

NOTFALLPLAN FAMILIE

DER VOLLSTÄNDIGE LEITFADEN

8 Schritte • 3 Szenarien • Ausfüllbare Vorlage

- 01 Warum 90% keinen Notfallplan haben
- 02 3 Szenarien für Deutschland
- 03 Der 8-Schritte-Plan – vollständig erklärt
- 04 Notfallplan nach Haushaltstyp
- 05 Die häufigsten Fehler
- 06 Ausfüllbare Vorlage – Kontakte & Treffpunkte
- 07 Ausfüllbare Vorlage – Aufgaben, Routen, Bedarfe
- 08 Häufige Fragen + CTA

“

Ein Plan muss nicht perfekt sein. Er muss existieren.

— Robert, Autor und Vater

WARUM 90% KEINEN NOTFALLPLAN HABEN – UND WARUM DAS GEFÄHRLICH IST

Ein Notfallplan ist nicht für Paranoiker. Er ist für die ersten 72 Stunden, in denen du auf dich allein gestellt bist – bevor externe Hilfe ankommt. Die drei häufigsten Gründe, warum Menschen keinen haben:

Verdrängung: 'Bei uns passiert sowas nicht.' Das Ahrtal-Hochwasser hat genau das gezeigt.

Überforderung: 'Einen Notfallplan erstellen' klingt nach Riesenprojekt. Ist es nicht.

Systemvertrauen: Feuerwehr, THW, Bundeswehr kommen – aber nicht in den ersten Stunden.

3 SZENARIEN FÜR DIE DU VORBEREITET SEIN MUSST

SZENARIO 1: BLACKOUT

- Wahrscheinlichstes Szenario in deutschen Haushalten
- Nach 24 Std.: Kühlschränke tauen auf
- Nach 48 Std.: Heizungen fallen aus (benötigen Strom)
- Nach 72 Std.: Supermärkte werden leer
- Wo ist die Taschenlampe? Wie wird gekocht? Wann evakuieren?

SZENARIO 2: EVAKUIERUNG

- Chemieunfall, Gasaustritt, Bombenentschärfung, Waldbrand
- Oft nur 15–30 Minuten Zeit zum Verlassen des Hauses
- Ohne Plan: Dokumente vergessen, Medikamente vergessen
- Fertig gepackter Fluchrucksack ist Pflicht
- Klare Absprache: Wer holt das Kind aus der Schule?

SZENARIO 3: HOCHWASSER

- Das Ahrtal 2021: 130+ Tote, viele durch zu späte Reaktion
- Frühzeitig handeln schlägt alles andere
- NINA-App installieren, Warnungen aktivieren
- Dokumente und Wertgegenstände NICHT im Keller lagern
- Fluchroute muss frei von Überflutungsgebieten sein

DER VOLLSTÄNDIGE NOTFALLPLAN IN 8 SCHRITTEN

Setz dich mit deiner Familie zusammen und arbeite diese 8 Schritte durch. Nicht irgendwann – jetzt. Ein mittelmäßiger Plan den alle kennen, schlägt jeden perfekten Plan den niemand kennt.

01

Zwei Treffpunkte festlegen

- Treffpunkt 1: direkt vor dem Haus oder nächste Straßenecke
- Treffpunkt 2: weiter entfernt – bei Verwandten oder bekanntem Gebäude
- Übt das mit Kindern: 'Wenn Papa und Mama nicht da sind – geh dorthin'
- Kinder die das geübt haben, handeln im Ernstfall ruhig

02

Notfallkontakte auf Papier

- Ein Handy mit leerem Akku ist nutzlos – alles auf Papier schreiben
- Feuerwehr 112 • Polizei 110 • Giftnotruf 0800'1924'0
- Hausarzt, Krankenhaus, Verwandte, Nachbar, Arbeitgeber
- Ein Exemplar in den Notfallkoffer, eines an die Kühlschrankinnenseite

03

Kommunikationsplan für den Ernstfall

- Lokale Mobilfunknetze sind bei Krisen oft überlastet
- SMS und Messenger kommen oft noch durch – weniger Bandbreite
- Bestimmt eine Person außerhalb eurer Stadt als zentralen Ansprechpartner
- Jedes Familienmitglied meldet sich dort – so weiß jeder, wie es dem anderen geht
- Militärisches Prinzip: Ein 'Meldekopf' sammelt alle Infos

