



Liebe Gruppenleiter*innen des Jugendrotkreuzes in Schleswig-Holstein,

der Landesausschuss veröffentlicht auf der Internetseite des Jugendrotkreuzes Schleswig-Holstein <https://sh.jrk.de/> im Januar 2024 Informationen zur Vorbereitung auf die Landeswettbewerbe im Jahr 2024.

Im Jahr 2024 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 2012 bis 2014) | 10 - 12 Jahre |
| • Stufe II (Jahrgänge 2008 bis 2011) | 13 - 16 Jahre |
| • Stufe III (Jahrgänge 1997 bis 2008) | 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 2024 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 und Geburtsdatum oder einem Stammdatenausdruck der Daten des Mitgliedes aus dem DRK-Server mit Lichtbild und Geburtsdatum nachgewiesen. Anderenfalls kann die



#JRK

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.
- 2024 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, sofern die Schiedsrichter*innen und Mimen/Schminker*in auch beim LWB anwesend sind. Bei nicht kompletter, aber fristgerechter Anmeldungen bzw. fehlenden Schiedsrichter*innen/Mimen/Schminker*innen 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/Schminker*in** an. Kreisverbände, die keine Gruppe melden, sollen ausdrücklich gerne Schiedsrichter*innen und Mimen entsenden. Schiedsrichter*innen müssen grundsätzlich mindestens 16 Jahre alt sein, Schiedsrichter*innen für die Erste Hilfe müssen mindestens 18 Jahre alt sein und Mimen müssen mindestens 14 Jahre alt sein. EH-Schiedsrichter*innen müssen mindestens die Qualifikation Sanitäter*in und eine zwei jährige Erfahrung haben. Schminker*innen für den Wettbewerbe der Stufe 1 müssen mindestens einen ND-Grundlehrgang und für Stufe 2 und 3 einen ND-Aufbaulehrgang Schminken besitzen.
- Mit der Vorbereitung und Durchführung der drei Landeswettbewerbe hat der Landesausschuss den Arbeitskreis Landeswettbewerbe (AK LWB)



beauftragt. Der AK unterstützt die Landesleitung Wasserwacht beim Landeswettbewerb Rettungsschwimmen für Jugendliche.

- Die Zahl der Erste Hilfe-Aufgaben liegt bei drei Aufgaben. Die Zahl der sogenannten Theorieaufgaben ebenfalls bei drei. 2024 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 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 2024

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

Aufgabenbereiche	Themen
Erste Hilfe	Siehe Anlage
Gesundheit	Mentale Gesundheit
Rotes Kreuz	Entfällt in 2024
Verkehr	Entfällt in 2024
Natur / Umwelt	Unsere Ressourcen
Politische Bildung	Entfällt in 2024
Kampagne	Lautstark – Kinderrechte und Jugendbeteiligung
Musische Bildung *	Oh, wie schön ist JRK!
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 2023 war dies am 2. August. 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:

Wir befassen uns mit dem grundlegenden Thema der regenerierbaren Ressourcen.

Was macht regenerierbaren Ressourcen aus?



Wie können wir diese regenerieren?

Was wird bereits dafür getan, um unsere Ressourcen zu schützen?

<https://www.umwelt-im-unterricht.de/hintergrund/verantwortungsvolle-nutzung-von-nicht-erneuerbaren-rohstoffen>

<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 das Aufbrauchen von Ressourcen?

Was kann ein jeder von uns konkret tun, um Ressourcen zu sparen?

Links:

<https://www.umweltdialog.de/de/verbraucher/leben-und-wohnen/2022/Ressourcen-schonen-im-Alltag-acht-einfache-Tipps.php>

<https://www.youtube.com/watch?v=pLXJTUAygQ0>

Stufe III:

Zusätzlich zu den Themen aus den Stufen I & II solltet ihr euch mit diesen Fragen auseinandersetzen:

Was ist der „Earth Overshoot Day“ und wie kommt dieser zu Stande?

