



Bundesamt  
für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

Ausbildung in Erster Hilfe mit Selbstschutzzinhalten (EHSB) – Modul 4

# Private Begleitung von Hilfebe- dürftigen mit Pflegebedarf im Zivilschutz und Katastrophenfall



[www.bbk.bund.de/ehsh](http://www.bbk.bund.de/ehsh)

[www.ehsh-drk.de](http://www.ehsh-drk.de)

# Impressum

**Ausbildung in Erster Hilfe mit Selbstschutzzinhalten EHSB – Modul 4**

**Private Begleitung von Hilfebedürftigen mit Pflegebedarf im Zivilschutz und Katastrophenfall**

2. Auflage 2025

**Herausgegeben von**

Deutsches Rotes Kreuz e.V., Carstennstraße 58, 12205 Berlin

**Fachverantwortung**

DRK-Generalsekretariat,

Team Ehrenamt und Breitenausbildung, Stefan Osche

**Verlag**

DRK-Service GmbH, Murtener Straße 18, 12205 Berlin

**Text**

Michael Rasbach-Pinsner, Claudia Ocken

**Satz/Layout**

Marnie Schaefer, Claudia Ebel

**Titelbild**

A. Zelck/DRK/bearb. C. Ebel

**Herstellung**

DRK-Service GmbH

Vertrieb

[www.ehsh-drk.de](http://www.ehsh-drk.de)

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, Übersetzung, Einspeicherung, Verarbeitung und Verbreitung in jeglicher Form sind nicht erlaubt. Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des Verlags/ Herausgebers.

© 2025 Deutsches Rotes Kreuz e.V., Berlin

© 2025 DRK-Service GmbH, Berlin

Kapitel 3 (S. 10–16) wurde aus dem Handout zu Modul 3 „Ausbildung in Erster Hilfe mit Selbstschutzzinhalten – Medizinische Erstversorgung“ übernommen.

Die Ausbildung in Erster Hilfe mit Selbstschutzzinhalten (EHSB) ist ein Förderprogramm, das der Bevölkerung bundesweit von den Hilfsorganisationen (ASB, DLRG, DRK, JUH und MHD) im Auftrag des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) angeboten wird. Es wird finanziert durch Fördermittel des Bundesministeriums des Innern (BMI).

Die modular und zielgruppenorientiert aufgebauten Ausbildungsmaßnahmen sollen den Menschen Handlungskompetenzen in Erster Hilfe mit Selbstschutz vermitteln, um Eigen- und Fremdhilfe im Zivil- und Katastrophen-schutzfall leisten zu können.“



[www.bbk.bund.de/ehsh](http://www.bbk.bund.de/ehsh)

[www.ehsh-DRK.de](http://www.ehsh-DRK.de)

# Inhalt

|                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Inhalt .....</b>                                                   | <b>3</b>  |
| <b>Vorwort .....</b>                                                  | <b>4</b>  |
| <b>1. Katastrophenschutz / Zivilschutz .....</b>                      | <b>5</b>  |
| <b>2. Informiert bleiben .....</b>                                    | <b>8</b>  |
| 2.1 Warn-Apps .....                                                   | 8         |
| 2.2 Soziale Medien .....                                              | 9         |
| 2.3 Lokale Radiosender .....                                          | 9         |
| <b>3. Das Hilfeleistungssystem in Deutschland .....</b>               | <b>10</b> |
| 3.1 Grenzen und Zuständigkeiten .....                                 | 10        |
| 3.2 Kurzübersicht über die Zuständigkeiten von Bund und Ländern ..... | 14        |
| 3.3 Zentrale Akteure und ihre Aufgaben .....                          | 15        |
| <b>4. Hilfebedürftigkeit erkennen / Signale richtig deuten .....</b>  | <b>17</b> |
| <b>5. Prioritäten setzen .....</b>                                    | <b>18</b> |
| <b>6. Angemessenes Verhalten .....</b>                                | <b>19</b> |
| <b>7. Emotionen und psychische Betreuung .....</b>                    | <b>20</b> |
| <b>8. Pflegetätigkeiten .....</b>                                     | <b>22</b> |
| 8.1 Nahrung und Getränke anreichen .....                              | 23        |
| 8.2 Drehen und Positionieren (Lagern) .....                           | 24        |
| 8.3 Transfer vom Bett zum Stuhl .....                                 | 25        |
| 8.4 Körperhygiene .....                                               | 26        |
| 8.5 Intimpflege .....                                                 | 28        |
| <b>9. Vorsorge .....</b>                                              | <b>30</b> |
| 9.1 Dokumente – die eigenen Unterlagen .....                          | 30        |
| 9.2 Dokumente - Unterlagen für die pflegebedürftige Person .....      | 31        |
| 9.3 Lebensmittel .....                                                | 32        |
| 9.4 Hausapotheke und Hygienemittel .....                              | 33        |
| 9.5 Notausstattung .....                                              | 33        |
| 9.6 Notfallrucksack .....                                             | 34        |
| 9.7 Netzwerk .....                                                    | 35        |
| <b>10. Die Behelfseinrichtung .....</b>                               | <b>36</b> |
| 10.1 Lage und Ausstattung .....                                       | 36        |
| 10.2 Bereiche und Einsatzmöglichkeiten für spontan Helfende .....     | 37        |
| <b>11. Kommunikation .....</b>                                        | <b>38</b> |
| <b>12. Hilfe holen .....</b>                                          | <b>39</b> |

# Vorwort

## **Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer,**

Sie haben am Modul 4 „Private Begleitung vom Hilfebedürftigen mit Pflegebedarf im Zivilschutz und Katastrophenfall“ des Förderprogramms „Ausbildung in Erster Hilfe mit Selbstschutzzinhalten (EHSB)“ teilgenommen. Dafür danken wir Ihnen.

Wir freuen uns sehr darüber, dass Sie bereit waren, diesen Kurs zu absolvieren, um Neues zu erlernen, damit Sie im Bedarfsfall anderen Menschen helfen können. Das ist nicht selbstverständlich und umso mehr freuen wir uns darüber, dass Sie dabei waren.

Sie haben gelernt, wie der Bevölkerungsschutz in Deutschland funktioniert, was Sie zuhause an Lebensmitteln und Gegenständen bevorzugen sollten, was Sie tun können, um Pflegebedürftige in einer Zivilschutz- oder Katastrophenschutzlage zu unterstützen, wie Sie sich die notwendigen Informationen über die hilfebedürftigen Personen beschaffen können und wie Sie professionelle Helfende alarmieren, aber auch unterstützen können.

Die vorliegende Broschüre soll Ihnen dabei helfen, das Erlernte noch einmal zu vertiefen. Sie finden hier auch eine Auflistung wichtiger bundeseinheitlicher Telefonnummern sowie eine Übersicht über die wichtigsten Warn-Apps.

Danke, dass Sie bereit sind, anderen Menschen in Notsituationen zu helfen!



# 1. Katastrophenschutz / Zivilschutz

„Oh nein, das ist ja eine KATASTROPHE!“ Alle kennen den Begriff. Alle nutzen ihn. Für Jugendliche kann ein Pickel eine Katastrophe sein oder eine Vier im Physiktest. Und dennoch sind diese Ereignisse, die im Alltag immer mal wieder vorkommen, höchstens eine persönliche „Notsituation“.

Als **Katastrophe** definiert das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) hingegen ein Ereignis, bei dem das Leben, die Gesundheit, die natürlichen Lebensgrundlagen oder bedeutende Sachwerte vieler Menschen so außergewöhnlich stark gefährdet oder beschädigt werden, dass die Gefahr nur abgewehrt oder die Störung nur unterbunden und beseitigt werden kann, wenn die im Katastrophenschutz mitwirkenden Behörden, Organisationen und Einrichtungen unter einheitlicher Führung und Leitung durch die Katastrophenschutzbehörde zur Gefahrenabwehr tätig werden.

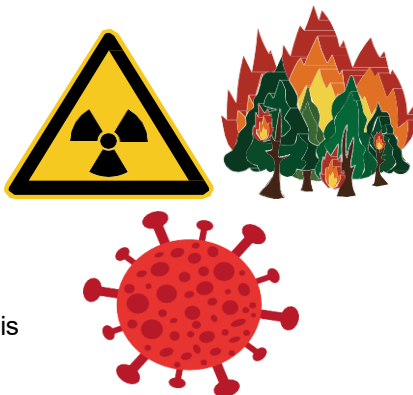
Katastrophen sind also Ereignisse, die weit über persönliche „Notsituationen“ und auch „normale“ Notfälle hinausgehen und bei denen die „üblichen“ Hilfeleistungssysteme wie Feuerwehr und Rettungsdienst, nicht ausreichen.

