

Silne wspólnoty pomagają w czasach kryzysu

Spójność społeczna odgrywa kluczową rolę w przezwyciężaniu kryzysów. Zwłaszcza w sytuacjach, w których samopomoc lub struktury państwowe osiągają swoje granice.

Nawet w tak dużym mieście jak Berlin, które często postrzegane jest jako anonimowe, pomoc sąsiedzka może wzmocnić społeczność. W sytuacjach kryzysowych, takich jak ewakuacja lub inne nagłe wypadki, ta spójność staje się szczególnie ważna. W znajomym sąsiedztwie można zapewnić wsparcie w takich sytuacjach, zwłaszcza gdy osoby potrzebujące pomocy - takie jak osoby starsze lub chore - są zależne od pomocy, a krewni nie są dostępni.



Plan komunikacji kryzysowej



Aby wyciąć i zabrać

Plan komunikacji kryzysowej jest wykorzystywany w przypadku poważnej sytuacji kryzysowej, aby zapewnić, że bliskie osoby (członkowie rodziny lub przyjaciele) mogą szybko i niezawodnie kontaktować się ze sobą. Skorzystaj z tego szablonu, aby utworzyć plan komunikacji dla każdej osoby w gospodarstwie domowym lub kręgu znajomych.

Wskazówki dotyczące pomocy osobom o zwiększonych potrzebach wsparcia w sytuacjach kryzysowych

- ☐ Zapytaj, czy potrzebna jest pomoc.
- ☐ Zadzwoń na infolinię obywatelską, jeśli konieczna jest ewakuacja i transport (tel. (030) 115).
- ☐ Poinformuj służby ratunkowe o osobach potrzebujących pomocy (i o wszelkich obecnych zwierzętach domowych).
- ☐ Zapytaj, czy jest jakiś bagaż awaryjny.
- ☐ Zapewnienie wsparcia podczas wychodzenia z domu (na przykład poprzez noszenie toreb).
- ☐ Dowiedz się, czy istnieje plan komunikacji kryzysowej, z którego możesz skorzystać.
- ☐ Poinformować krewnych lub znajomych (w razie potrzeby wyjaśnić, czy dana osoba może zostać tam zakwaterowana).
- ☐ Zaoferuj tymczasowe miejsce do spania.
- ☐ Zaoferuj zakup materiałów eksploatacyjnych (takich jak woda).



Ważne: Samoobrona przede wszystkim!

Nigdy nie narażaj się na niebezpieczeństwo i nie przeciążaj się. Oferuj tylko tyle pomocy, ile sam jesteś w stanie i chcesz udzielić. Sprawy medyczne zawsze pozostawiaj profesjonalistom. Przegląd różnych usług wsparcia dla osób potrzebujących i pomagających można znaleźć na naszej stronie internetowej.



DRK Landesverband
Berliner Rotes Kreuz e.V.



Niemiecki Czerwony Krzyż w Berlinie

Pomoc sąsiedzka



Wspólne radzenie sobie z codziennością i przezwyciężanie kryzysów

**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
GlücksSpirale

www.drk-berlin.de

Jak wzmocnić swoje sąsiedztwo

Pomoc sąsiedzka może obejmować zarówno drobne, codzienne gesty, jak i ukierunkowane wsparcie w sytuacjach kryzysowych. Niezależnie od tego, czy jest to pomoc w zakupach, czy wyniesienie śmieci, nawet drobne działania pomagają budować zaufanie i tworzyć silną społeczność, w której ludzie wspierają się nawzajem, gdy ma to znaczenie.

Sąsiedzkie wsparcie w codziennym życiu

Istnieje wiele sposobów, w jakie sąsiedzi mogą pomagać sobie nawzajem w codziennym życiu. Zwłaszcza w ekstremalnych warunkach pogodowych, takich jak upał lub oblodzenie, osoby starsze lub osoby z problemami zdrowotnymi często potrzebują wsparcia, na przykład podczas zakupów. Prosta oferta przyniesienia czegoś z supermarketu może mieć duże znaczenie. Wiele supermarketów oferuje również możliwość składania zamówień online, gdzie sąsiedzi mogą dzielić się opłatami za dostawę. To świetna okazja, by porozmawiać przy filiżance herbaty i lepiej się poznać.

