

Vorsorge für Krisen: Hilfen für Angehörige

Krisen und Katastrophen erfordern eine gute Vorbereitung – besonders, wenn ältere oder gesundheitlich eingeschränkte Familienmitglieder betroffen sind.

Wenn individuelle Selbsthilfe an ihre Grenzen stößt oder offizielle Hilfsstrukturen überlastet sind, sind soziale Netzwerke und gegenseitige Unterstützung entscheidend, um gut durch Krisen zu kommen. Hier finden Sie einfache Tipps und Hinweise, wie Sie sich und Ihre Angehörigen besser auf Notfälle vorbereiten können.

Hierzu zählt neben dem Bevorraten und Packen eines Notgepäcks zum Beispiel auch die Nachbarschaftshilfe. Diese kann insbesondere dann hilfreich sein, wenn Familienangehörige alleine leben, jedoch hin und wieder Unterstützung benötigen.



Krisen- Kommunikationsplan



Zum Herausschneiden und Mitnehmen

Ein Krisen-Kommunikationsplan dient im Fall einer Großschadenslage dazu, sicherzustellen, dass sich nahestehende Menschen (Familienmitglieder oder Freunde) schnell und zuverlässig miteinander in Kontakt treten können. Verwenden Sie diese Vorlage, um einen Kommunikationsplan für jede Person in Ihrem Haushalt o. Freundeskreis zu erstellen.

Tipps, um Personen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf in Krisensituationen zu helfen

- Nachfragen, ob Hilfe benötigt wird.
- Bürgertelefon anrufen, falls eine Evakuierung nötig ist und ein Transport benötigt wird (Tel. (030) 115).
- Einsatzkräfte auf hilfsbedürftige Personen aufmerksam machen (und auf ggf. vorhandene Haustiere).
- Fragen, ob es ein Notfallgepäck gibt.
- Beim Verlassen des Wohnhauses unterstützen (zum Beispiel durch das Tragen von Taschen).
- Erkundigen, ob es einen Krisen-Kommunikationsplan gibt, den Sie nutzen können.
- Angehörige oder Freunde informieren (ggf. klären, ob die betroffene Person dort unterkommen kann).
- Einen vorübergehenden Schlafplatz anbieten.
- Anbieten, Vorräte (etwa Wasser) einzukaufen.



Wichtig: Eigenschutz geht vor!

Bringen Sie sich niemals in Gefahr und überfordern Sie sich nicht. Bieten Sie nur so viel Hilfe an, wie Sie selbst leisten können und möchten. Bei medizinischen Angelegenheiten überlassen Sie die Hilfe immer den Profis. Eine Übersicht mit diversen Unterstützungsangeboten für hilfsbedürftige Personen und Helfende finden Sie auf unserer Website.



**DRK Landesverband
Berliner Rotes Kreuz e. V.**
Bachestraße 11
12161 Berlin

Tel. 030 600300
einsatzdienste@drk-berlin.de
www.drk-berlin.de
Stand: Januar 2025



Gefördert durch die

GlückerSpirale

Das Deutsche Rote Kreuz in Berlin

Notfallvorsorge für (Groß-)Eltern



© DRK LV Berlin

**Gut vorbereitet, gut geschützt:
Wie Sie Ihre Familie für den
Notfall wappnen**

Sicher durch jede Krise: Unterstützung für hilfsbedürftige Familienmitglieder

Krisen und Katastrophen treten oft unerwartet ein – von Naturereignissen bis hin zu technischen Störungen oder Evakuierungen. Besonders für Familien mit Angehörigen, die einen erhöhten Unterstützungsbedarf haben, ist es deshalb entscheidend, gut vorbereitet zu sein. Denn wer frühzeitig plant, bleibt im Ernstfall handlungsfähig und kann sich selbst sowie anderen schnell und effektiv helfen.

In Verbindung bleiben

Wenn Sie Ihre Angehörigen nicht regelmäßig besuchen können, planen Sie regelmäßige Telefonate ein, um sich nach ihrem Wohlbefinden zu erkundigen. Stellen Sie auch sicher, dass Sie bei einem unerwarteten Ereignis informiert werden können. Hierfür sollten Sie Ihre Telefonnummer gut sichtbar in den Wohnräumen der hilfsbedürftigen Person platzieren. Es kann auch sinnvoll sein, Ihre Nummer einer vertrauenswürdigen Person in der Nachbarschaft Ihrer Angehörigen zu geben. Erstellen Sie zudem einen **Krisen-Kommunikationsplan**, um sicherzustellen, dass alle Familienmitglieder im Falle einer Großschadenslage wissen, wie sie sich erreichen können.