Unabhängig von den Definitionen ist eine Katastrophe ein Ereignis, das unvorhergesehen über die Betroffenen hereinbricht. Nur durch gut ausgebildete Hilfskräfte und ein funktionierendes System können die Folgen der Katastrophe gelindert, verhindert oder beseitigt werden. Das erfordert Zusammenhalt und eine strukturierte Organisation der Institutionen und der vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, um den Geschädigten die Hilfe zukommen zu lassen, die sie schnell, akut und unbürokratisch benötigen. Es gibt eine Vielzahl von Katastrophen.

### Unbeabsichtigte Katastrophen

(Ereignisse, die durch technisches Versagen, menschliche Fehlentscheidungen oder unvorhersehbare Verkettungen ausgelöst werden)

- Explosionen, Brände
- Einstürzende Gebäude
- Radioaktive Unfälle
- Verkehrsunfälle (Zugunglücke, Flugzeugabstürze etc.)
- Einsturz von Bauwerken
- Ausfälle kritischer Infrastruktur
- Hochwasser, Überflutungen
- Waldbrände
- Vulkanausbrüche, Erdbeben, Tsunamis
- Unwetter, z. B. Wirbelstürme
- Seuchen (z.B. Pandemien)



RoadLight/Pixabay.com, Shafin Al Asad Prolic/Pixabay.com

**Katastrophenschutz** bedeutet, dass die Bevölkerung von Naturkatastrophen und großen Unglücken geschützt und ihr in einer entsprechenden Lage geholfen wird. Katastrophenschutz muss organisiert und nach gewissen Regeln geleitet werden.

Es gibt jedoch auch Schadensereignisse, die zwar ähnliche Wirkungen haben, jedoch durch terroristische oder Kriegseinwirkungen bedingt sind.

Es fällt in die Zuständigkeit des Bundes diesen Notfallsituationen vorzubeugen und den Menschen bei Eintritt solcher Schadensereignisse zu helfen. Diese Aufgabe wird als **Zivilschutz** bezeichnet.

### Absichtlich herbeigeführte Katastrophen im Sinne Zivilschutz

- Terroranschläge
- (Bürger-)Kriege
- Sabotage

Das BBK definiert diesen Begriff, als

*„[...] Aufgabe des Bundes, durch nichtmilitärische Maßnahmen die Bevölkerung, ihre Wohnungen und Arbeitsstätten, lebens- oder verteidigungswichtige zivile Dienststellen, Betriebe, Einrichtungen und Anlagen sowie das Kulturgut vor Kriegseinwirkungen zu schützen und deren Folgen zu beseitigen oder zu mildern. Zum Zivilschutz gehören insbesondere der Selbstschutz, die Warnung der Bevölkerung, der Schutzbau, die Aufenthaltsregelung, der Katastrophenschutz nach Maßgabe von § 11 des Gesetzes über den Zivilschutz und die Katastrophenhilfe des Bundes, Maßnahmen zum Schutz der Gesundheit und Maßnahmen zum Schutz von Kulturgut.“*

### **Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)**

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) hat den gesetzlichen Auftrag, die Bevölkerung im Verteidigungsfall zu schützen. Zusätzlich klärt das BBK die Bevölkerung auf, wie man sich auf solche Ereignisse vorbereiten kann und was im Notfall zu tun ist.

Zu seinen Aufgaben zählen u.a.:

- Warnung der Bevölkerung
- Schutzbau
- Maßnahmen zum Schutz der Gesundheit
- Maßnahmen zum Schutz von Kulturgut
- Aufklärung der Bevölkerung zur Vorbeugung und Verhalten im Zivilschutz- und Katastrophenfall (z.B. durch Förderung dieses Kurses)

Auf der Website des BBK [www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de) kann das Wissen über das Hilfeleistungssystem erweitert werden. Viele Hinweise zur Vorsorge und zum richtigen Verhalten in Notsituationen sind in der Broschüre des BBK „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“ zu finden.

[BBK-Vorsorgeratgeber](#)

Das BBK hat außerdem eine eigene Internetseite für Kinder:

[www.max-und-flocke-helferland.de](http://www.max-und-flocke-helferland.de)



## 2. Informiert bleiben

Es gibt verschiedene Methoden, sich gut und ausführlich über die Lage zu informieren. Achten Sie darauf, dass Sie seriöse, vertrauenswürdige Quellen nutzen, die sachliche Informationen verbreiten.

### 2.1 Warn-Apps

#### NINA

Die offizielle Notfall-Informations- und Nachrichten-App des BBK ist kostenlos nutzbar. Wichtigste Funktionen:

- Warnungen vor Gefahrenlagen für Landkreise, Gemeinden, frei wählbare Orte mit einem Umkreis von neun oder einem Quadratkilometer oder für den aktuellen Standort
- Wetterwarnungen des DWD
- Warnung vor Großschadenslagen
- Meldungen für den Bevölkerungsschutz
- Aktuelle Informationen zur Corona-Pandemie

[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)



#### KATWARN

Die App wurde vom Fraunhofer-Institut FOKUS entwickelt und ist kostenlos nutzbar. Wichtigste Funktionen:

- Ortsbezogene und übergreifende Warnungen im Katastrophenfall
- Themen- und anlassbezogene Warnungen
- Aktivierung des „Schutzengelmodus“: Informationen über
- individuelle Gefahrenlagen
- Künftig auch für gehörlose Menschen besser nutzbar (verstärkte Nutzung von Symbolen)

[www.katwarn.de](http://www.katwarn.de)



## WarnWetter

Die App wurde vom Deutschen Wetterdienst (DWD) entwickelt. Für die private Nutzung ist die kostenlose Basisversion ausreichend.

Wichtigste Funktionen (Basisversion):

- Übersicht über die aktuelle Warnlage – deutschlandweit und bis auf Gemeindeebene
- Genaue Informationen für die ausgewählten Orte mit Entwicklungsprognose
- Push-Nachrichten zur Warnlage vor Ort
- Alarmierungsfunktion bei Änderung der Lage

[www.dwd.de](http://www.dwd.de)



## 2.2 Soziale Medien

Für fast jede Stadt oder Region gibt es spezielle Gruppen auf Facebook, Instagram oder Twitter, über die man sich schnell über die lokale Situation informieren kann.

## 2.3 Lokale Radiosender

Unter [www.radioplayer.de/sender-a-z.html](http://www.radioplayer.de/sender-a-z.html) findet man die Frequenz des lokalen Radiosenders, der im Notfall wichtige Informationen über die aktuelle Lage vor Ort verbreitet. Um das Radio auch bei Stromausfall nutzen zu können, empfiehlt sich ein batteriebetriebenes Radio, ein Kurbelradio oder ein Solarradio.

Je nachdem, ob Sie sich per Smartphone oder per Radio über die aktuelle Lage informieren, empfiehlt es sich, folgendes Zubehör bereitzuhalten:

- Passende Batterien
- (Solarbetriebene) Powerbank
- Kfz-taugliches Ladekabel
- Ggf. separate Antenne



## 3. Das Hilfeleistungssystem in Deutschland

Philipp Köhler/DRK



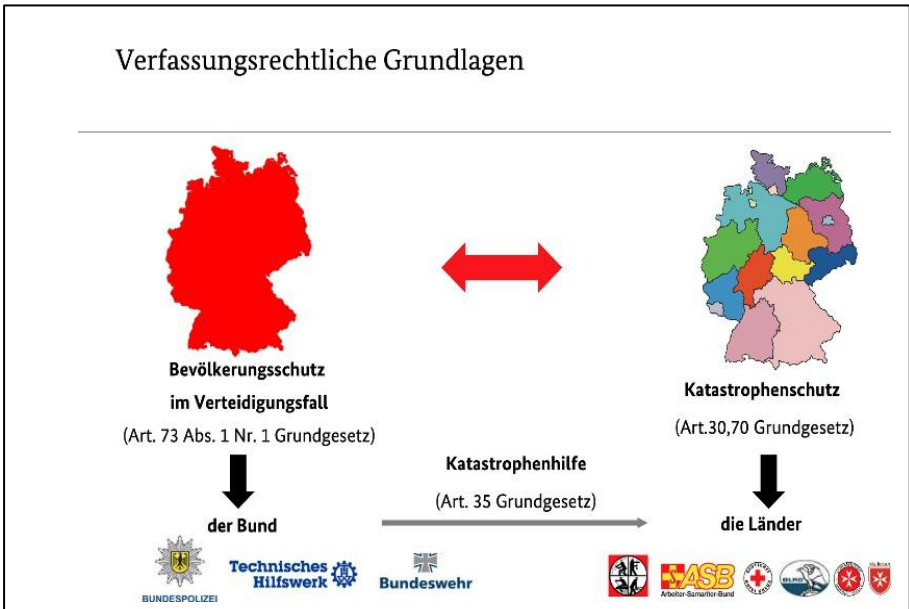
Der Bevölkerungsschutz der Bundesrepublik Deutschland als Teil der öffentlichen Sicherheit und der Gefahrenabwehr gestaltet sich in Form eines umfassenden Hilfeleistungssystems mit einer Vielzahl von Akteuren und einer klaren Aufgabenverteilung und -begrenzung.

