



Liebe Gruppenleiter*innen des Jugendrotkreuzes in Schleswig-Holstein,

der Landesausschuss veröffentlicht auf der Internetseite des Jugendrotkreuzes Schleswig-Holstein <https://sh.jrk.de/> im Dezember 2022 Informationen zur Vorbereitung auf die Landeswettbewerbe im Jahr 2023. Er verbindet damit die Hoffnung, dass Euch die Unterlagen zur Verfügung stehen, noch bevor Eure Gruppenarbeit im neuen Jahr in Präsenz startet und einige von Euch mit der Vorbereitung der Wettbewerbe beginnen müssen.

Im Jahr 2023 veranstaltet der Landesausschuss drei Wettbewerbe: den Landeswettbewerb Rettungsschwimmen für Jugendliche und Erwachsene zusammen mit der Landesleitung der Wasserwacht und die Landeswettbewerbe der Stufen I und II/III.



- Die Landeswettbewerbe des JRK umfassen die folgenden Altersstufen:

- **Stufe I (Jahrgänge 2011 bis 2013) 10 - 12 Jahre**
- **Stufe II (Jahrgänge 2007 bis 2010) 13 - 16 Jahre**
- **Stufe III (Jahrgänge 1996 bis 2006) 17 - 27 Jahre**

Für alle Altersstufen gilt: Ein Gruppenmitglied darf bis zu einem Jahrgang älter, mehrere dürfen jünger sein. Es gelten die Geburtsjahrgänge, nicht das Alter am Wettbewerbstag.

- Der Landeswettbewerb Rettungsschwimmen für Jugendliche und Erwachsene richtet sich nach den 2023 geltenden Bundesrichtlinien. Der Wettbewerb erhält eine gesonderte Ankündigung außerhalb dieses Schreibens. Die Ankündigung wird über die Leiter der Wasserwacht und des JRK in den Kreisverbänden verbreitet.

Eine Bemerkung am Rande:

Die Einteilung der Altersstufen beim Landeswettbewerb Rettungsschwimmen für Jugendliche unterscheidet sich von der Abstufung bei den Wettbewerben der JRK-Gruppen:

- WAWA Stufen 1 und 2: JRK Altersstufe I
- WAWA Stufe 3 JRK Altersstufe II

- Jede Wettbewerbsgruppe der Stufen I bis III besteht aus fünf oder sechs Gruppenmitgliedern und einem/einer Gruppenleiter*in. Alle Teilnehmer der Wettbewerbsgruppe sind Mitglieder des JRK in Schleswig-Holstein. Die Mitgliedschaft wird durch Vorlage des gültigen Mitgliedsbuches mit Lichtbild oder einem Ausdruck der Daten des Mitgliedes aus dem DRK-



#JRK

Server mit Lichtbild nachgewiesen. Anderenfalls kann die Gruppe mit Zustimmung der Wettbewerbsleitung außer Konkurrenz starten.

- Der/Die Gruppenleiter*in obliegt die Aufsichtspflicht über die Gruppe. Sie*Er meldet die Gruppe am Veranstaltungsort bei der Information an, legt der Wettbewerbsleitung die Mitgliedsnachweise der Gruppenmitglieder vor und ist Ansprechpartner*in für die Wettbewerbsleitung und das Organisationsteam.
- Die Kreisjugendleiter*innen melden die Wettbewerbsgruppen der Kreisverbände zum frühest möglichen Zeitpunkt für die Teilnahme am Landeswettbewerb per Anmeldebogen beim Landesverband an. Der Landesverband lädt dann die Gruppen gemäß Anmeldebogen über die Gruppenleiter/-innen zum Landeswettbewerb ein. Der Kreisverband entsendet die Gruppen zum Landeswettbewerb.
- An den Landeswettbewerben I, II und III können pro Kreisverband zwei Gruppen angemeldet werden.
- 2023 können zu den Landeswettbewerben I bis III Gastmannschaften aus dem Landesverband Hamburg eingeladen werden.
- Jede Wettbewerbsgruppe, die innerhalb der Anmeldefrist per vollständig ausgefülltem Anmeldebogen (auch Schiedsrichter und Mime) angemeldet wird, bekommt 50 Punkte gutgeschrieben. Bei nicht kompletter, aber fristgerechter Anmeldungen bzw. fehlenden Schiedsrichtern am Wettbewerbstag erfolgt eine anteilige Gutschrift der 50 Punkte.
- Zu den Landeswettbewerben des JRK melden die Kreisverbände mit jeder Gruppe per Anmeldebogen zwei Schiedsrichter*innen und eine Mime an. Kreisverbände, die keine Gruppe melden, sollen ausdrücklich gerne Schiedsrichter und Mimen entsenden. Schiedsrichter müssen grundsätzlich mindestens 16 Jahre alt sein, Schiedsrichter für die Erste Hilfe sollten mindestens 18 Jahre alt sein. Mimen sollten mindestens 14 Jahre alt sein.
- Mit der Vorbereitung und Durchführung aller vier Landeswettbewerbe hat der Landesausschuss den Arbeitskreis Landeswettbewerbe (AK) beauftragt. Der AK wird beim Landeswettbewerb Rettungsschwimmen für Jugendliche um die Landesleitung Wasserwacht ergänzt.