Einfache Notfallvorsorge:

Rotkreuzdose, in der wichtige persönliche und Gesundheitsdaten für den Notfall hinterlegt sind. Die Dose wird im Kühlschrank gelagert, da dieser in nahezu jeder Wohnung problemlos zu finden ist.

Alles Wichtige griffbereit halten

Mit einem vorbereiteten **Notgepäck** haben Sie oder Ihre Angehörigen im Ernstfall alle wichtigen Dinge sofort zur Hand – besonders in Stresssituationen fällt es oft schwer, an alles zu denken. Was genau in ein solches Notgepäck gehört, erfahren Sie auf der Website des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): www.kurzelinks.de/bbk-notgepaeck.

Eine **Medikamentenbox**, wie die Rotkreuzdose des DRK, ist ebenfalls eine hilfreiche Ergänzung. Sie enthält wichtige Informationen zu einzunehmenden Medikamenten und Vorerkrankungen. Die Medikamentenbox wird an einem festen Ort – meist im Kühlschrank – aufbewahrt, damit Rettungskräfte oder Angehörige sie im Notfall schnell finden können.

Unterstützung durch Behörden

Im Falle einer Evakuierung, wie sie in Großstädten wie Berlin beispielsweise aufgrund von Bombenfunden notwendig werden kann, erhalten Sie alle wichtigen Informationen vom zuständigen Bezirksamt. Dort können Sie auch **Transporthilfen für mobilitätseingeschränkte Personen** anfordern.

Sollten Sie die Nummer des Bezirksamtes nicht zur Hand haben, können Sie sich über das **Bürgertelefon unter Tel. (030) 115** mit den relevanten Behörden verbinden lassen. Das Bürgertelefon ist an Werktagen von 07:00 bis 18:00 Uhr erreichbar.

In größeren Schadenslagen stehen in Berlin sogenannte **Katastrophenschutz-Leuchttürme** als Anlaufstellen für die Bevölkerung zur Verfügung. Die Öffnung dieser Leuchttürme wird im Ernstfall gesondert bekannt gegeben. Detaillierte Informationen zu diesen und weiteren Katastrophenschutz-Maßnahmen des Landes Berlin finden Sie online unter www.berlin.de/katastrophenschutz.

Im Falle eines Ereignisses, das besondere Maßnahmen erfordert, können Sie sich schnell und einfach über **Warn-Apps wie NINA** benachrichtigen lassen. Die App wird vom BBK betrieben, das auch einen umfangreichen Ratgeber herausgibt, in welchem Sie weitere Informationen für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen erhalten: www.kurzelinks.de/ratgeber-notfallvorsorge

Nachbarschaftshilfe organisieren

Ermutigen Sie Ihre Angehörigen, bei Bedarf Unterstützung aus der Nachbarschaft anzunehmen. Es gibt viele Wege, wie Nachbarn sich im Alltag gegenseitig helfen können. Besonders bei Extremwetter wie Hitze oder Glatteis benötigen ältere Menschen oder Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen oft Unterstützung, etwa beim **Einkauf**. Hier einige weitere Beispiele, wie Nachbarn sich im Alltag zur Seite stehen können:

- Haustierbetreuung
- Fahrdienste (zum Beispiel zu Arztterminen)
- Blumen- und Gartenpflege bei Abwesenheit
- Kinderbetreuung
- Hilfe bei Reparaturen und technischen Problemen

Auch ohne direkten Kontakt zu Ihren Nachbarn gibt es Möglichkeiten, in der näheren Umgebung Hilfe anzubieten oder Unterstützung zu finden. Online können Sie solche Angebote zum Beispiel auf www.nebenan.de entdecken. Aber auch „offline“ gibt es Möglichkeiten, etwa in Quartierszentren in Ihrer Nähe (www.quartiersmanagement-berlin.de).

Mein Name:

Meine Adresse:

Meine Telefonnummer:

Name(n) meiner Notfallperson(en):

Telefonnummer meiner Notfallperson(en):

Notfalltreffpunkt im eigenen Wohnviertel:
.....

Notfalltreffpunkt außerhalb des eigenen Wohnviertels:
.....

Ggf. medizinische Informationen:
.....

Überprüfen und aktualisieren Sie den Krisen-Kommunikationsplan jedes Jahr. Denken Sie daran: **In Notfällen die 110 oder 112 anrufen!**