### 3.1 Grenzen und Zuständigkeiten

Die Katastrophenhilfe ist im Artikel 35 des Grundgesetzes (GG) geregelt. Aufgrund der föderalen Struktur der Bundesrepublik Deutschland sind die Zuständigkeiten verteilt auf

- den Bund,
- die 16 Bundesländer und
- die Kommunen, d. h. die Gemeinden, (Land-)Kreise und kreisfreien Städte.

Nach dem Grundgesetz ist allein der Bund für die äußere Sicherheit und die Verteidigung seiner Bürgerinnen und Bürger im Fall einer äußeren Bedrohung bzw. eines Krieges zuständig – einschließlich des Schutzes der Zivilbevölkerung (Art. 73 GG Abs. 1 Nr. 1). Der Katastrophenschutz hingegen fällt in den Zuständigkeitsbereich der Länder (Art. 30 und 70 GG). Dabei entscheiden die Bundesländer eigenständig, welche Aufgaben sie an die jeweiligen Kommunen übertragen.

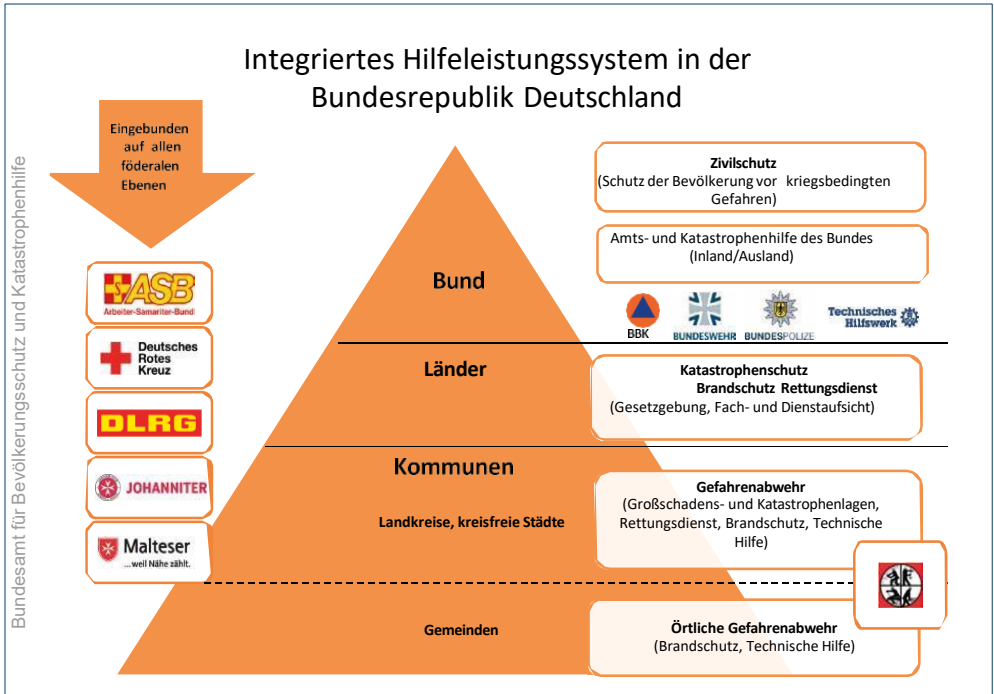


#### Die gesetzlichen Zuständigkeiten von Bund und Ländern

Den Aufbau des Bevölkerungsschutzes kann man sich als eine Pyramide vor-stellen, in der verschiedene Verwaltungsebenen ineinandergreifen:

- Auf der untersten Verwaltungsebene sind die Gemeinden, kreisfreien Städte und (Land-)Kreise auf der Basis von Landesgesetzen für den Brandschutz, die Technische Hilfe, den Rettungsdienst und den Katastrophenschutz zuständig.
- Auf der mittleren Ebene agieren die Länder, die die gesetzlichen Rahmenbedingungen für den Rettungsdienst sowie den Brand- und Katastrophenschutz schaffen. Sie leisten materielle und technische Unterstützung und können den Kommunen auch eigene Katastrophenschutzeinheiten zur Verfügung stellen.

- An der Spitze dieser Pyramide steht schließlich der Bund, der mit dem Technischen Hilfswerk (THW) über eine eigene Zivil- und Katastrophenschutzorganisation verfügt, die im Katastrophenschutzfall den örtlichen Gemeinden Amtshilfe leistet. Dies ist zum Beispiel der Fall, wenn der Katastrophenschutz eines Landes an seine Grenzen kommt – etwa, wenn sich alle Einheiten der allgemeinen Gefahrenabwehr und des Katastrophenschutzes im Einsatz befinden und Einheiten aus anderen Bundesländern nicht zur Verfügung stehen.



Integriertes Hilfeleistungssystem im föderalen Bundesstaat

## Zuständigkeiten und Maßnahmen im integrierten Hilfeleistungssystem

| Bevölkerungsschutz        | Maßnahmen                                                                                                                                                                             | Zuständigkeit                                                             |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Allgemeine Gefahrenabwehr | Maßnahmen, um eine im Einzelfall bestehende, konkrete Gefahr zu vermeiden oder abzuwehren; Beseitigung von Störungen und Gefährdungen der öffentlichen Sicherheit und Ordnung         | Kommunen/ Gemeinden (Kreise, Landkreise, kreisfreie Städte, Stadtbezirke) |
| Katastrophenschutz        | Maßnahmen, um bei Katastrophen Sicherheit für die Menschen herzustellen, unter Einsatz speziell ausgebildeter und ausgerüsteter Katastrophenschutzeinheiten mit einheitlicher Leitung | 16 Bundesländer                                                           |
| Zivilschutz               | Nichtmilitärische Maßnahmen zum Schutz der Bevölkerung im Verteidigungs- oder Spannungsfall                                                                                           | Bund                                                                      |



Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) entwickelt u. a. Zivilschutzfahrzeuge sowie deren Ausstattung. Hier ein Krankentransportwagen Typ B für den Zivilschutz.

## 3.2 Kurzübersicht über die Zuständigkeiten von Bund und Ländern

### Aufgaben des Bundes

- Förderung der Ausbildung der Bevölkerung in Erster Hilfe mit Selbstschutz-inhalten (etwa durch das ESHS-Programm des Bundes)
- Warnung der Bevölkerung vor unmittelbaren Gefahren (z. B. durch Sirenen, NINA-App)
- Baulicher Bevölkerungsschutz (z. B. Schutz wichtiger Einrichtungen der sogenannten Kritischen Infrastruktur)
- Ergänzung des Katastrophenschutzes zu Zivilschutzzwecken mit Spezialressourcen (z. B. durch logistische Unterstützung mit Fahrzeugen für den Brandschutz oder des Sanitätsdienstes)
- Koordinierung von Hilfsmaßnahmen im Katastrophenfall
- Erstellung von Risikoanalysen
- Beratung beim Schutz von Kritischer Infrastruktur
- Gesundheitlicher Bevölkerungsschutz
- Schutz von Kulturgut

### Aufgaben der Länder

- Erarbeitung von Katastrophenschutzplänen
- Aufbau von Katastrophenschutzstäben
- Aufstellung spezialisierter Katastrophenschutzeinheiten
- Gewährleistung von Brandschutz und allgemeiner Hilfe
- Bereitstellung eines Rettungsdienstes
- Ausübung der Fachaufsicht über die nichtpolizeiliche Gefahrenabwehr

#### Das BBK im Netz

Weitere ausführliche Informationen zum Hilfeleistungssystem finden Sie unter:

[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)



**BBK**



### 3.3 Zentrale Akteure und ihre Aufgaben

Im Bevölkerungsschutz kommen vorrangig die folgenden Akteure zum Einsatz:

- Freiwillige Feuerwehren/Berufsfeuerwehren
- Technisches Hilfswerk (THW)
- Bundespolizei
- Bundeswehr
- Private Hilfsorganisationen
  - Deutsches Rotes Kreuz (DRK) mit den Gemeinschaften Bereitschaften, Wasserwacht, Bergwacht, Jugendrotkreuz, Wohlfahrts- und Sozialarbeit
  - Arbeiter-Samariter-Bund (ASB)
  - Johanniter-Unfall-Hilfe (JUH)
  - Malteser Hilfsdienst (MHD)
  - Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG)
  - Deutsche Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger
- Lokale Sicherheitsbehörden (z. B. Polizei, Ordnungsämter)

Darüber hinaus wirken in einigen Fällen auch Unternehmen aus der Privatwirtschaft im Bevölkerungsschutz mit.