Wie können wir andere Menschen davon überzeugen Ressourcen zu sparen?

Was tut bereits die Wirtschaft, um z.B. den Co2-Ausstoß zu kompensieren?

Link:

<https://www.welthungerhilfe.de/informieren/themen/klimawandel/earth-overshoot-day-welthungerhilfe>

#JRK

Kampagne: Lautstark - Kinderrechte und Jugendbeteiligung

LAUTSTARK, unsere JRK-Kampagne für Jugendbeteiligung und Kinderrechte, läuft nun schon seit dem 03. September 2022! 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!

Dieses Jahr wollen wir gemeinsam herausfinden wie **DU** dich am besten beteiligen kannst, damit Kinder und Jugendliche die Rechte erhalten, die ihnen zustehen.

Stufe I:

Jugendbeteiligung bedeutet, dass junge Menschen aktiv an Entscheidungsprozessen teilhaben. Das wird auch Jugendpartizipation genannt. Beteiligung fängt nicht erst beim Mitentscheiden an. Sie beginnt damit, dass du informiert bist und deine Meinung äusserst. Es gibt viele Arten sich zu beteiligen. Egal wie klein oder wie groß deine Beteiligung ist, sie bringt uns immer näher an unser Ziel.

Wo fängt Beteiligung an? Wie kann ich mich beteiligen?



Stufe II:

Mit dem Wissen der Stufe I:

Um Kindern und Jugendlichen eine Stimme zu geben, gibt es in vielen Gemeinden Kinder- und Jugendparlamente. Hier können sich Kinder und Jugendliche aktiv am politischen Leben beteiligen und Veränderungen anstreben.

Was sind Kinder- und Jugendparlamente und was MACHEN sie?



Stufe III:

Mit dem Wissen der Stufe I und II:

Nicht nur in Deutschland gibt es ein Sprachrohr für Kinder und Jugendliche. Auch International können sich junge Menschen an der Politik beteiligen und mitbestimmen.

Das europäische Jugendparlament engagiert sich, jungen Menschen in Europa dabei zu helfen sich eine eigene Meinung zu bilden und sich aktiv am politischen und gesellschaftlichen Leben zu beteiligen.

Wie kann ich mich international beteiligen? Ist das europäische Jugendparlament unparteiisch?

Links:

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

<https://www.kinder-beteiligen.de/partizipation-kinder-jugendliche.htm>

<https://www.malteser.de/aware/engagement/jugendparlamente-politik-leben-und-mitbestimmen.html>

<https://eyp.de/de/>

Gesundheit: Mentale Gesundheit

Resilienz: gegen Stress gewappnet

Immer öfter habe ich das Gefühl, dass mir gerade alles zu viel wird.

Zuerst war es der Mangel an sozialen Kontakten durch die COVID-19-Pandemie, gefolgt von Veränderungen der Bildungs- und Freizeitkultur, dazu kamen die erschütternden Bilder der russischen Invasion in die Ukraine und auch die Angst vor einer Wirtschaftskrise. Und dann sind das auch noch die persönlichen Herausforderungen und der übliche Alltagsstress.



Herausforderungen werden komplexer und kommen gerade so schnell hintereinander, dass ich sie kaum verarbeiten kann. Schlimmer noch: Ich bin gestresst, selbst wenn ich darüber nachdenke, wie ich Probleme angehen soll.

Der Gedanke, weitere Herausforderungen nicht bewältigen zu können, macht mir Angst. Was, wenn ich den Anforderungen und Zwängen dieses beschleunigten und komplexeren Umfelds nicht gewachsen bin? Was, wenn die steigenden Belastungen schulisch/beruflich und persönlich zu viel werden?

Was ist die Lösung?

Ein Mittel gegen Stress ist das Konzept der Resilienz.

Leider wird Resilienz oft als Fähigkeit oder Eigenschaft dargestellt, die wir erlernen können. Es ist zu einem Schlagwort in der Unternehmenswelt geworden, zu einem weiteren modernen Management-Tool, eine Wunderpille gegen Stress sozusagen. Eine, die es uns ermöglicht, wieder fokussierter und effizienter zu arbeiten.

