

1. Meine Notfallmappe für zuhause

Wichtige Kontakte, Dokumente und 72-Stunden-Basics für Stromausfall, Hausbrand, Evakuierung und familiäre Notfälle.

Zum Ausdrucken, Ausfüllen und griffbereit Ablegen.

Diese Mappe soll helfen, im Ernstfall nicht erst suchen, überlegen oder improvisieren zu müssen.

Wenn es schnell gehen muss, zählen klare Informationen:

Wer muss angerufen werden?

Wo liegen wichtige Dokumente?

Welche Versicherungen sind relevant?

Welche Medikamente, Kontakte oder Hinweise dürfen nicht vergessen werden?

Fülle die Mappe in Ruhe aus und lege sie an einen Ort, den du und deine Familie im Notfall sofort finden.

Wichtig:

Trage keine offenen Passwörter ein.

Notiere nur Hinweise, wo Zugangsdaten sicher verwahrt sind.

krisen-vorsprung.de

2. Inhaltsverzeichnis

<u>1. Meine Notfallmappe für zuhause</u>	<u>1</u>
<u>2. Inhaltsverzeichnis</u>	<u>2</u>
<u>3. Wichtige Notfallkontakte</u>	<u>3</u>
<u>4. Personen im Haushalt</u>	<u>5</u>
<u>5. Wichtige Dokumente</u>	<u>7</u>
<u>6. Versicherungen & Verträge</u>	<u>9</u>
<u>7. 72-Stunden-Checkliste</u>	<u>13</u>
<u>8. Stromausfall-Plan</u>	<u>15</u>
<u>9. Hausbrand & Evakuierung</u>	<u>19</u>
<u>10. Krankenhaus & familiärer Notfall</u>	<u>22</u>
<u>11. Persönlicher Notfallplan</u>	<u>27</u>

3.Wichtige Notfallkontakte

Diese Seite sollte im Ernstfall sofort griffbereit sein. Trage hier die wichtigsten Telefonnummern ein, damit du nicht erst im Handy suchen musst.

Notrufnummern

Polizei: 110

Feuerwehr / Rettungsdienst: 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117

Giftnotruf: _____

Nächste Notaufnahme: _____

Persönliche Kontakte

<u>Name / Stelle</u>	<u>Telefonnummer</u>	<u>Hinweis</u>
----------------------	----------------------	----------------

Hausarzt _____

Kinderarzt _____

Apotheke _____

Krankenhaus

Versicherung

Vermieter / Hausverwaltung

Nachbar 1

Nachbar 2

Familienkontakt 1

Familienkontakt 2

Wichtige Hinweise:

Wer braucht im Ernstfall besondere Unterstützung?

Name: _____

Grund / Hinweis:

Haustiere im Haushalt

Tier / Name: _____

Futter / Medikamente / wichtige Hinweise:

Wer kann das Tier im Notfall versorgen?

Tier / Name: _____

Futter / Medikamente / wichtige Hinweise:

Wer kann das Tier im Notfall versorgen?

Tipp: Diese Seite sollte regelmäßig aktualisiert werden, besonders wenn sich Medikamente, oder wichtige Gesundheitsinformationen ändern.

5. Wichtige Dokumente

Trage hier ein, welche wichtigen Dokumente vorhanden sind und wo sie liegen. Im Ernstfall zählt nicht nur, dass Dokumente existieren – sondern dass du oder deine Familie sie schnell findet.

Dokument Vorhanden? _____ Aufbewahrungsort / Hinweis

Personalausweis / Reisepass Ja Nein _____

Geburtsurkunden Ja Nein _____

Heiratsurkunde Ja Nein _____

Krankenversicherungskarten Ja Nein _____

Impfausweise Ja Nein _____

Patientenverfügung Ja Nein _____

Vorsorgevollmacht Ja Nein _____

Versicherungsunterlagen Ja Nein _____

Mietvertrag / Hausunterlagen Ja Nein _____

Grundbuch / Kaufunterlagen Ja Nein _____

Bankunterlagen Ja Nein _____

Fahrzeugpapiere Ja Nein _____

Arbeitsvertrag / Rentenunterlagen Ja Nein _____

Wichtige Verträge Ja Nein _____

„Bei Bedarf diese Seite mehrfach kopieren.“

Digitale Kopien

Sind wichtige Dokumente zusätzlich digital gesichert?

Ja

Nein

Teilweise

Wo sind die Kopien gespeichert?