#### Aufgaben im Bevölkerungsschutz am Beispiel des DRK

Das Deutsche Rote Kreuz ist fester Bestandteil des Zivil- und Katastrophenschutzes. Im weitesten Sinn liegt der Schwerpunkt der Arbeit des Roten Kreuzes auf der gesundheitlichen und sozialen Versorgung sowie Betreuung hilfebedürftiger Menschen. Insbesondere sind die folgenden Aufgaben unerlässlich, da sie im Zivilschutz und Katastrophenfall zur Rettung von Menschenleben und zur medizinischen Versorgung von Betroffenen beitragen:

- Notfallrettung, Krankentransport
- Sanitätsdienst, Wasserrettung, Bergrettung, Betreuungsdienst, psychosoziale Unterstützung
- Ambulante und stationäre Krankenversorgung
- Ambulante und stationäre Pflegeversorgung
- Gesundheitsversorgung, darunter Blutspendedienste



Philipp Köhler/DRK

Darüber hinaus gibt es noch weitere spezifische Aufgaben, die das Rote Kreuz übernimmt und die für die Bewältigung von Katastrophen und den Bevölkerungsschutz wichtig sind. Dazu zählen u. a. die folgenden Aufgaben:

- Technische, logistische und versorgende Aufgaben (z. B. Trinkwasseraufbereitung, Bereitstellung und Betrieb von Notunterkünften, Bereitstellung von Verpflegung)
- Unterstützung bei der Suche vermisster Personen (Suchdienst)
- Notfallnachsorge und Rehabilitationsangebote
- Unterstützung besonderer gesellschaftlicher Gruppen (z. B. Kinder- und Jugendhilfe, Hilfe für ältere Menschen und Menschen mit Behinderungen)
- Aufgaben zur Stärkung der Selbsthilfefähigkeit der Bevölkerung und zur Prävention (z. B. Erste-Hilfe-Kurse, Unterrichtung der Bevölkerung in Selbstschutzmaßnahmen, JRK-Schulsanitätsdienste)



Philipp Köhler/DRK

DRK-Feldküche mit Helfenden beim Kochen zur Versorgung der Bevölkerung während der Hochwasserkatastrophe in Rheinland-Pfalz im Juli 2021



### Aktiv werden beim DRK

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sich ehrenamtlich bei den Hilfsorganisationen, z.B. beim Deutschen Roten Kreuz zu engagieren und Menschen in Not zu helfen. Ausführliche Informationen finden Sie auf: [www.drk.de](http://www.drk.de)



## 4. Hilfebedürftigkeit erkennen / Signale richtig deuten

In einer Zivilschutz- oder Katastrophenschutzlage ist nichts wie sonst. Als geschulte, helfende Person achten Sie auf die Signale Ihrer Umwelt. Schauen Sie hin und beobachten Sie. Stellen Sie eine Veränderung zum sonst üblichen, „normalen“ Ablauf fest, müssen Sie davon ausgehen, dass die andere Person Hilfe benötigt. Und diese Hilfe sind: SIE!

### **Folgende Signale können u. a. auf eine Notsituation hinweisen:**

- Der Pflegedienst kommt heute nicht zum Nachbarn. (Es steht kein Auto der Sozialstation vor dem Nachbarhaus. Die Straßen sind nicht befahrbar.)
- Der Hund sitzt vor der Haustür des Nachbarhauses.
- Sie hören Geräusche wie Hilferufe, Stöhnen oder Jammern oder Klopfen aus einem Haus.
- Die Rollläden am Haus sind zu ungewohnter Zeit noch unten.
- Sie wissen, dass Ihre 90-jährige Nachbarin alleine wohnt.
- Kleine Kinder sind ohne Begleitung auf der Straße.
- Menschen sind ohne angemessene Kleidung draußen unterwegs.
- Menschen sind augenscheinlich ziellos unterwegs.
- Post stapelt sich am Briefkasten.



## 5. Prioritäten setzen

In einer Zivilschutz- oder Katastrophenschutzlage müssen Sie sehr wahrscheinlich viele Dinge gleichzeitig erledigen. Hierbei hilft es, die Tätigkeiten anhand der „Pflege Notfall-Ampel“ nach Dringlichkeit zu sortieren, um einen besseren Überblick über die Lage und die notwendigen Tätigkeiten zu behalten. Einige Beispiele haben wir Ihnen im Folgenden aufgelistet.



### Akut und dringend:

- Erste-Hilfe-Notfall (Person ist verletzt, nicht ansprechbar, ohne bzw. mit geringer Orientierung.)
- Dringende Medikamente fehlen (z. B. Insulin).
- Person kann sich nicht allein bewegen.
- Person kann nicht allein essen oder trinken.
- Person kann nicht allein zur Toilette gehen.



### Wichtig, aber nicht akut:

- Die Gas-, Strom- und/oder Trinkwasserversorgung ist nicht gegeben.
- Der Mahlzeitendienst („Essen auf Rädern“) kommt nicht.
- Es sind keine Lebensmittel im Haus.
- Die Versorgung ist nicht gesichert.



### Nicht dringend:

- Die hilfebedürftige Person möchte baden.
- Der Fernseher funktioniert nicht.
- Im Keller steht das Wasser etwa 30 cm hoch (Geräte oder Leitungen sind nicht betroffen).
- Die Pflegeperson kommt zu spät.



**Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischen** Das DRK empfiehlt, alle zwei Jahre einen Erste-Hilfe-Kurs zu besuchen.

## 6. Angemessenes Verhalten

Im Zivilschutz- und Katastrophenfall, also wenn das „normale“ Leben der Menschen z.B. durch einen terroristischen Anschlag oder ein großes Naturereignis gestört wird, sind insbesondere Personen mit Pflegebedarf gefährdet und häufig nicht in der Lage, selbst angemessen zu reagieren.

Wenn Sie als Helfende eine solche Notlage erkennen, sollten Sie zunächst folgende Fragen beantworten:

- Ist die Person in einem Gefahrenbereich? Und wenn ja, wie kann sie hieraus vom wem mit welchem Hilfsmittel gerettet werden?
- Was sollte ich als Nächstes tun?
- Was sollte ich auf keinen Fall tun?
- Wie kann ich Informationen über die hilfebedürftige Person erhalten? Gibt es Nachbarn, die helfen könnten?
- Wie wird sich die in Not geratene Person fühlen?
- Wie fühle ich mich als helfende Person?
- Brauche ich Unterstützung?

Sofern sich die Person mit Pflegebedarf in einer Wohnung befindet, zu der Sie keinen Zugriff haben:

- Versuchen Sie Nachbarn, den Hausnotrufdienst oder den ambulanten Pflegedienst zu erreichen. Diese haben häufig einen Hausschlüssel.
- Notfalls kann man versuchen, sich durch ein offenes Fenster Zutritt zu verschaffen. Auch wenn die Unverletzbarkeit der Wohnung ein Grundrecht ist (Art. 13 Grundgesetz), gibt es Situationen, die den unvermittelten Zutritt rechtfertigen.

## 7. Emotionen und psychische Betreuung

Im Zivilschutz- und Katastrophenfall befinden sich hilfebedürftige Personen meist in einer Situation, die sie nicht einschätzen können. Das kann bei den Betroffenen Ängste oder gar Panik auslösen, sie können um sich schlagen oder überängstlich reagieren und versuchen wegzulaufen.

Hier ist eine psychische Betreuung notwendig, insbesondere dann, wenn zusätzliche Erkrankungen oder Einschränkungen hinzukommen.

### Verhaltenstipps für den Umgang mit panischen oder verängstigten Personen:

- Arbeiten und kommunizieren Sie ruhig und besonnen
- Nehmen Sie die betroffene Person ernst und beruhigen Sie sie
- Begeben Sie sich auf Augenhöhe mit der Person
- Halten Sie Blickkontakt und stellen Sie sicher, dass sich die Person angesprochen fühlt
- Tun Sie nichts, was die Person nicht möchte
- Reflektieren Sie Ihr eigenes Verhalten und passen sie dieses ggf. an die Situation Ihres Gegenübers an
- Versuchen Sie auf keinen Fall, dementiell erkrankte Menschen davon zu überzeugen, dass die von ihnen gelebte Realität nicht der tatsächlichen Realität entspricht; gehen Sie stattdessen auf die Gefühle und Bedürfnisse der hilfebedürftigen Person ein
- Informieren Sie verwirrte oder demente Menschen nicht darüber, dass sie sich in einer „großen Gefahrensituation“ befindet (verursacht Angst und Panik), teilen Sie ihr mit, dass nun geholfen wird
- Zögern Sie nicht Hilfe zu holen oder um Unterstützung zu bitten



iStock.com/Ocskaymark

**Eigenschutz beachten:** Bei allen Bemühungen im Umgang mit einer panischen oder verängstigten Person gilt in jedem Fall: **Bringen Sie sich nicht selbst in Gefahr!**

## Die 5-S-Regel

Die 5-S-Regel beschreibt, wie Helfende eine Person in einer psychischen Notsituation unterstützen können.