Was bedeutet Resilienz?

Resilienz beschreibt den psychologischen Prozess der Bewältigung und Anpassung an schwierige oder herausfordernde Situationen. Dabei geht es um den Erhalt und die Förderung der Gesundheit in Stressphasen – und dazu gehört auch die psychische Gesundheit.

Wir neigen dazu, uns so lange nicht mit Problemen zu befassen, bis es fast zu spät ist, und sind dann oft mehr damit beschäftigt, Symptome zu bekämpfen, als sie rechtzeitig zu verhindern.

Deshalb ist es wichtig zu wissen, was Stress verursacht – um zu verstehen, wie wir unsere psychische Gesundheit proaktiv verbessern können, anstatt nur zu reagieren.

Stressauslöser verstehen und Resilienz aufbauen

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Stressauslöser (Stressoren) sowie innere und äußere Reize.

Zwischen folgenden Stressauslösern wird unterschieden:

- **Interne Stressoren**
- **Externe Stressoren**
- **Psychisch-mentale Stressoren**
- **Soziale Stressoren**



Wenn uns solche Stressfaktoren in ungewohnten Situationen oder in Zeiten der Veränderung, Not und Krise treffen, schalten wir auf erlernte Denkmuster und Verhaltensweisen um, die wir für angemessen halten – eine Art Autopilot. Doch meistens löst dieses Verhalten die Krise nicht, weil wir reagieren anstatt vorausschauend zu handeln. Wir geraten in Panik und scheinen die Kontrolle zu verlieren.

Es ist wichtig zu bedenken, dass jede Person Stressoren und Krisen anders wahrnimmt und anders damit umgeht bzw. unterschiedliche Ressourcen zur Bewältigung benötigt.

Die eigene Resilienz stärken ist ein Prozess

Resilienz ist auch das Ergebnis eines Lernprozesses. Wir lernen zu reflektieren, unsere Fähigkeiten einzuschätzen und zu wissen, welche Ressourcen uns zur Verfügung stehen, um gesund zu bleiben und Stresszeiten zu überstehen. Wenn wir über eine überstandene Krise nachdenken, erfahren wir, was zu dieser Krise geführt hat, wie wir verschiedene Reize wahrgenommen und verarbeitet haben, und sehen auch, was wir brauchten, um damit fertig zu werden.

Was sind also die Vorteile von Resilienz?

Wer die Anforderungen und Herausforderungen des täglichen Lebens bewältigen kann, um fundierte Entscheidungen zu treffen und Probleme zu lösen, ist besser in der Lage, Stress und Belastungen zu bewältigen.



Die folgenden zentralen Resilienz-faktoren finden sich immer wieder in der wissenschaftlichen Forschung:

- **Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz**
- **Soziale Kontakte**
- **Lösungsorientierung**
- **Zukunftsplanung**
- **Verantwortung**
- **Optimistischer Realismus**

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/stress-bewaeltigen/resilienz-persoenele-schutzfaktoren-gegen-stress>

<https://www.quarks.de/gesellschaft/psychologie/resilienz-gegen-stress-gewappnet/>

<https://www.ardalpha.de/wissen/psychologie/resilienz-stress-bewaeltigung-krise-100.html>

<https://gluecksheldin.de/stressresilienz/>



Die Schwerpunkte für die Wettbewerbe werden wie folgt festgelegt:

Stufe I und II:

- Was bedeutet Resilienz?
- Welche Stressoren gibt es?
- Was sind Resilienz-Faktoren? (Stufe I nur Oberbegriffe)

Stufe III

- Stressauslöser verstehen und Möglichkeiten kennen die eigene Resilienz aufzubauen
- Stressoren benennen und erklären
- Resilienz-Faktoren und zentrale Faktoren kennen und deren Zusammenspiel verstehen