- Die Zahl der Erste Hilfe-Aufgaben liegt bei drei Aufgaben. Die Zahl der sogenannten Theorieaufgaben ebenfalls bei drei. 2023 werden Aufgaben zum Thema Gesundheit, Natur / Umwelt und der JRK Kampagne gestellt.

Mit der Vorbereitung, Organisation und Durchführung der Landeswettbewerbe verfolgt der Landesausschuss mehrere Zwecke. Die Landeswettbewerbe

- geben Impulse für die Gruppenarbeit. Die Themen der Aufgabenbereiche können in die Gruppenstunden aufgenommen und dort je nach Alter und Interesse der Gruppenmitglieder umgesetzt werden. Damit bereichern die Wettbewerbe das thematische Angebot in der Gruppenarbeit.
- bieten den Siegergruppen aus den Kreisverbänden die Möglichkeit ein Wochenende gemeinsam miteinander zu verbringen. Sie erleben sich dabei als Mitglieder eines landesweit organisierten Jugendverbandes. In einem zwanglosen Rahmen können sie ihre Fähigkeiten und Kenntnisse spielerisch unter Beweis stellen.
- stärken ganz bewusst das Zusammengehörigkeitsgefühl der Wettbewerbsgruppen. Jede auf einem Landeswettbewerb gestellte Aufgabe berücksichtigt bis in die Punktevergabe hinein die Zusammenarbeit der Gruppenmitglieder.
- qualifizieren die Wettbewerbsgruppen. Die Aufgaben geben kreativem Verhalten viel Raum und regen zu alternativen Problemlösungen an. Die gezeigten Lösungsansätze werden mit den Schiedsrichtern besprochen. Am Ende der Aufgabe werden richtige Lösungen aufgezeigt.
- qualifizieren die Leitungskräfte des Jugendrotkreuzes. Die Übernahme einer Wettbewerbsaufgabe als Schiedsrichter*in oder verschiedener Aufgaben als Gruppenleiter*in im Organisationsteam bereichern die Erfahrungen im Umgang mit Leitungsaufgaben. Nur erfahrene Leitungskräfte können den Inhalt einer Aufgabe als Schiedsrichter*innen so umsetzen, dass sie von jeder Jugendgruppe mit Freude, Interesse und Erkenntnisgewinn gelöst wird. Nur erfahrene Leitungskräfte können den Erwartungen an ein umsichtiges Organisationsteam gerecht werden.



Landeswettbewerbe 2023

Stufe I, Stufe II, Stufe III, Rettungsschwimmen für Jugendliche

Aufgabenbereiche	Themen
Erste Hilfe	Siehe Anlage
Gesundheit	Mentale Gesundheit
Rotes Kreuz	Entfällt in 2023
Verkehr	Entfällt in 2023
Natur / Umwelt	Unsere Ressourcen
Politische Bildung	Entfällt in 2023
Kampagne	Lautstark – Kinderrechte und Jugendbeteiligung
Musische Bildung *	Ich habe "Meer" im Sinn
Sport, Erholung, Freizeit	Keine thematischen Vorgaben

*Bei der Aufführung ihres Beitrages für den musischen Teil darf nur die Wettbewerbsgruppe agieren. Das schließt aus, dass die Betreuer*innen die Gruppe etwa beim Singen des Liedes mit einem Musikinstrument live begleitet.