### **Sage, dass du da bist und wer du bist.**

- Gespräch auf Augenhöhe führen, ggf. in die Knie gehen
- Nach dem Namen der betroffenen Person fragen, um sie anschließend persönlich ansprechen zu können



### **Schirme die betroffene Person vor umstehenden Personen ab, bleibe dabei ruhig.**

- „Gaffende“ Personen wegschicken
- Keine Diskussionen im Team führen vor der verletzten Person



### **Sprich und höre zu, erkläre die Situation und lass die betroffene Person mitentscheiden.**

- Betroffene Person über ihre Situation informieren
- Keine Mutmaßungen anstellen, nichts verharmlosen oder verheimlichen
- Keine Äußerungen der betroffenen Person bewerten, keine Vorwürfe äußern
- Aktiv zuhören und Einfühlungsvermögen zeigen
- Betroffene Person reden lassen und nicht unterbrechen
- Durchzuführende Maßnahmen begründen und kurz erläutern; die betroffene Person, wenn möglich, in Maßnahmen mit einbeziehen
- Wenn möglich, Zeitangaben machen



### **Suche vorsichtig Körperkontakt zu der betroffenen Person.**

- Hand halten, Hand auf Schulter der betroffenen Person legen oder mit Knie Körperkontakt suchen
- Auf Signale achten, ob dies auch gewünscht ist



### **Selbsthilfe ist wichtig für dich, suche dir eine vertraute Person zur Nachbesprechung.**

- Auch für Betreuende sind Notfallsituationen eine psychische Herausforderung



## 8. Pflege Tätigkeiten

Wenn eine pflegebedürftige Person über längere Zeit nicht vom Pflegedienst versorgt werden kann, benötigt sie sehr wahrscheinlich Hilfe beim Essen oder Trinken, muss gedreht oder gelagert werden oder Sie müssen ihr beim Waschen und ihrer Intimpflege helfen. Niemand erwartet von Ihnen bei diesen Tätigkeiten ein professionelles Vorgehen wie das einer Pflegefachkraft. Wichtig ist, dass die Grundversorgung erfolgt (Essen und Trinken) und die wichtigsten Maßnahmen (z. B. „Katzenwäsche“, Wechsel der Einlage) durchgeführt werden.

### Umgang mit Pflegebedürftigen

Die hilfebedürftige Person befindet sich sehr wahrscheinlich in einer erheblichen Stresssituation. Vielleicht ist ihr die Situation mit einer fremden Hilfsperson unangenehm und sie hat Angst; eventuell ist sie verwirrt. Denken Sie bitte daran und seien Sie behutsam bei allem, was Sie tun. Lassen Sie sich Zeit und verfallen Sie nicht in Hektik. Sprechen Sie beruhigend mit der Person und sagen Sie ihr, was Sie vorhaben, als Nächstes zu tun. Fragen Sie sie, ob sie damit einverstanden ist. Stimmt sie nicht zu, werden Sie nicht tätig!

### Holen Sie sich Unterstützung

Bei allen Pflegetätigkeiten ist es einfacher, zu zweit zu arbeiten, vor allem bei Tätigkeiten, bei denen die Person bewegt wird. Aber auch sonst ist es von Vorteil, wenn eine Hilfsperson immer bei der pflegebedürftigen Person bleibt und für ihre Sicherheit sorgt, während die andere die notwendigen Materialien holt oder Vorbereitungen trifft. Scheuen Sie sich daher nicht, Hilfe zu holen.

### Schützen Sie sich selbst

Tragen Sie Handschuhe, insbesondere bei der Körper- und Intimpflege. Dadurch vermeiden Sie, mit Körperausscheidungen in Kontakt zu kommen. Es ist darüber hinaus eine gute Form der Distanz, die nicht nur für Sie, sondern auch für die betroffene Person hilfreich sein kann.

Achten Sie außerdem darauf, dass Sie festes Schuhwerk tragen. Trittsicherheit und Standfestigkeit sind insbesondere bei Lagerungs- und Transfertätigkeiten erforderlich. So schützen Sie nicht nur sich selbst vor Umknicken, Ausrutschen oder Stürzen, sondern auch die pflegebedürftige Person, die dadurch ebenfalls verletzt werden könnte.



## 8.1 Nahrung und Getränke anreichern

### Vorgehensweise:

- Sprechen Sie die hilfebedürftige Person freundlich an und erklären Sie ihr, was Sie nun tun wollen. Fragen Sie sie, ob sie damit einverstanden ist, wenn Sie ihr jetzt beim Essen und Trinken helfen.
- Betroffene Person möglichst gerade hinsetzen lassen. Nicht im Liegen essen!
- Kleidung schützen
- Überzeugen Sie sich davon, dass keine Schluckstörungen vorliegen.
- Geben Sie der betroffenen Person einen kleinen Schluck zu trinken (Mund anfeuchten).
- Falls die betroffene Person selbst essen kann, geben Sie ihr das Besteck in die Hand und bleiben Sie dabei, damit sie sich nicht verschluckt.
- Falls die hilfebedürftige Person nicht selbst essen kann:
  - Kleine (!) Portionen auf den Löffel oder die Gabel füllen
  - Essen vorsichtig an den Mund führen
  - Auf Reaktion warten und das Essen annehmen lassen
  - Das Besteck ablegen und erst dann wieder eine neue Portion anbieten, wenn der Mund leer ist
- Nach dem Essen Mund und Hände reinigen (mit feuchten Tüchern oder Waschlappen) oder reinigen lassen, Handtuch entfernen
- Flüssigkeiten vorsichtig in einem Glas anreichern

### Tipps:

- Bei Schluckstörungen empfiehlt es sich, breiige Kost anzubieten.
- Flüssigkeiten könnten heiß sein. Unbedingt vorab prüfen!
- Getränke in eine kleine Trinkflasche geben und dann der Person in die Hand geben, sodass sie selbst trinken kann.
- Führen Sie die Hand von sehbehinderten oder blinden Menschen, damit sie die Nahrung tasten können.
- Während des Essens nicht viel unterhalten. So vermeidet man ein Verschlucken oder versehentliches Einatmen des Essens.
- Muss die Person Medikamente zu den Mahlzeiten nehmen, geben Sie sie ihr bitte in die Hand, sodass sie sie selbst einnehmen kann. Sie sind nicht autorisiert, Medikamente zu verabreichen!

## 8.2 Drehen und Positionieren (Lagern)

### Vorgehensweise:

- Sprechen Sie die hilfebedürftige Person freundlich an und erklären Sie ihr, was Sie nun tun wollen. Fragen Sie sie, ob sie damit einverstanden ist, wenn Sie sie jetzt im Bett drehen oder lagern oder ihr helfen, aus dem Bett aufzustehen.
- Gehen Sie körpernah zur Person.
- Möglicherweise hat die betroffene Person schon länger in der aktuellen Position gelegen und ist steif. Seien Sie besonders vorsichtig und behutsam.
- Falls der hilfebedürftigen Person übel wird und sie in der sitzenden Position Kreislaufprobleme bekommt, legen Sie sie bitte vorsichtig wieder hin und warten, bis sich der Zustand stabilisiert hat.

### Achtung!

Es besteht die Gefahr, dass die hilfebedürftige Person aus dem Bett fällt! Gehen Sie während des Umlagerens zu keiner Zeit vom Bett weg! Verbleibt die Person im Bett, stellen Sie sicher, dass sie nach dem Lagern nicht aus dem Bett fallen kann!



### Videoanleitung zum Drehen und Lagern

Auf dem Youtube-Kanal der Märkischen Kliniken können Sie sich die praktische Anleitung anschauen:  
[www.youtube.com/watch?v=C5U2\\_HqtdtY](https://www.youtube.com/watch?v=C5U2_HqtdtY)



## 8.3 Transfer vom Bett zum Stuhl

### Vorgehensweise:

- Sprechen Sie mit der hilfebedürftigen Person und fragen Sie sie, ob sie damit einverstanden ist, dass Sie ihr vom Bett auf den Stuhl helfen.
- Stellen Sie den Stuhl parallel neben das Bett.
- Helfen Sie der Person, sich an die Bettkante möglichst nah neben den Stuhl zu setzen.
- Stellen Sie sich direkt vor die Person.
- Stellen Sie Ihre Beine hüftbreit auseinander und gehen leicht in die Grätsche.
- Die Person legt ihre Arme rechts und links um Ihre Schultern.
- Fixieren Sie die Beine der Person, indem Sie Ihre Knie gegen ihre Beine und Knie drücken oder indem Sie die Knie der Person mit Ihren Knien fixieren.
- Stehen Sie auf und legen Sie Ihre Hände fest um die Hüfte und gegen das Kreuzbein der Person. Sie unterstützen so die Bewegung nach oben.
- Drehen Sie sich mit der Person langsam in Richtung Stuhl.
- Sobald Sie vor dem Stuhl stehen, gehen Sie langsam in die Knie und lassen die Person vorsichtig in den Stuhl in eine sitzende Position gleiten.