Wichtig:

Bewahre Originaldokumente möglichst sicher auf. Für die Notfallmappe reichen oft Kopien oder Hinweise, wo die Originale liegen.

Trage keine Passwörter offen ein.

Notiere nur, wo Zugangsdaten sicher verwahrt sind.

Weitere wichtige Dokumente / Hinweise:

6. Versicherungen & Verträge

Wenn etwas passiert, musst du oft schnell wissen, welche Versicherung zuständig ist und wo du deine Vertragsdaten findest. Trage hier die wichtigsten Versicherungen und Verträge ein.

Hausratversicherung	
Vertrag Anbieter	
Vertragsnummer	
Telefonnummer / Kontakt Hinweis	
Haftpflichtversicherung	
Vertrag Anbieter	
Vertragsnummer	
Telefonnummer / Kontakt Hinweis	
Krankenversicherung	
Vertrag Anbieter	
Vertragsnummer	
Telefonnummer / Kontakt Hinweis	

Unfallversicherung	
Vertrag Anbieter	
Vertragsnummer	
Telefonnummer / Kontakt Hinweis	
Berufsunfähigkeitsversicherung	
Vertrag Anbieter	
Vertragsnummer	
Telefonnummer / Kontakt Hinweis	
Kfz-Versicherung	
Vertrag Anbieter	
Vertragsnummer	
Telefonnummer / Kontakt Hinweis	
Lebensversicherung	
Vertrag Anbieter	
Vertragsnummer	
Telefonnummer / Kontakt Hinweis	
Zusatz	

Rechtsschutzversicherung	
Vertrag Anbieter	
Vertragsnummer	
Telefonnummer / Kontakt Hinweis	

Wichtige Verträge

	<u>Vertrag / Anbieter</u>	<u>Kundennummer / Vertragsnummer</u>	<u>Kontakt / Hinweis</u>
<u>Stromanbieter</u>			
<u>Gasanbieter / Heizöl</u>			
<u>Wasser / Abwasser</u>			
<u>Internet / Telefon</u>			
<u>Miete / Hausverwaltung</u>			
<u>Kredit / Darlehen</u>			
<u>Bank / Girokonto</u>			
<u>Sparanlagen</u>			
<u>Depot / Wertpapiere</u>			
<u>Aktiendepot</u>			

<u>Sonstiges</u>			
<u>Arbeitgeber</u>			

Im Schadensfall wichtig:

- Fotos vom Schaden machen
- Versicherung schnell informieren
- Vertragsnummer bereithalten
- beschädigte Gegenstände nicht sofort entsorgen
- Rechnungen, Fotos oder Nachweise sammeln
- Ansprechpartner und Gesprächsnotizen dokumentieren

Wichtige Hinweise / Ansprechpartner:

Wichtig: Trage hier keine offenen Passwörter ein. Notiere nur, wo Zugangsdaten sicher verwahrt sind.

7. 72-Stunden-Checkliste

Diese Checkliste hilft dir zu prüfen, ob dein Haushalt für die ersten 72 Stunden vorbereitet ist. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, die wichtigsten Dinge griffbereit zu haben.

Wasser

- Trinkwasser für alle Personen vorhanden
- Wasser zusätzlich für Hygiene / Kochen eingeplant
- Wasserkarister oder geeignete Behälter vorhanden
- Wasserfilter oder Entkeimungsmöglichkeit vorhanden

Licht

- Taschenlampen vorhanden
- Ersatzbatterien vorhanden
- Stirnlampe oder Laterne vorhanden
- Kerzen nur sicher und kontrolliert nutzbar

Kommunikation

- Powerbank geladen
- Ladekabel griffbereit
- Batterieradio / Kurbelradio vorhanden
- Wichtige Telefonnummern ausgedruckt

Wärme

- Decken / Schlafsäcke griffbereit
- warme Kleidung vorbereitet
- alternative Wärmequelle sicher geprüft
- Räume bekannt, die im Notfall warm gehalten werden können

Essen

- haltbare Lebensmittel für mindestens 3 Tage vorhanden
- Lebensmittel ohne Kühlschrank nutzbar
- Dosenöffner vorhanden
- einfache Kochmöglichkeit ohne Strom geprüft

Medikamente & Gesundheit

- wichtige Medikamente ausreichend vorhanden
- Erste-Hilfe-Set griffbereit
- Hygieneartikel vorhanden
- besondere Bedürfnisse von Kindern, älteren Personen oder Haustieren bedacht

Bargeld & Dokumente

- etwas Bargeld zuhause vorhanden
- wichtige Dokumente griffbereit
- Versicherungen und Notfallkontakte notiert
- Notfallmappe an festem Ort abgelegt

8. Stromausfall-Plan

Wenn der Strom ausfällt, funktionieren viele Dinge plötzlich nicht mehr wie gewohnt. Diese Seite hilft dir, vorher zu klären, wie dein Haushalt ohne Strom handlungsfähig bleibt.