Natur/Umwelt: Unsere Ressourcen

Natürliche Ressourcen sind Bestandteile der Natur, die für die Menschheit einen hohen wirtschaftlichen Nutzen haben. Damit sind sie die Grundlage für unser Leben auf der Erde. Wir unterscheiden zwischen regenerierbaren und nicht regenerierbaren Ressourcen.



Luft, Wasser, Wind, Solarenergie, Lebensräume und Böden stehen uns frei zur Verfügung. Ihr Vorkommen ist nicht begrenzt und wird daher noch lange für uns nutzbar sein.

Anders sieht es zum Beispiel mit **Erdöl, Kohle, Metallen sowie Tier- und Pflanzenarten** aus. Sie gehören zu den nicht regenerierbaren Ressourcen. Diese sind nicht erneuerbar und komplett verschwunden, wenn sie erst einmal aufgebraucht sind.

Die Nutzung der natürlichen Ressourcen nimmt immer weiter zu, was schwerwiegende Folgen für unser Ökosystem hat. Auch die Gewinnung mancher Ressourcen setzt Treibhausgase und Schadstoffe frei. Wasserknappheit und Bodendegradierung sind weitere Gefahren, mit denen wir uns auseinandersetzen müssen.

Kennt ihr noch mehr Probleme, die mit dem Abbau von Ressourcen zusammenhängen?

Wir nehmen zu viel von unserem Planeten. Dies kann man deutlich am Welterschöpfungstag oder auch „Earth Overshoot Day“ erkennen. Der Welterschöpfungstag gibt den Zeitpunkt an, an dem wir alle Ressourcen für ein ganzes Jahr aufgebraucht haben. Im Jahr 2022 war dies am 28. Juli. Jedes Jahr rückt der „Earth Overshoot Day“ ein Stück nach vorne.

Mit den Lebensstandards, die wir in Deutschland haben, bräuchten wir nicht nur eine Erde, sondern gleich drei, um unseren Ressourcenverbrauch zu decken. Weltweit liegt der Durchschnitt bei 1,75 Erden. Wir nehmen zu viele Rohstoffe als der Planet uns bieten kann. „There is no planet B“, deshalb müssen wir anfangen ressourcenschonend zu leben.

Ressourcen kann man bereits im Alltag einsparen. Hier gilt „Weniger ist mehr“. Wer sein Leben minimalistischer gestaltet, kann der Umwelt viel Gutes tun und seinen ökologischen Fußabdruck schmälern.

Welche Ideen habt ihr, um unsere Ressourcen zu schonen? Welche Ideen sind für jeden Menschen umsetzbar?



Stufe I:

Hier geht es primär um regenerierbare und nicht regenerierbare Ressourcen.
Welche Ressourcen gibt es überhaupt?
Wie können wir unsere regenerierbaren Ressourcen am besten nutzen?
Was verstehen wir unter Ressourcenschonung und wie können wir diese umsetzen?

Links:

<https://utopia.de/ratgeber/natuerliche-ressourcen-diese-natuerlichen-rohstoffe-gibt-es/>
<https://www.careelite.de/ressourcen-schonen-im-alltag/>

Stufe II:

Zusätzlich zu den Themen der Stufe I solltet ihr euch noch ergänzend mit folgenden Themen beschäftigen:
Welche Folgen hat unsere Ressourcennutzung für unser Ökosystem?
Wie können wir die Umwelt am besten vor unserem hohen Verbrauch an Rohstoffen schützen?
Und was versteht man eigentlich unter einem ökologischen Fußabdruck?

Links:

<https://www.umweltdialog.de/de/verbraucher/leben-und-wohnen/2022/Ressourcen-schonen-im-Alltag-acht-einfache-Tipps.php>
<https://youtu.be/pLXJTUAygQ0>
<https://youtu.be/hs80-2sb3lk>



Stufe III:

Zusätzlich zu den Themen aus den Stufen I & II solltet ihr euch mit diesen Fragen auseinandersetzen:
Wie kann es sein, dass die Menschheit mehr Erden braucht, als wir zur Verfügung haben?
Was ist der „Earth Overshoot Day“?
Wie kann man eine Person überzeugen Ressourcen zu sparen und seinen ökologischen Fußabdruck zu schmälern?