### Tipps:

- Auch die hilfebedürftige Person sollte festes Schuhwerk tragen.
- Stellen Sie sicher, dass Stuhl und Bett fest stehen, die Bremsen vom Pflegebett angezogen sind und weder Bett noch Stuhl wegrutschen können.
- Achten Sie darauf, dass sich die hilfebedürftige Person nicht an Ihren Hals hängt, sondern die Arme tatsächlich um Ihre Schultern legt.
- Halten Sie Ihren eigenen Rücken gerade.



#### Videoanleitung zum Setzen auf die Bettkante

Auf dem Youtube-Kanal der Märkischen Kliniken können Sie sich die praktische Anleitung anschauen:  
[www.youtube.com/watch?v=2UdTMICHGfc](http://www.youtube.com/watch?v=2UdTMICHGfc)



#### Videoanleitung zum Transfer vom Bett zum Stuhl

Auf dem Youtube-Kanal der Märkischen Kliniken können Sie sich die praktische Anleitung anschauen:  
[www.youtube.com/watch?v=qrPO\\_j7flhE](http://www.youtube.com/watch?v=qrPO_j7flhE)





## 8.4 Körperhygiene

Bedenken Sie, dass Sie sich in einer Notsituation befinden. Hier ist Zweckmäßigkeit und Pragmatismus gefragt! Wenn Sie kein warmes Wasser zur Verfügung haben, Sie unsicher sind oder nur wenig Zeit haben, können Sie sich auf eine „Katzenwäsche“ beschränken (Hände und Gesicht der betroffenen Person waschen und bei der Intimpflege helfen).

### **Achtung!**

Es besteht auch bei der Körper- und Intimpflege die Gefahr, dass die hilfebedürftige Person aus dem Bett fällt! Gehen Sie während der Arbeit zu keiner Zeit vom Bett weg! Achten Sie auch beim Drehen auf die Sicherheit der Person!

### **Benötigtes Material:**

- Schüssel mit Wasser und Waschlappen (alternativ Feuchttücher)
- Duschgel
- Zwei Handtücher (eins für den Oberkörper, eins für den Unterkörper)
- Evtl. saubere Kleidung
- Einmalhandschuhe

### **Vorgehensweise**

- Sprechen Sie die hilfebedürftige Person freundlich an und erklären Sie ihr, was Sie tun wollen. Fragen Sie sie, ob sie damit einverstanden ist, wenn Sie ihr helfen, sich frisch zu machen.
- Schließen Sie Fenster und Türen.
- Sorgen Sie nach Möglichkeit für eine angenehme Raumtemperatur.
- Ziehen Sie Einmalhandschuhe an.

- Gehen Sie körpernah zur hilfebedürftigen Person und helfen Sie ihr beim Entkleiden. Möglicherweise hat die Person schon länger in der aktuellen Position gelegen und ist steif. Seien Sie besonders vorsichtig und behutsam. Decken Sie die Person danach wieder zu. Entfernen Sie die Decke nur dort, wo Sie aktuell waschen wollen und respektieren so die Intimsphäre.
- Die Person sollte auf dem Rücken liegen, der Oberkörper flach. Beachten Sie dabei, dass die Atmung durch die Lage nicht erschwert wird, sonst lagern Sie den Oberkörper wieder etwas höher.
- Legen Sie ein Handtuch unter den Kopf und reinigen Sie erst die Augen (von außen nach innen) und dann das ganze Gesicht mit dem nassen Waschlappen. Anschließend trocknen Sie es ab.
- Reinigen Sie die Hände und auf Wunsch auch den Oberkörper der hilfebedürftigen Person und trocknen Sie die nassen Stellen direkt wieder ab.
- Wenn Sie den Rücken waschen möchten, muss die Person zunächst flach liegen. Dann kann man sie vorsichtig auf die Seite drehen.
- Legen Sie ein Handtuch unter, dann waschen Sie den Rücken und trocknen ihn direkt wieder ab. Bringen Sie die betroffene Person wieder in Rückenlage.
- Bekleiden Sie den Oberkörper wieder (Unterhemd, Pullover etc.).
- Legen Sie ein Handtuch unter die Beine (erst das hintere und dann das vordere Bein), waschen Sie sie und trocknen Sie sie ab. Überzeugen Sie sich davon, dass die Zehenzwischenräume trocken sind.
- Die Intimpflege führen Sie durch wie im Abschnitt „Intimpflege“ beschrieben.
- Bekleiden Sie den Unterkörper wieder (Unterwäsche oder Einlage, Strümpfe, Hose/Rock) und lagern Sie die hilfebedürftige Person wieder im Bett.
- Überzeugen Sie sich davon, dass sie bequem liegt und dass ihr angenehm warm ist. Tauschen Sie andernfalls die Bettdecke gegen eine wärmere oder dünnere aus.
- Entsorgen Sie die Utensilien und desinfizieren Sie Ihre Hände.



### **Videoanleitung zur Körperhygiene**

Auf dem Youtube-Kanal des Städtischen Krankenhauses Maria-Hilf Brilon können Sie sich die praktische Anleitung anschauen:

[www.youtube.com/watch?v=p-DsjqkbR\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=p-DsjqkbR_c)



**Tipps:**

- Falls es kein fließendes Wasser gibt, können Sie Mineralwasser zum Waschen und Zähneputzen verwenden.
- Binden Sie die betroffene Person nach Möglichkeit ein und fragen Sie sie, was sie allein erledigen kann, welche Kleidung sie tragen möchte, ob sie Schmerzen hat etc.

## 8.5 Intimpflege

Es ist wichtig, dass das Inkontinenzmaterial regelmäßig gewechselt und der Intimbereich gereinigt wird, damit Bettlägerige keine wunden Stellen entwickeln. Es trägt außerdem erheblich zum Wohlbefinden der hilfebedürftigen Person bei, wenn sie in einem trockenen und warmen Bett liegt.

**Benötigtes Material:**

- Schüssel mit Wasser und Waschlappen (alternativ: Feuchttücher, feuchtes Toilettenpapier, Reinigungsschaum und Toilettenpapier)
- Duschgel
- Handtuch
- Inkontinenzprodukt
- Einmalhandschuhe

Pezibear/Pixabay.com



### Vorgehensweise:

- Sprechen Sie die hilfebedürftige Person freundlich an und erklären Sie ihr, was Sie tun wollen. Fragen Sie sie, ob sie damit einverstanden ist, wenn Sie die Einlage wechseln und ihr behilflich sind, ihre Intimpflege durchzuführen.
- Ziehen Sie Einmalhandschuhe an.
- Öffnen Sie das Inkontinenzprodukt an beiden Seiten und klappen Sie die Klebestellen nach innen.
- Drehen Sie die Person zur Seite.
- Entfernen Sie die gebrauchte Vorlage, indem Sie sie nach hinten herausziehen, und entsorgen Sie sie.
- Reinigen Sie den Intimbereich und das Gesäß.
- Legen Sie die neue Vorlage von vorne nach hinten an und breiten Sie sie am Gesäß komplett aus.
- Achten Sie darauf, dass sie „gut sitzt“ und sich keine Falten gebildet haben.
- Drehen Sie die betroffene Person auf den Rücken.
- Breiten Sie die Vorlage vorne aus. Die Vorlage muss im Leistenbereich gut anliegen, damit ein Auslaufen vermieden wird.
- Schließen Sie das Produkt an beiden Seiten mit den Klebestreifen.
- Entsorgen Sie das gebrauchte Material und desinfizieren Sie Ihre Hände.

### Tipps:

- Es kann sein, dass während der Intimpflege Gefühle wie Scham, Abneigung, Ekel und Übelkeit bei Ihnen aufkommen. Das sind völlig normale Reaktionen. Versuchen Sie, sich innerlich zu distanzieren. Beginnen Sie ein Gespräch mit der pflegebedürftigen Person – das kann dabei helfen, die Konzentration auf anderes zu lenken, die Situation zu entspannen und Aggressionen gegen die hilfebedürftige Person gar nicht erst aufkommen zu lassen.
- Atmen Sie ruhig und gezielt ein und aus und lüften Sie möglichst umgehend.
- Wenn Sie an Ihre Grenzen kommen, holen Sie sich Unterstützung. Verlassen Sie die pflegebedürftige Person aber nur, wenn sicher ist, dass sie nicht aus dem Bett fallen kann oder anderweitig gefährdet ist.



#### Videoanleitung zur Intimpflege

Auf dem Youtube-Kanal des Städtischen Krankenhauses Maria-Hilf Brilon können Sie sich die praktische Anleitung anschauen:

[www.youtube.com/watch?v=LKxvh8\\_CDFU](https://www.youtube.com/watch?v=LKxvh8_CDFU)



## 9. Vorsorge

Überlegen Sie, welche Unterlagen Sie und die pflegebedürftige Person im Zivilschutz- und Katastrophenfall dringend benötigen bzw. welche Dokumente Sie vor unersetzlichem Verlust schützen müssen. Welche Unterlagen gesichert oder greifbar sein müssen, ist individuell unterschiedlich. Die Listen enthalten die typischerweise benötigten Dokumente und sollten von Ihnen ggf. ergänzt werden.