04

Klare Aufgabenverteilung

- Chaos entsteht nicht durch fehlende Ressourcen – durch fehlende Klarheit
- Schriftlich festhalten: Wer macht was, in welcher Reihenfolge?
- Szenario durchdenken: Was wenn du auf der Arbeit bist?
- Wer holt das Kind aus Schule/Kita wenn du es nicht schaffst?
- Alternative Person benennen – und mit der Schule kommunizieren

05

Zwei Evakuierungsrouten festlegen

- Kauf eine gedruckte Papierkarte deiner Region – nicht nur Google Maps
- Route 1: Hauptroute – Route 2: Alternative bei Sperrung/Überflutung
- Beide Routen einmal abfahren – Engstellen kennen
- Brücken bei Hochwasser? Tunnel bei Stromausfall? Kenne dein Gelände.

06

Notfallkoffer packen und griffbereit stellen

- Dokumente (Kopien) in wasserdichter Hülle
- Bargeld in kleinen Scheinen (200–300 €)
- Taschenlampe + Ersatzbatterien
- Erste-Hilfe-Set
- Medikamente für 7 Tage
- Trinkwasser 1–2 L/Person
- Notfallnahrung (Riegel, Nüsse)
- Kurbelradio oder Batterieradio
- Powerbank (voll aufgeladen)
- Den Notfallplan + Kontaktliste

07

Besondere Bedürfnisse im Plan verankern

- Regelmäßige Medikamente, Rollstuhl, Hörgerät mit Ersatzbatterien
- Allergien die im Notfall zur Gefahr werden können
- Kleinkinder: Windeln und spezielle Nahrung einplanen
- Haustiere: Futter + Transportbehälter
- Alles Selbstverständliche explizit aufschreiben – unter Stress vergisst man es

08

Den Plan üben – mindestens einmal im Jahr

- Ein Plan den niemand kennt oder nie geprobt wurde, ist wertlos
- Einmal jährlich ein 'Übungsalarm': Taschenlampe suchen, Koffer checken
- Treffpunkte auffrischen, Kontaktliste aktualisieren
- Kinder die einen Ablauf einmal geübt haben, handeln ruhig im Ernstfall

ROBERTS EINSCHÄTZUNG

Schritt 8 – das Üben – wird von fast allen vernachlässigt. Man schreibt den Plan auf und denkt: erledigt. Ein Plan der nie getestet wurde, ist eine Illusion – keine Vorbereitung.

NOTFALLPLAN NACH HAUSHALTSTYP

FAMILIEN MIT KINDERN

- Kinder nicht aus dem Plan heraushalten – das Gegenteil ist richtig
- Ab 6–7 Jahren: Treffpunkte üben, Notfallnummern kennen
- Laminierte Karte für Kinder: Treffpunkte + Notrufnummern
- Wer holt das Kind wenn Eltern nicht erreichbar?
- Kinder die es kennen handeln ruhig – Kinder ohne Orientierung geraten in Panik

SENIOREN & PFLEGEBEDARF

- Medikamente immer für mind. 2 Wochen vorrätig halten
- Ersatzbatterien für Rollstuhl, Gehhilfe, Hörgerät
- Wer kümmert sich um ältere Nachbarn oder Angehörige?
- Explizit im Plan als fester Punkt – nicht als gute Absicht
- Gemeindeverwaltung informieren bei starker Pflegeabhängigkeit

ALLEINSTEHENDE

- Mehr Eigenverantwortung – niemand passt automatisch auf dich auf
- Vertrauenswürdige Nachbarn oder Freunde in der Nähe
- Eine Person die weiß wo du wohnst und sich meldet
- Lass jemanden wissen wo dein Notfallkoffer steht
- Netzwerk ist dein größtes Asset

DIE HÄUFIGSTEN FEHLER BEIM NOTFALLPLAN

Plan nur im Kopf

Nicht aufgeschrieben, nicht bekannt – im Ernstfall wertlos.

Kinder nicht einbezogen

Kinder die den Plan nicht kennen, können nicht selbständig handeln.

Dokumente im Keller

Beim Hochwasser das Schlechteste was du tun kannst.

Taschenlampe ohne Batt.

Prüf das jetzt. Wirklich. Jetzt.

Nur eine Route

Was wenn die Hauptstraße gesperrt oder überflutet ist?

Plan nie aktualisiert

Umzug, neues Kind, neue Medikamente – der Plan muss mitwachsen.

Kein Bargeld

Bei einem Blackout funktionieren Kartenzahlungen nicht.