Wenn der Strom ausfällt:

- Ruhe bewahren und prüfen, ob nur die eigene Wohnung / das eigene Haus betroffen ist
- Sicherungskasten prüfen
- Nachbarn fragen, ob sie ebenfalls betroffen sind
- Handy-Akku sparen
- Taschenlampen statt Kerzen nutzen, wenn möglich
- Kühlschrank und Gefrierfach möglichst geschlossen halten
- Radio / offizielle Informationen prüfen
- Keine unnötigen Notrufe absetzen

Licht

Wo liegen Taschenlampen?

Wo liegen Ersatzbatterien?

Gibt es Stirnlampen oder Laternen?

Ja

Nein

Hinweis:

Strom & Laden

Wo liegt die Powerbank?

Ist die Powerbank regelmäßig geladen?

Ja

Nein

Gibt es Solarlader / Powerstation?

Ja

Nein

Wo liegen Ladekabel?

Kommunikation

Gibt es ein Batterie- oder Kurbelradio?

Ja

Nein

Wo liegt es?

Welche wichtigen Telefonnummern sind ausgedruckt?

Kühlschrank / Gefrierfach / Essen

Kühlschrank möglichst geschlossen halten

Gefrierfach möglichst geschlossen halten

Verderbliche Lebensmittel zuerst verbrauchen

Lebensmittel ohne Strom nutzbar?

Dosenöffner vorhanden?

Alternative Kochmöglichkeit:

Wärme

Welche Räume lassen sich im Notfall am besten warm halten?

Wo liegen Decken / Schlafsäcke / warme Kleidung?

Alternative Wärmequelle vorhanden?

Ja

Nein

Wichtig: Nur sichere und zugelassene Wärmequellen verwenden.

Eigener Stromausfall-Plan / wichtige Hinweise:

Tipp: Lege Taschenlampe, Batterien, Powerbank, Radio und wichtige Telefonnummern an einen festen Ort. Im Dunkeln willst du nicht suchen müssen.

9. Hausbrand & Evakuierung

Bei Hausbrand oder Evakuierung bleibt oft keine Zeit zum Suchen. Diese Seite hilft dir, vorher festzulegen, was wichtig ist, wer informiert werden muss und wohin du im Ernstfall gehst.

Wenn du schnell raus musst:

- Alle Personen im Haushalt warnen
- Keine Zeit mit unwichtigen Dingen verlieren
- Wenn möglich: Notfallmappe / Dokumententasche mitnehmen
- Medikamente mitnehmen, wenn griffbereit
- Handy, Schlüssel und Geldbeutel mitnehmen
- Haustiere nicht vergessen, wenn es sicher möglich ist
- Türen schließen, wenn möglich
- Feuerwehr / Rettungsdienst informieren
- Nicht zurück ins Gebäude gehen

Wenn noch Zeit bleibt und es sicher ist:

- Notfallmappe
- Ausweise / wichtige Dokumente
- Medikamente
- Handy + Ladekabel / Powerbank
- Schlüssel

- Geldbeutel / Bargeld
- Brille / Hörgerät / medizinische Hilfsmittel
- Kleidung / Jacke
- Haustierleine / Transportbox

Bei Evakuierung wichtig:

- Offizielle Anweisungen beachten
- Radio / Warn-App / Behördeninformationen prüfen
- Nachbarn informieren, wenn möglich
- Notfallmappe mitnehmen
- Medikamente und wichtige Hilfsmittel einpacken
- Haustiere einplanen
- Wohnung / Haus sichern, wenn Zeit bleibt
- Nur notwendige Dinge mitnehmen

Nach einem Schaden:

- Fotos vom Schaden machen
- Versicherung informieren
- Vertragsnummer bereithalten
- Polizei / Feuerwehrbericht sichern, falls vorhanden
- beschädigte Gegenstände nicht sofort entsorgen
- Rechnungen und Nachweise sammeln

□ Gespräche mit Versicherung notieren

Feuerwehr / Rettungsdienst: 112

Versicherung: _____

Vermieter / Hausverwaltung: _____

Familienkontakt: _____

Nachbar / Ersatzschlüssel: _____

Eigene Hinweise für Hausbrand / Evakuierung:

Tipp: Bewahre Kopien wichtiger Dokumente getrennt vom Original auf. Wenn alles am selben Ort liegt, kann bei Feuer oder Wasserschaden alles gleichzeitig verloren gehen.