### 9.1 Dokumente – die eigenen Unterlagen

Um Ihre Unterlagen vor Verlust zu schützen, lassen Sie sie ggf. beglaubigen und hinterlegen Sie die Originale an einem sicheren Ort. Fertigen Sie von allen Originalen Kopien an und deponieren Sie sie an einem anderen Ort (bei befreundeten Personen, im Bankschließfach, im Tresor, beim Gericht). Archivieren Sie die Unterlagen auf einem Datenstick und zusätzlich in einer Cloud oder scannen Sie sie ein und schicken Sie sich und/oder anderen eine E-Mail und fügen die Unterlagen in der Anlage bei. So haben Sie die Gewissheit, dass nichts verloren geht.

#### Dokumenten-Checkliste

- Stammbuch, Geburtsurkunde, Heiratsurkunde
- Personalausweis/Reisepass
- Rentenbescheid
- Bescheid über Schwerbehinderung und Schwerbehindertenausweis
- Krankenkassenkarte
- Sparbücher, Geldanlagen
- Bankkarte
- Versicherungspolice
- Arbeitsvertrag
- Testament
- Zeugnisse
- Ausbildungsnachweise/Studiennachweise
- Betreuungsverfügung
- Mietverträge, Darlehensverträge, Notarverträge
- Nachweise über Eigentum/Grundbuchauszüge
- Impfausweis
- Fahrzeugbriefe

## 9.2 Dokumente - Unterlagen für die pflegebedürftige Person

Auch für die pflegebedürftige Person sollten Sie die wichtigsten Unterlagen vor-bereiten und wasserdicht im Notgepäck verstauen. Unterscheiden Sie hierbei zwischen wesentlichen Dokumenten und Unterlagen, die nicht akut wichtig sind, wie der Mietvertrag oder die Haftpflichtpolice. Letztere sollten Sie an einem an-deren sicheren Ort aufbewahren oder bereits im Vorfeld an Dritte übergeben.

### Dokumenten-Checkliste

- Personalausweis
- Impfausweis
- Diabetes-Notfallausweis, Herzschrittmacher- oder Defibrillator-Ausweis/ Notfallausweis Hämophilie (Gerinnungsstörung)
- Nachweis über Einnahme blutverdünnender Mittel
  - Krankenversicherungskarte
  - Nachweis Pflegegrad
  - Geburtsurkunde
  - Informationsbogen
  - Allergiepass
  - Vorsorgevollmacht, Bestellung gesetzlicher Vertreter
  - Betreuungsverfügung



### Die Dokumentenmappe

Auf der Webseite des BBK finden Sie weitere Informationen zur Dokumentenmappe und zum Notgepäck:



## 9.3 Lebensmittel

Notfallvorrat an Nahrungsmittel für 10 Tage (Angaben für eine Person)

|                                                                                                                                                     |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Wasser                                                                                                                                              | 20 Liter |
| Getreide, Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis                                                                                          | 3,5 kg   |
| Gemüse und Hülsenfrüchte                                                                                                                            | 4 kg     |
| Obst und Nüsse                                                                                                                                      | 2,5 kg   |
| Milch und Milchprodukte                                                                                                                             | 2,6 kg   |
| Fisch, Fleisch, Eier                                                                                                                                | 1,5 kg   |
| Fett und Öle                                                                                                                                        | 0,4 kg   |
| Sonstiges: z. B. Zucker, Honig, Marmeladen, verschiedene Konserven, Müsliriegel, Süßigkeiten, ggf. Brausetabletten (z. B. Vitamine, Spurenelemente) |          |

### Tipps und Hinweise:

- Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst sollten lagerfähig oder im Glas bzw. in Dosen (ggf. eingekocht) sein.
- Planen Sie zusätzliches Wasser ein für die Zubereitung getrockneter Produkte.
- Neben H-Milch gibt es auch Joghurts, Quark und Käse, die ungekühlt monatelang haltbar sind.
- Fisch und Fleisch sollten als Dauerkonserven gekauft werden, Eier in Form von lagerfähigem Vollleipulver.
- Knäckebrot, Zwieback oder Dosenbrot hält sich bis zu einem Jahr.
- Konserven sollten vorzugsweise einen Ringverschluss oder Zugring haben.
- Für Hygiene und Kochen benötigen Sie zwei Liter Wasser pro Tag zusätzlich!



DRK-Service GmbH/bearb. C. Oyuna

## Individueller Vorratskalkulator

Legen Sie die Anzahl der Personen im Haushalt und den gewünschten Zeitraum fest, um Ihren individuellen Bedarf errechnen zu lassen: [www.ernaehrungsvorsorge.de](http://www.ernaehrungsvorsorge.de)



## 9.4 Hausapotheke und Hygienemittel

- Verbandskasten (z.B. Kraftwagen-Verbandskasten)
- Ärztlich verordnete Medikamente und Schmerzmittel
- Hautdesinfektionsmittel, Wunddesinfektionsmittel
- Mittel gegen Erkältungen, Durchfall, bakterielle Infektionen
- Fieberthermometer, Pinzette, Wärmflasche
- Insektenschutzmittel, Salbe gegen Insektenstiche und Sonnenbrand
- Zahnpasta, manuelle Zahnbürste
- Einweggeschirr, Haushaltspapier, feste Müllbeutel, Haushaltshandschuhe
- Campingtoilette (notfalls ein Eimer mit Katzenstreu), Toilettenpapier
- Seife, Waschmittel (beispielsweise für die Handwäsche aus der Tube)
- Entkeimungsmittel (so bleibt Wasser länger genießbar)



## 9.5 Notausstattung

- Streichhölzer, Kerzen, Feuerzeug, Grillanzünder
- Petroleumlampen und Lampenöl
- Campingkocher (z. B. mit Gas), ggf. Gaskartuschen
- Zwei Taschenlampen und Batterien
- Heizgelegenheit und Brennstoffe (Pellets, Holz ...)
- Wolldecken, Schlafsäcke, warme Kleidung
- Thermobehälter (für warme Getränke, Speisen)



### Weitere Tipps zur Bevorratung von Lebensmitteln

Warum ein „lebender Vorrat“ empfehlenswert ist und was Sie bei der Haltbarkeit beachten sollten, erfahren Sie auf:

[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)



## 9.6 Notfallrucksack

Wenn ein Zivilschutz- oder Katastrophenfall eintritt, muss es oft schnell gehen. Daher empfiehlt es sich, einen Rucksack mit den wichtigsten Gegenständen vorbereitet und griffbereit zu haben. Beim Packen können Sie sich an folgender Liste des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe orientieren:

- Persönliche Medikamente und Erste-Hilfe-Material
- Batteriebetriebenes Radio mit Reservebatterien oder Kurbelradio
- Dokumentenmappe
- Verpflegung für zwei Tage in staubdichter Verpackung, Wasserflasche
- Essgeschirr und -besteck
- Dosenöffner und Taschenmesser
- Taschenlampe mit Reservebatterien
- Schlafsack oder Decke
- Hygieneartikel (z. B. Artikel für Monatshygiene, Windeln) für ein paar Tage
- Schutzmaske, behelfsmäßiger Atemschutz
- Ggf. Fotoapparat
- Für Kinder: Brustbeutel oder SOS-Kapsel mit Namen, Geburtsdatum und Anschrift
- Personalausweis/Reisepass
- Bargeld, Geldkarten
- Krankenversicherungskarte, Impfpass
- Haustürschlüssel, ggf. Autoschlüssel
- Handy/Smartphone
- Kleidung nach dem „Zwiebelprinzip“, inkl. Wetterschutzbekleidung und wetterfester Schuhe/Gummistiefel, sowie Kopfbedeckung und ggf. Arbeitshandschuhe



### Tipps für das Notgepäck

Das Video „Für alle Fälle kurz erklärt: Was gehört ins Notgepäck?“ erklärt anschaulich, woran Sie beim Packen Ihres Notfallrucksacks denken sollten:

[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)



## 9.7 Netzwerk

Im Zivilschutz- und Katastrophenfall ist es wichtig, ein eigenes Netzwerk zu haben, auf das man zurückgreifen kann. Überlegen Sie, welche Unterstützung Sie in den verschiedenen Notlagen konkret benötigen würden und wen Sie hierfür ansprechen könnten. Notieren Sie sich die Namen, Adressen und Telefonnummern möglicher Kontaktpersonen. Laminieren Sie die Liste und hängen Sie sie gut sichtbar im Haus auf. Überprüfen Sie die Kontaktdaten regelmäßig auf Aktualität.