Oto kilka przykładów na to, jak można wspierać się nawzajem w codziennym życiu:

- Opieka nad zwierzętami



Pomoc sąsiedzka:

Nawet drobne gesty, takie jak oferowanie pomocy w przypadku pytań dotyczących korzystania ze smartfona, wzmacniają poczucie wspólnoty w codziennym życiu.

- Usługi transportowe (na przykład na wizyty lekarskie)
- Pielęgnacja kwiatów i ogrodu podczas nieobecności
- Opieka nad dziećmi
- Pomoc w naprawach i rozwiązywaniu problemów technicznych

Nawet proste interakcje międzyludzkie, takie jak wspólne spacerowanie, popołudniowe gry, regularne rozmowy lub pożyczanie sobie nawzajem narzędzi, wzmacniają społeczność sąsiedzką i mogą wiele znaczyć, szczególnie dla osób zagrożonych samotnością.

Pozostań w kontakcie

Poproś swoich sąsiadów (którzy potrzebują pomocy) o podanie ważnych danych kontaktowych bliskiej rodziny lub przyjaciół (można je zapisać na przykład w planie komunikacji kryzysowej). W sytuacji kryzysowej możesz poinformować te osoby o sytuacji osoby (potrzebującej pomocy).

Ogólnie rzecz biorąc, pomocna może być wymiana numerów telefonów z zaufanymi sąsiadami w celu poinformowania ich o szczególnych zdarzeniach w sąsiedztwie, w domu lub o dłuższej nieobecności (np. dłuższej podróży).

Wsparcie ze strony władz

W przypadku ewakuacji, która może być konieczna w dużych miastach, takich jak Berlin, na przykład z powodu znalezienia bomb, otrzymasz wszystkie ważne informacje z odpowiedniego urzędu dzielnicy. Można tam również poprosić o pomoc w transporcie dla osób o ograniczonej sprawności ruchowej.

Jeśli nie masz pod ręką numeru urzędu dzielnicy, możesz zadzwonić na infolinię obywatelską pod numer (030) 115, aby połączyć się z odpowiednimi władzami. Infolinia obywatelska jest dostępna w dni robocze od 07:00 do 18:00.

W przypadku poważnych sytuacji kryzysowych w Berlinie dostępne są tak zwane latarnie kontroli katastrof jako punkty kontaktowe dla ludności. Otwarcie tych latarni zostanie ogłoszone oddzielnie w przypadku wystąpienia sytuacji kryzysowej. Szczegółowe informacje na temat tych i innych środków zapobiegania klęskom żywiołowym kraju związkowego Berlin można znaleźć na stronie internetowej [www.berlin.de/katast-](http://www.berlin.de/katast-rophenschutz)

[rophenschutz](http://www.berlin.de/katast-rophenschutz).

W przypadku incydentu, który wymaga podjęcia specjalnych środków, można szybko i łatwo uzyskać powiadomienie za pośrednictwem aplikacji ostrzegawczych, takich jak NINA.

Aplikacja jest obsługiwana przez Federalny Urząd Ochrony Ludności i Pomocy w przypadku Katastrof (BBK), który publikuje również obszerny przewodnik zawierający dalsze informacje na temat gotowości na wypadek sytuacji kryzysowych i prawidłowego działania w sytuacjach kryzysowych: www.kurzelinks.de/ratgeber-notfallvorsorge.

Tworzenie sieci kontaktów w sąsiedztwie

Nawet bez bezpośredniego kontaktu z sąsiadami istnieją możliwości zaoferowania pomocy lub znalezienia wsparcia w okolicy. Takie oferty można znaleźć na przykład w Internecie na stronie www.nebenan.de. Istnieją również możliwości „offline”, na przykład w centrach sąsiedzkich w Twojej okolicy (www.quartiersmanagement-berlin.de).

Moje imię:

Mój adres:

Mój numer telefonu:

Imię (imiona) i nazwisko osoby (osób) udzielającej(-ych) pomocy w nagłych wypadkach:

Numer telefonu osoby (osób) udzielającej pomocy w nagłych wypadkach:

Awaryjne miejsce spotkań we własnym sąsiedztwie:

Awaryjny punkt zbiórki poza własnym sąsiedztwem:

Informacje medyczne, jeśli dotyczy:

Przeglądaj i aktualizuj plan komunikacji kryzysowej co roku
Pamiętaj: w nagłych wypadkach dzwoń pod numer 110 lub 112!