NOTFALLPLAN FAMILIE – VORLAGE ZUM AUSFÜLLEN

Ausfüllen, ausdrucken, laminieren. Ein Exemplar in den Notfallkoffer – eines an die Küchenwand.

TEIL 1 – KONTAKTE & TREFFPUNKTE

TREFFPUNKTE

Treffpunkt 1 (direkt vor dem Haus / nächste Straßenecke):

Treffpunkt 2 (außerhalb des Wohngebiets – Adresse):

NOTRUFNUMMERN (bereits ausgefüllt)

Feuerwehr:

112

Polizei:

110

Giftnotruf:

0800 1924 0

Notruf Europa:

112

PERSÖNLICHE NOTFALLKONTAKTE

Hausarzt (Name + Tel):

Notfallkontakt außerhalb (Name + Tel):

Nächstes Krankenhaus:

Kinderarzt / Spezialist:

Verwandte 1 (Name + Tel):

Verwandte 2 (Name + Tel):

Nachbar/Vertrauensperson:

Arbeitgeber / Chef (Tel):

SCHULE / KITA / BETREUUNG

Schule/Kita Name + Adresse + Telefon:

Ansprechpartner in der Schule:

Wer darf Kind abholen (Alternativperson):

TEIL 2 – AUFGABENVERTEILUNG**WER MACHT WAS IM ERNSTFALL?**

Wer holt das Kind aus Schule / Kita:

Wer packt den Notfallkoffer + sichert Dokumente:

Wer kümmert sich um Haustiere:

Wer informiert Verwandte und Nachbarn:

Alternativperson wenn Person 1 nicht erreichbar:

TEIL 3 – EVAKUIERUNG & ROUTEN**ROUTEN UND STANDORTE**

Evakuierungsrouten 1 (Hauptroute, Beschreibung):

Evakuierungsrouten 2 (Alternative bei Sperrung):

Sammelplatz außerhalb bei Hochwasser / Feuer:

Notfallkoffer steht (genauer Ort):

Wichtige Dokumente liegen (genauer Ort):

TEIL 4 – BESONDERE BEDÜRFNISSE**INDIVIDUELLE BEDÜRFNISSE & BESONDERHEITEN**

Regelmäßige Medikamente (Person, Medikament, Dosierung):

Allergien (Person + Allergen + Maßnahme):

Besondere Hilfsmittel (Rollstuhl, Hörgerät, Brille):

Haustiere (Art, Name, Besonderheiten):

Kleinkind: Windeln Größe, Spezialnahrung:

Sonstige besondere Bedürfnisse:

HÄUFIGE FRAGEN ZUM NOTFALLPLAN

Was kostet ein vollständiger Notfallplan?

Der Plan selbst kostet nichts als Zeit. Der Notfalkoffer kostet je nach Ausstattung 50–200 Euro – vieles davon hat man ohnehin schon zu Hause.

Muss der Plan offiziell registriert werden?

Nein. Der Notfallplan ist ein privates Dokument. Das BBK empfiehlt jedoch, bei pflegebedürftigen Personen die Gemeinde zu informieren.

Was ist der Unterschied zwischen Notfallplan und Fluchtrucksack?

Der Notfallplan ist das Regelwerk: wer macht was, wohin geht ihr, wie kommuniziert ihr. Der Fluchtrucksack ist das Equipment für 72 Stunden. Beides gehört zusammen.

Wie erkläre ich meinem Kind den Plan ohne Angst zu machen?

Rahme es als Spiel oder Übung: 'Wir üben heute, was wir tun wenn der Strom ausgeht.' Kinder erleben das als Kompetenzgewinn – nicht als Bedrohung.

Was ist die wichtigste einzelne Maßnahme die ich sofort tun kann?

Schreib heute noch die Notfallkontakte auf ein Blatt Papier und leg es an einen festen Ort. 10 Minuten. Erledigt. Das ist der erste konkrete Schritt von 'Plan vorhanden' auf 'Plan gelebt'.

ROBERTS TIP

Fangt heute an. Nicht mit dem perfekten Plan. Mit dem ersten Schritt.

Ein mittelmäßiger Plan den alle kennen, schlägt jeden perfekten Plan den niemand kennt.

Mehr Artikel, Videos und Vorlagen:

blackout-bistdubereit.de | YouTube: Blackout – Bist du bereit?

Newsletter anmelden → blackout-bistdubereit.de/newsletter