10.Krankenhaus & familiärer Notfall

Wenn jemand plötzlich ins Krankenhaus muss oder ein familiärer Notfall eintritt, fehlen oft genau die Informationen, die schnell gebraucht werden. Diese Seite hilft dir, wichtige Hinweise und Ansprechpartner vorher festzuhalten.

Wichtige medizinische Hinweise

Name der Person: _____

Hausarzt / Praxis: _____

Telefonnummer: _____

Krankenversicherung: _____

Versichertennummer / Hinweis: _____

Allergien:

Regelmäßige Medikamente:

Wichtige Diagnosen / Einschränkungen:

Vollmachten & wichtige Unterlagen

- Patientenverfügung vorhanden
- Vorsorgevollmacht vorhanden
- Betreuungsvollmacht vorhanden
- Medikamentenplan vorhanden
- Impfausweis vorhanden
- Krankenversicherungskarte griffbereit

Aufbewahrungsort:

Im Notfall zuerst informieren

Name: _____

Telefonnummer: _____

Beziehung: _____

Name: _____

Telefonnummer: _____

Beziehung: _____

Name: _____

Telefonnummer: _____

Beziehung: _____

Wer kümmert sich um Kinder oder Angehörige?

Name / Ansprechpartner: _____

Telefonnummer: _____

Hinweis:

Kita / Schule / Betreuungseinrichtung:

Telefonnummer:

Wer versorgt Haustiere im Notfall?

Name: _____

Telefonnummer: _____

Tier / Hinweise:

Eigene Hinweise + Tipp

Wenn es schnell ins Krankenhaus geht:

- Ausweis
- Krankenversicherungskarte
- Medikamentenplan
- aktuelle Medikamente
- Brille / Hörgerät / Hilfsmittel
- Ladekabel
- wichtige Telefonnummern
- Kleidung / Hygieneartikel
- Vollmachten / Verfügungen, falls relevant

Eigene Hinweise für Krankenhaus / familiären Notfall:

Hinweis:

Diese Notfallmappe ersetzt keine medizinische, rechtliche, versicherungsfachliche oder behördliche Beratung. Sie dient als persönliche Organisationshilfe für zuhause.

11. Persönlicher Notfallplan

Diese Seite ist dein persönlicher Kurzplan für den Ernstfall. Fülle sie so aus, dass du oder deine Familie auch unter Stress schnell wissen, was zu tun ist.

Die ersten 10 Minuten

Wenn es ernst wird, mache ich zuerst:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Wichtigste Kontakte im Ernstfall

Name: _____

Telefonnummer: _____

Warum / Hinweis: _____

Name: _____

Telefonnummer: _____

Warum / Hinweis: _____

Name: _____

Telefonnummer: _____

Warum / Hinweis: _____

Wichtige Dinge und Aufbewahrungsorte

Notfallmappe liegt hier:

Ausweise / wichtige Dokumente liegen hier:

Bargeld liegt hier:

Medikamente liegen hier:

Taschenlampe / Batterien liegen hier:

Powerbank / Ladekabel liegen hier:

Ersatzschlüssel liegt hier:

Regelmäßig prüfen:

Telefonnummern aktuell?

Medikamente aktuell?

Batterien noch brauchbar?

Powerbank geladen?

Wasser / Lebensmittel haltbar?

Dokumente vollständig?

Versicherungsdaten aktuell?

Notfallmappe für alle auffindbar?

Wichtig:

Diese Mappe muss nicht perfekt sein. Entscheidend ist, dass du anfängst und die wichtigsten Informationen an einem festen Ort sammelst.

Prüfe die Notfallmappe mindestens zweimal im Jahr und passe sie an, wenn sich Telefonnummern, Medikamente, Versicherungen oder wichtige Dokumente ändern.

„Sorge dafür, dass diese Mappe von vertrauenswürdigen Personen gefunden werden kann, wenn es nötig ist.“

Hinweis:

Diese Notfallmappe ersetzt keine medizinische, rechtliche, versicherungsfachliche oder behördliche Beratung. Sie dient als persönliche Organisationshilfe für zuhause.