

Larissa Meier – Notfallsanitäterin und Expertin für Erste Hilfe bei Kindern

»Es gibt eigentlich nur zwei Varianten, wie sich andere meinen Job vorstellen: Demnach behandle ich entweder einen Notfall nach dem anderen oder ich warte den ganzen Tag auf der Wache, dass überhaupt etwas passiert.« Seit 2010 arbeitet Larissa Meier im Rettungsdienst. Ihr tatsächlicher Tagesablauf sei eine Mischung aus beidem, erzählt sie. Oft könne sie vor lauter Notrufen kaum durchatmen, während es an anderen Tagen eher ruhig sei. Und genau das reizt sie an ihrem Job: »Jeder ist Tag anders, es ist nichts planbar.«

Von der Schülerin zur Ausbilderin

Ihre Laufbahn im Rettungsdienst begann während der Schulzeit, als sie eine Mitschülerin zum Schulsanitätsdienst begleitete. In den Schulferien vor der 13. Klasse absolvierte die heute 32-Jährige dank ihres Biologielehrers ein Praktikum auf einer Rettungswache. »Während die anderen auf Malle in der Sonne lagen, saß ich im Rettungswagen«, lacht sie. Dankbar sei sie, dass ihr Lehrer ihre Begeisterung für die Medizin und ihr Talent gesehen und gefördert habe. Noch vor der mündlichen Abiturprüfung begann sie mit der Weiterbildung zur Rettungsanitäterin. Danach folgte die Ausbildung zur Rettungsassistentin. Nun konnte sie nicht mehr nur unterstützende Tätigkeiten übernehmen, sondern war bis zum Eintreffen der Notärzt:innen am Einsatzort für die Patient:innen verantwortlich. Inzwischen wurde der Beruf Rettungsassistent:in durch den der Notfallsanitäter:in abgelöst. Auch Larissa Meier darf sich nach einem Aufbaulehrgang 2015 Notfallsanitäterin nennen. Natürlich sei sie glücklich, dass sie Menschen helfen könne, ganz persönlich reize sie außerdem, dass die Arbeit so vielfältig sei und sie zusätzliche Aufgaben übernehmen könne.



Und so wollte Meier ihr Wissen schnell auch an andere weitergeben und unterrichtete an einer Rettungsdienstschule angehende Notfallsanitäter:innen, Rettungssanitäter:innen und Notärzt:innen. Weil ihr ein pädagogisches Studium fehlte, konnte sie dort allerdings nicht voll einsteigen. Da sie aber Gefallen am Unterrichten gefunden hatte, begann sie zusätzlich ein Lehramtsstudium. »Tagsüber saß ich in der Uni und nachts auf der Wache oder im Rettungswagen.« Was für andere nach purem Stress klingt, ist für Larissa Meier fast schon eine Art Passion. »Ich mache gern immer wieder etwas Neues und bin froh, dass ich meine Arbeit frei nach meinen Interessen gestalten kann. Stillsitzen ist nicht mein Ding.«

»Kinder sind keine kleinen Erwachsenen – das gilt auch für die Notfallmedizin.«

Mit Beginn ihrer Schwangerschaft durfte sie nicht mehr als Notfallsanitäterin arbeiten. Als Erste-Hilfe-Ausbilderin konnte sie ihr Wissen aber nach wie vor an andere weitergeben. Und auch eine andere Möglichkeit zur Wissensvermittlung ergab sich: 2020 startete Larissa Meier den Instagramkanal *erstehilfekind*. »Mit der Geburt meines Sohnes habe ich mich auf Erste Hilfe bei Kindern spezialisiert.



© Hannah Ruppelt, Braunschweig

Es ist mir besonders wichtig, die korrekten Maßnahmen für die Erste Hilfe am Kind weiterzugeben. Deshalb habe ich einfach angefangen mit dem Instagramkanal«, erzählt sie. Der Erfolg kam schnell: Innerhalb von fünf Monaten folgten 10.000 Menschen ihrem Kanal. »Kinder sind keine kleinen Erwachsenen – das gilt auch für die Notfallmedizin«, betont sie. »Maßnahmen, die bei Erwachsenen angewendet werden, funktionieren bei Kindern nicht und umgekehrt.«

Und das Interesse und der Bedarf nach Informationen rund um Erste Hilfe bei Kindern und Unfallprävention ist groß. Heute folgen ihr allein auf Instagram mehr als 190.000 Menschen. Den Vorteil sieht die Notfallsanitäterin in dem Format, das die Plattform ausmacht: In kleinen Häppchen kann sie die unterschiedlichen Themen vorstellen, sodass sie schnell konsumierbar sind. Sie schaut dabei gezielt nach Themen, die sie vermitteln möchte, richtet sich aber auch nach den Bedürfnissen ihrer Follower:innen. »Rund um das Verschlucken bekomme ich immer wieder viele Fragen. Das ist ein Angstthema bei Eltern«, sagt sie. Dabei passiere es tatsächlich eher selten.

Bindungsorientierter Umgang mit dem kranken Kind

Inzwischen hat Larissa Meier auch einen erfolgreichen TikTok-Kanal mit über 100.000 Follower:innen und einen Onlineshop mit Sicherheitsprodukten für Eltern, daneben bietet sie online Erste-Hilfe-Kurse an. Eines haben alle ihre Jobs gemeinsam, sagt sie: »Ich stelle mir immer wieder die Frage: Wie kann ich ein Thema so vermitteln, damit es im Kopf bleibt?« Dafür sucht sie sich stetig neue Wege und Möglichkeiten. Im April erscheint ihr erstes Buch »Erste Hilfe für dein Kind«. Anders als auf ihren Social-Media-Kanälen kann sie hier Themen auch sehr ausführlich behandeln und muss sich nicht kurzfassen. »In meinem Buch zeige ich, wie Unfälle verhindert werden können, aber auch, wie man seinem Kind in einer Notsituation oder bei Krankheit bestmöglich helfen kann.« Wichtig sei ihr dabei, dies möglichst bindungsorientiert zu gestalten. »Nicht nur im Alltag, sondern gerade in einer medizinischen Notsituation ist es wichtig für uns und unsere Kinder, Ruhe zu bewahren und Sicherheit auszustrahlen und so in Verbindung zu bleiben.«