Links:

<https://www.welthungerhilfe.de/informieren/themen/klimawandel/earth-overshoot-day-welthungerhilfe>
<https://www.nationalgeographic.de/umwelt/2018/01/5-tipps-wie-sich-der-oekologische-fussabdruck-verkleinern-laesst>

#JRK

Kampagne: Lautstark - Kinderrechte und Jugendbeteiligung

LAUTSTARK, die neue JRK-Kampagne für Jugendbeteiligung und Kinderrechte, ist gestartet! Mit ihr wollen wir gemeinsam Kinder und Jugendliche zu mehr aktiver Beteiligung und zur Wahrnehmung ihrer Rechte informieren, befähigen und ermutigen. Die 3 Hauptphasen der Kampagne orientieren sich an den Kampagnenzielen **Bescheid WISSEN**, **Locker KÖNNEN** und **Einfach MACHEN** und setzen jeweils eigene Schwerpunkte.

**LAUT
STARK**
Eine Kampagne des
Deutschen Jugendrotkreuzes

Lasst uns gemeinsam für die erfolgreiche Umsetzung von Kinderrechten und Jugendbeteiligung laut werden, denn es geht um eure Stimmen und eure Zukunft! Wir als Arbeitskreis Landeswettbewerbe wollen gerne gemeinsam mit euch mit der ersten Phase der Kampagne **BESCHIED WISSEN** anfangen.

Stufe I:

Gleichheit, Freizeit, Gesundheit, Bildung, Beteiligung und Identität: Das alles sind anerkannte Kinderrechte. Und es gibt noch viele mehr. Auf Bundesebene wurde eine Kinderrechte-Rallye erarbeitet, die ihr nutzen könnt, um den Kindern spielerisch die Kinderrechte näher zu bringen.

Welche Kinderrechte gibt es und was bedeuten sie (für dich)?



Stufe II:

Was sind Kinderrechte?

Welches Gremium verwaltet diese eigentlich?

Seit wann gibt es Kinderrechte in Deutschland und seit wann international?

Stufe III:

Mit dem Wissen der Stufe II:

Aufteilung der Kinderrechte in die Gruppen (Schutzrechte, Förderungsrechte, Beteiligungsrechte).

Was beinhalten diese Gruppen eigentlich?

Stimmst du der Zuteilung zu, oder würdest du andere Gruppen aufmachen?



Links:

<https://lautstark-jrk.de/>

<https://www.kinderrechte.de/kinderrechte/>

<https://www.unicef.de/informieren/ueber-uns/fuer-kinderrechte/un-kinderrechtskonvention>

<https://lautstark-jrk.de/ueber-lautstark/kinderrechte/>

Gesundheit: Mentale Gesundheit

Hier möchten wir gerne Themen, wie Stressfaktoren, Stressbewältigung und was ist Stress überhaupt? behandeln. Die Pandemie hat uns gezeigt, dass es auch für Kinder unterschiedliche Stressfaktoren geben kann und häufig gar nicht so bekannt sind bzw. Aufmerksamkeit finden.

Durch unsere schnelllebige Gesellschaft werden wir immer mehr mit negativem Stress konfrontiert.

Doch Stress betrifft nicht mehr nur die Erwachsenenwelt. In den letzten Jahren wird in den

Medien immer häufiger von Stress im Kindes- und Jugendalter berichtet. Um dem Leistungsdruck und den hohen Erwartungen der Gesellschaft, aber auch dem der Eltern, zu entsprechen, werden Kinder bereits im Kleinkindesalter oftmals überfordert.

Morgens früh aufstehen, keine Zeit zum Frühstück haben, in die Schule gehen, Angst vor Prüfungen und schlechten Noten haben, am Nachmittag Hausaufgaben erledigen, im Haushalt mithelfen, eventuell auf Geschwister aufpassen, außerschulische Freizeitaktivitäten und Förderunterrichte in Anspruch nehmen sind Tätigkeiten, die zu einem gewöhnlichen Tagesablauf von Kindern und Jugendlichen gehören.

