Unfälle	617
Bergunfälle	618
● Alpines Notsignal	
Erfrierungen, Unterkühlung	621
Ohnmacht	622
● Längerdauernde Bewußtlosigkeit	
Hitzeschäden	623
● Hitzeerschöpfung ● Hitzschlag ● Sonnenstich ● Sonnenbrand	
<i>Essen, Trinken, Rauchen</i>	624
Vergiftungen	626
● Kontaktgifte (Haut) ● Gase und Dämpfe (Lunge) ● Einnahme von Giften (Magen-Darm-Kanal) ● Alkohol	
<i>Gift-Notrufzentralen</i>	628
Gefährliche Insektenstiche	629
<i>Erste Hilfe: Das Wichtigste auf einen Blick</i>	630
9. Bücher zum Weiterlesen	632
Wichtige Adressen	658