

# Starke Gemeinschaften helfen in Krisenzeiten

Sozialer Zusammenhalt spielt eine zentrale Rolle bei der Bewältigung von Krisen. Besonders in Situationen, in denen Selbsthilfe- oder staatliche Strukturen an ihre Grenzen stoßen.

Auch in einer Großstadt wie Berlin, die oft als anonym wahrgenommen wird, kann Nachbarschaftshilfe die Gemeinschaft stärken. In Krisensituationen, etwa bei einer Evakuierung oder anderen Notfällen, wird dieser Zusammenhalt besonders wichtig.

In einer vertrauten Nachbarschaft können Sie in solchen Situationen vor allem dann unterstützen, wenn hilfsbedürftige Personen – wie ältere oder kranke Menschen – auf Hilfe angewiesen sind und keine Angehörigen zur Verfügung stehen.



## 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

## Nachbarschaftshilfe



Gemeinsam den Alltag  
meistern und Krisen  
bewältigen

# Wie Sie Ihre Nachbarschaft stärken können

Nachbarschaftshilfe kann von kleinen, alltäglichen Gesten bis hin zu gezielter Unterstützung in Notlagen reichen. Ob es sich um Hilfe beim Einkaufen oder das Herausragen des Mülls handelt – auch kleine Taten helfen dabei, Vertrauen zu schaffen und eine starke Gemeinschaft aufzubauen, in der man sich gegenseitig unterstützt, wenn es darauf ankommt.

## Nachbarschaftliche Unterstützung im Alltag

Es gibt viele Wege, wie Nachbarn sich im Alltag helfen können. Besonders bei Extremwetterlagen wie Hitze oder Glätte benötigen ältere oder gesundheitlich eingeschränkte Personen oft Unterstützung, etwa beim Einkaufen. Ein einfaches Angebot, etwas aus dem Supermarkt mitzubringen, kann bereits einen großen Unterschied machen. Viele Supermärkte bieten auch Online-Bestellungen an, bei denen sich Nachbarn Liefergebühren teilen können. Diese Gelegenheit lässt sich gut nutzen, um bei einer Tasse Tee ins Gespräch zu kommen und sich besser kennenzulernen.



### Nachbarschaftliche Hilfe:

Auch kleine Gesten, wie das Angebot, bei Fragen zur Bedienung eines Smartphones zu helfen, stärken den Gemeinschaftssinn im Alltag.

Einige weitere Beispiele, wie Sie sich gegenseitig im Alltag unterstützen können:

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

Auch einfache zwischenmenschliche Interaktionen wie gemeinsame Spaziergänge, Spielenachmittage, regelmäßige Gespräche oder das gegenseitige Ausleihen von Werkzeugen stärken die nachbarschaftliche Gemeinschaft und können insbesondere von Einsamkeit bedrohten Menschen viel bedeuten.

## In Verbindung bleiben

Lassen Sie sich von Ihren (hilfsbedürftigen) Nachbarn wichtige Kontaktinformationen von nahestehenden Menschen aus der Familie oder dem Freundeskreis geben (diese können zum Beispiel in einem **Krisen-Kommunikationsplan** festgehalten werden). Im Ernstfall können Sie diese Personen über die Situation der (hilfsbedürftigen) Person informieren. Generell kann es hilfreich sein, mit vertrauten Nachbarn die Telefonnummer auszutauschen, um diese über besondere Vorkommnisse in der Nachbarschaft, im Wohnhaus oder über längere Abwesenheiten (zum Beispiel eine längere Reise) zu informieren.

## 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 In-

formationen zu diesen und weiteren Katastrophenschutzmaßnahmen des Landes Berlin finden Sie online unter [www.berlin.de/katastrophenschutz](http://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 Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (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](http://www.kurzelinks.de/ratgeber-notfallvorsorge)

## In der Nachbarschaft vernetzen

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](http://www.nebenan.de) entdecken. Aber auch „offline“ gibt es Möglichkeiten, etwa in Quartierszentren in Ihrer Nähe ([www.quartiersmanagement-berlin.de](http://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!**