Auch im familiären und freundschaftlichen Kreis kann es zu Konflikten kommen, die das Stressempfinden zusätzlich steigern können. Oft haben Kinder und Jugendliche keine Möglichkeit, sich von diesem Stress zu erholen, sodass sehr schnell ein chronischer Stress entstehen kann und gesundheitliche Probleme die Folge sein können. Viele von uns glauben irrtümlicherweise, dass zweifellos Kinder und Jugendliche die gesündeste Generation unserer Gesellschaft und frei von Sorgen sind.

DEFINITION STRESS

Der Begriff Stress stammt aus dem Lateinischen „stringere“ und bedeutet übersetzt „verengen“. Die Bedeutung des englischen Wortes „stress“ lautet „Beanspruchung, Spannung und Druck“

STRESSARTEN

Unter Stressoren werden Reize verstanden, die in belastenden Situationen Stressreaktionen auslösen können. Es wird zwischen physikalischen, physischen, mentalen und sozialen Stressoren unterschieden.

Positiver Stress

Nicht jede Anforderung löst eine negative Stressreaktion aus. Es gibt auch Situationen, in denen sich der wahrgenommene Stress positiv auf das



Wohlbefinden auswirken kann. Voraussetzung für das Erleben positiven Stresses ist eine Leistungssteigerung, dadurch steigen Motivation und Konzentration. Jedoch sollte dieser Stress kurzfristig und gleichmäßig auftreten, da sonst die Leistungen wieder sinken könnten und ein negativer Stress entstehen würde. Ein weiterer wichtiger Aspekt bei der Verarbeitung positiven Stresses ist, dass man gezwungen wird, sich mit der Situation zu befassen und dadurch ein Spektrum von Bewältigungsstrategien aufgebaut wird.

Negativer Stress

Negativer Stress entsteht dann, wenn keine Bewältigungsstrategien für belastende Situationen vorhanden sind.

STRESSREAKTIONEN

Stressreaktionen sind Reaktionen, die als Folge eines ausgelösten Stressors erlebt werden. Sie können entweder kurzfristig (z.B. schnelles Herzklopfen) oder langfristig (z.B. psychosomatische Beschwerden) erlebt werden. Die Symptome dieses Stresserlebens können sich auf der körperlichen, der kognitiv-emotionalen und der behavioralen Ebene zeigen.

Körperliche Ebene

Bei Stressreaktionen, die auf der körperlichen Ebene ablaufen, kommt es zu einer Veränderung von physiologischen Vorgängen, die zu einer körperlichen Mobilisierung und Energieaktivierung führen. Körperliche Stressreaktionen sind gekennzeichnet durch eine bessere Durchblutung und Leistungsfähigkeit des Herzens, Anstieg der Herzschlagrate, Erweiterung der Bronchien, Beschleunigung der Atmung, bessere Durchblutung der Skelettmuskulatur, Erhöhung der Muskelspannung, Steigerung des Blutdrucks, Erhöhung der Gerinnungsfähigkeit des Blutes, Herabsetzung der Verdauungstätigkeit von Magen und Darm, Einschränkung der Funktionsfähigkeit.



Laut der internationalen Studie „Health Behaviour in School-aged Children“ (HBSC) leiden Kinder und Jugendliche wöchentlich oder öfters am häufigsten unter Einschlafschwierigkeiten (16,7%), Kopfschmerzen (11,8%), Rückenschmerzen (8,3%) und Bauchschmerzen (8,2%). 7% der Kinder und Jugendlichen fühlen sich schwindelig. Die Studie wurde bei Schülern in der 5., 7. und 9. Klasse durchgeführt. Das Durchschnittsalter betrug 11, 13 und 15 Jahre.

Kognitiv-emotionale Ebene

Unter kognitiv-emotionalen Stressreaktionen werden alle Gedanken und Gefühle bezeichnet, die bei einer stressreichen Situation ausgelöst werden. Merkmale psychischer Stresssymptome können Angst, Hilflosigkeit, Unzufriedenheit, innere



Unruhe, Nervosität, Selbstvorwürfe oder Denkblockaden sein. Bei chronischer Belastung können sich diese Gefühle und Reaktionen häufen und verschlimmern. Die HBSC-Studie stellte fest, dass 11,5% der Kinder und Jugendliche fast täglich oder mehrmals in der Woche gereizt oder schlecht gelaunt sind, 10% leiden an Nervosität. Allgemein schlecht fühlen sich 5,6%. Bei Kindern und Jugendlichen kann eine chronische Belastung solcher Symptome die Entstehung von psychischen Störungen begünstigen, was wiederum das Stresserleben erhöht.

