

Сплоченность помогает в кризисные времена

Социальная сплоченность играет важную роль в преодолении кризисов. Особенно в ситуациях, когда системы самопомощи или государственные структуры достигают предела своих возможностей.

Даже в большом городе, таком как Берлин, который часто воспринимается как анонимный, помощь соседей может укрепить общину. В кризисных ситуациях, например, во время эвакуации или других чрезвычайных ситуаций, эта сплоченность становится особенно важной.

Близкие соседи могут помочь в таких ситуациях, когда пожилые или больные люди нуждаются в помощи, а родственники недоступны.



План коммуникации в случае кризиса



Вырезать и взять с собой

План коммуникации в случае кризиса используется в случае серьезной чрезвычайной ситуации, чтобы убедиться, что близкие вам люди (члены семьи или друзья) могут быстро и надежно связаться друг с другом. Используйте этот шаблон, чтобы создать план.

Как оказать помощь людям с повышенными потребностями в кризисных ситуациях.

- Спросите, нужна ли помощь.
- Позвоните на горячую линию для граждан, если необходима эвакуация и нужен транспорт (тел. (030) 115).
- Предупредите экстренные службы о людях, нуждающихся в помощи (также и о наличии домашних животных).
- Поинтересуйтесь, есть ли упакованный багаж на случай чрезвычайной ситуации.
- Окажите помощь при выходе из дома (например, донести сумки)
- Выясните, существует ли план коммуникации в кризисных ситуациях, который вы можете использовать.
- Проинформируйте родственников или друзей (при необходимости выясните, может ли соответствующее лицо остаться у них).
- Предложите временное место для ночлега.
- Предложите купить запасы (например, воду).

Важно: Самозащита - превыше всего!
Никогда не подвергайте себя опасности и не перенапрягайтесь. Предлагайте только столько помощи, сколько можете и хотите оказать. В медицинских вопросах всегда отдавайте предпочтение профессионалам. Обзор различных предложений поддержки для людей, нуждающихся в помощи можно найти на нашем сайте.

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

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



Gefördert durch die

GlücksSpirale

Немецкий Красный Крест в Берлине

Помощь в соседстве



Вместе наладить
повседневную жизнь и
преодолеть кризисы

Как укрепить свои социальные связи

Помощь соседям может выражаться как повседневной помощи, так и в специализированной поддержке в чрезвычайных ситуациях. Будь то помощь с покупками или вынос мусора - даже маленькие поступки помогают построить доверие и создать отношения взаимопомощи.

Поддержка соседей в повседневной жизни

Есть много способов, как соседи могут помочь друг другу. Особенно во время экстремальных погодных условий, таких как жара или гололед, пожилые люди или лица с ограниченными возможностями, часто нуждаются в помощи, например, сходить за покупками. Осведомитесь, не нуждаются ли Ваши соседи в помощи. Многие супермаркеты также предлагают онлайн-заказы, так соседи могут разделить расходы за доставку. Это прекрасная возможность поговорить за чашкой чая и еще лучше познакомиться.



Помощь соседей:

Даже маленькие жесты, как предложение помочь с вопросами по пользованию смартфоном, укрепляют чувство общности в повседневной жизни.

Несколько примеров, как можно помочь друг другу в повседневной жизни:

- Уход за домашними животными
- Транспортные услуги (например, отвезти к врачу)
- Уход за цветами и садом во время отсутствия соседей
- Уход за детьми
- Помощь с ремонтом и техническими проблемами

Также простое человеческое общение, к примеру, совместные прогулки, послеобеденные игры, регулярные разговоры или одалживание необходимых инструментов, укрепляют отношения и могут иметь большое значение для одиноких людей.

Оставайтесь на связи

Предложите Вашим (нуждающимся в помощи) соседям оставить важные контакты родственников или друзей (эти данные можно записать в кризисный коммуникационный план). В случае чрезвычайной ситуации вы сможете сообщить этим лицам о сложившейся ситуации. В общем, может быть полезно обменяться номерами телефонов с соседями, чтобы информировать их о важных событиях по соседству, в доме или о длительном отсутствии (например, путешествии).

Поддержка от органов власти

В случае эвакуации, например, из-за обнаружения бомб в крупных городах, Вам предоставят важную информацию соответствующие органы местного самоуправления. Там также можно запросить транспортную помощь для лиц с ограниченными возможностями. Если у вас нет номера соответствующего ведомства, вы можете связаться с органами через общественное телефонное обслуживание по номеру (030) 115. Общественное обслуживание доступно с понедельника по пятницу с 07:00 до 18:00.

В случае масштабных чрезвычайных ситуаций в Берлине работают так называемые «маяки гражданской защиты» как пункты помощи для населения. Информацию об их открытии предоставляют в экстренных ситуациях. Подробную информацию об этих и других мерах

гражданской защиты можно найти на веб-сайте www.berlin.de/katastrophenschutz.

В случае событий, требующих особых мер, можно быстро и легко получить предупреждение через мобильные приложения, такие как NINA. Это приложение предоставляется Федеральным ведомством по гражданской защите и помощи при катастрофах (Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe), которое также выпускает подробное руководство для подготовки и правильных действий в кризисных ситуациях:

www.kurzelinks.de/ratgeber-notfallvorsorge.

Взаимодействие с соседями

Даже без прямого контакта с вашими соседями существуют возможности предложить помощь или найти поддержку в ближайшем окружении. В Интернете вы можете найти такие предложения, например, на сайте www.nebenan.de. Но также есть возможности «офлайн», например, в квартальных центрах поблизости (www.quartiersmanagement-berlin.de).

Мое имя:

Мой адрес:

Мой номер телефона:

Имя (имена) лица (лиц) для связи в чрезвычайных ситуациях:

Номер телефона лица (лиц) для экстренной помощи:

Место встречи в экстренных случаях за пределами моего района:

Место встречи в экстренных случаях за пределами моего района:

Медицинская информация, если необходимо:

Ежегодно пересматривайте и обновляйте план коммуникации в кризисных ситуациях.

Помните: в экстренных случаях звоните 110 или 112!