Behaviorale Ebene

Verhaltensbezogene Stressreaktionen sind Reaktionen, die bei belastenden bzw. stressreichen Situationen von Dritten beobachtet werden können. Merkmale einer solchen Situation sind insbesondere ungeduldiges Verhalten (Pausen verkürzen, das Essen verschlingen), gereiztes Verhalten (Aggressionen, kleine Streitigkeiten), nachlässiges Verhalten (vergesslich, mangelnde Planung) oder auch Alkohol- und Drogenabusus.

Kinder und Jugendliche zeigen häufig Symptome wie Hektik, Unkonzentriertheit, Veränderungen des Sozialverhaltens, sowie Lern- und Leistungsstörungen. Bei Jugendlichen können zusätzlich Merkmale wie Aggression, Gewalt, dissoziales Verhalten und Straffälligkeiten auftreten.

STRESSENTSTEHUNGSORTE

Wie bereits erwähnt sind Kinder und Jugendliche häufig mit belastenden Situationen konfrontiert, die sich negativ auf das Wohlbefinden auswirken können. Stressauslösende Ereignisse im Kindes- und Jugendalter sind kritische Lebensereignisse (u.a. Scheidung der Eltern), Entwicklungsprobleme (u.a. Eintritt in die Schule) und alltägliche Belastungen (u.a. Mobbing). Die häufigsten stressauslösenden Situationen und die dadurch mögliche Entstehung dauerhafter Beschwerden von Kindern und Jugendlichen sind Alltagsbelastungen. Diese häufigsten Alltagsbelastungen treten in der Schule, in der Familie, in der Freizeit und im Freundeskreis auf. Schon Kinder erleben in einer hohen Intensität Stress mit physischen und psychischen Symptomen. Diese Beanspruchungssymptome treten vorwiegend im Alltag auf. Am häufigsten sind Kinder mit schulischen Problemen belastet. Die zweithäufigsten Beanspruchungssymptome sind Konflikte mit der Familie und den Gleichaltrigen. Folglich äußern sich Stressreaktionen wie Nervosität, Angst, Angespanntheit und Unwohlsein. Doch vor allem die Jugendphase ist öfters mit stressauslösenden Ereignissen konfrontiert, weil in diesem Lebensabschnitt der Übergang in das Erwachsenenalter stattfindet. Die Ablösung von den Eltern, der Auszug aus dem Elternhaus, die Gründung einer eigenen Familie, Identitätsaufbau, Veränderung von Gefühlslagen und Einstellungen spielen eine wesentliche Rolle. Die häufigsten Stresssymptome Jugendlicher sind Kopfschmerzen und Schlafschwierigkeiten.





Stufe 1

*Was setzt euch unter Stress und wie baut ihr Stress wieder ab?
Was könnt ihr für euch tun, um nicht in Stress zu geraten?*

Stufe 2

Zusätzlich zu den Fragen der Stufe I könnt ihr euch mit diesen Fragen beschäftigen:

*Was bedeutet der Begriff Stress?
Was gibt es für Stressarten?*

Stufe 3

Zusätzlich zu den Fragen der Stufe I & II könnt ihr euch mit diesen Fragen beschäftigen:

*Was ist Stress und was für Folgen können entstehen?
Was ist positiver und negativer Stress?
Wie reagiert der Körper auf Stress?
Was sind mögliche Behandlungsstrategien von Stress?*

Links:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/familie/typische-stress-symptome-von-kindern-und-jugendlichen-2010032?tkcm=ab>

<https://magazin.sofatutor.com/eltern/stress-lass-nach-8-tipps-gegen-gestresste-kinder/>

<https://www.dak.de/dak/gegen-stress/positiver-und-negativer-stress-2426854.html#/>

https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/stress-so-krank-kann-er-machen/?s_kwcid=AL!10517!3!476254516213!b!g!!+symptome%20+stress&cid=aok;1;4;Gesundheitsmagazin;1;42

<https://www.familie.de/kleinkind/wenn-kinder-im-stress-sind/>