### Individuelle Telefonnummern für den Notfall

- Hausnotrufzentrale
- Nächste Ambulanz im Krankenhaus
- Haus- bzw. fachärztliche Praxen
- Ambulanter Pflegedienst (evtl. Mobilnummer der zuständigen Fachkraft)

### Weitere wichtige Telefonnummern

- Mahlzeitendienst („Essen auf Rädern“)
- Physiotherapiepraxis
- Apotheke(n)
- Sanitätshaus

### Telefonnummern von Behörden, Institutionen etc.

- Stadt- oder Gemeindeverwaltung
- Behördenrufnummer: 115
- Spernotruf: 116 116 (für Kredit- und EC-Karten sowie Personalausweis)
- Strom- und Gasversorger
- Kontaktstelle Glaubensgemeinschaft/Gotteshaus
- Gebärdentelefonie: [www.gebaerdentelefon.de/bmg/](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg/)
- Radiosender (für wichtige Mitteilungen an die Öffentlichkeit, das Aufgeben von Suchmeldungen o. ä.)

### Wichtige persönliche Kontakte

- Nachbarschaft
- Andere Unterstützende: befreundete Personen, Kolleginnen und Kollegen, ggf. Gemeindeschwester etc.
- Direkte Angehörige

# 10. Die Behelfseinrichtung

In einer Zivilschutz- oder Katastrophensituation werden Behelfseinrichtungen für die Pflege und Betreuung von Hilfebedürftigen aufgebaut. Zumeist findet man diese in Schulen, Turn- oder Stadthallen. Auch ein großes Hotel oder eine Jugendherberge können als Standort dienen.

## 10.1 Lage und Ausstattung

Die Behelfseinrichtung muss bestimmte Voraussetzungen erfüllen, u. a.:

- Lage außerhalb des gefährdeten Bereichs
- Möglichkeit der An- und Abfahrt (für Rettungswagen, Lkw, Gerätewagen etc.)
- Großer Vorplatz, um Geräte, Notstromaggregate, Zelte etc. aufzubauen
- Ausreichend Duschen und Toiletten
- Küche bereits vorhanden oder Platz für eine Feldküche
- Möglichkeit der Parzellenbildung innerhalb der Unterkunft (Abtrennung z. B. durch Trennwände oder durch Pavillons)



Turnhallen und andere große Gebäude eignen sich im Zivilschutz- & Katastrophenfall als Notunterkunft.

Eine Behelfsunterkunft ist der örtlichen Einsatzleitung unterstellt und verfügt über eine eigene Einrichtungsleitung (zumeist Zugführerin/-führer). Die einzelnen Bereiche wiederum haben jeweils eine eigene Bereichsleitung (Gruppenführerin/-führer), die für ihre Abschnitte verantwortlich sind.

## 10.2 Bereiche und Einsatzmöglichkeiten für spontan Helfende

In einer Behelfseinrichtung für pflegebedürftige und hilflose Personen gibt es unterschiedliche Arbeitsbereiche, in denen eine Mithilfe möglich ist. Dazu gehören:

- Aufbau der Einrichtung
- Installation der Ausstattung (z. B. Feldbetten, Tische etc.)
- Anmeldung und Registrierung
- Küche und Essenausgabe
- Betreuung und Pflege
- Medizinische Versorgung
- Technik und Kommunikation
- Beschaffung
- Hauswirtschaft und Reinigung
- Entsorgung
- Ggf. typische Hilfstätigkeiten wie Sandsäcke befüllen



Philipp Köhler/DRK

Einsatzkräfte des DRK und der Bundeswehr bilden mit freiwillig Helfenden eine Menschenkette.

### Anmeldung von spontan Helfenden in einer Behelfsunterkunft

Wenn Sie in einer Behelfseinrichtung unterstützen möchten, sollten Sie sich zu-nächst dort anmelden. Die professionellen Hilfskräfte erkennt man fast immer an den Uniformen oder an der Kleidung der verschiedenen Hilfsorganisationen. Diese kann man fragen und konkrete Hilfe anbieten.

Wenn Sie über besondere Fähigkeiten und Fertigkeiten verfügen (Mehrsprachigkeit, Ausbildung in einem Handwerk, bei der Feuerwehr, in einem medizinisch-pflegerischen oder in einem sozialen Beruf, im Bereich der Gastronomie oder der Verwaltung oder vorhandener Lkw-Führerschein), sollten Sie dies den Verantwortlichen der Einrichtung auf jeden Fall mitteilen.

# 11. Kommunikation

Beim Umgang mit hilfebedürftigen Menschen kann es vorkommen, dass Sie auf Hindernisse bei der Kommunikation stoßen. Folgende Tipps können Ihnen helfen, sich dennoch zu verständigen:



iStock.com/tomozina

## Kommunikation mit nicht deutschsprachigen Betroffenen

- Fremdsprachen: Ggf. teilen helfende und betroffene Person Kenntnisse einer anderen Sprache.
- Übersetzungs-App: z. B. Speak & Translate, Microsoft Translator, Google Translate (alle kostenlos und mit Offline-Modus)
- Bildwörterbuch: z. B. von PONS oder ICOON for refugees (auch als App)
- „Mit Händen und Füßen“: funktioniert meist erstaunlich gut
- Aufmalen: falls Sie Zettel und Stift zur Hand haben

## Kommunikation mit Gehör- und Sprachbeeinträchtigten

- Gebärdensprache: falls Sie entsprechende Kenntnisse haben
- Gestik und Mimik: funktioniert in vielen Fällen
- „Lippenlesen“ (Gehörlose): Sprechen Sie langsam und deutlich.
- Bildwörterbuch: z. B. von PONS oder ICOON for refugees (auch als App)
- Aufschreiben: falls Sie Zettel und Stift zur Hand haben

## Kommunikation mit Sehbeeinträchtigten

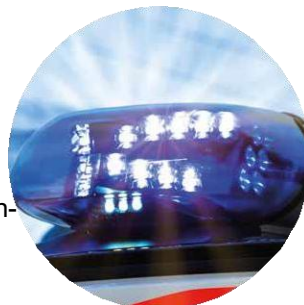
- Verbale statt nonverbaler Kommunikation: Benennen Sie z. B. einen Gegenstand, statt darauf zu zeigen.
- Bemerkbar machen: Sprechen sie die betroffene Person direkt an.
- Nachfragen: Erkundigen Sie sich, wie Sie der Person konkret helfen können.
- Beschreiben: z. B., was Sie tun oder sehen
- Führen: Bieten Sie Ihren Arm zum Einhängen an, leiten Sie behutsam.

Auch wenn die Verständigung holprig ist: Bleiben Sie geduldig und respektvoll gegenüber der betroffenen Person, begegnen Sie ihr auf Augenhöhe und zeigen Sie Mitgefühl (z. B. durch Mimik, ruhige Sprechweise). Wenn es die Person zulässt, kann auch ein Körperkontakt (z. B. behutsame Berührung am Arm, Umarmung) beruhigend wirken. Holen Sie sich ggf. Unterstützung: Vielleicht gibt es eine Person in Ihrer Umgebung, die sich mit der betroffenen Person verständigen kann.

# 12. Hilfe holen

## Offizielle Notrufnummern

- 110** Polizei
- 112** Feuerwehr und Rettungsdienst
- 116117** Ärztlicher Bereitschaftsdienst  
(bei nicht lebensbedrohlichen Erkrankungen)



iStock.com/EKH-Pictures

## Notruf für Menschen mit Sprach- oder Hörbeeinträchtigung

**App-Notruf nora:** Mit nora können Sie einen Notruf absetzen, ohne telefonieren zu müssen. Die App nutzt die Standortfunktion Ihres Handys, um Ihren Aufenthaltsort an die Hilfskräfte (Polizei, Feuerwehr, Rettungsdienst) weitergeben zu können. Sie müssen die App vorab installieren (kostenlos) und sich registrieren. [www.nora-notruf.de](http://www.nora-notruf.de)



**Video-Notruf TESS:** Ihr Notruf wird gedolmetscht (Gebärdens- bzw. Schriftsprachdolmetscherdienst). Es ist eine Registrierung im Vorfeld notwendig. Der Dienst ist kostenlos. [www.tess-relay-dienste.de](http://www.tess-relay-dienste.de)



**Notruf per Fax:** Diese Art des Notrufs ist über die Nummern 112, 110 und 116117 möglich, allerdings ist dieser Service noch nicht bundesweit einheitlich. Notfall-Telefax-Vorlagen sind in Bild- und Schriftsprache und in 15 Sprachen verfügbar.

[www.notfall-telefax112.de](http://www.notfall-telefax112.de)



### Handy-Ortung

Besteht eine akute Notsituation und ist weder die nora-App installiert noch eine vorherige Registrierung bei TESS erfolgt, sollten Sie dennoch unbedingt die 112 wählen. Eventuell können die Rettungskräfte das Handy lokalisieren und Sie bzw. die hilfebedürftige Person auf diese Weise finden.



Bundesamt  
für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

Ausbildung in Erster Hilfe mit Selbstschutzzinhalten EHSB – Modul 4

Private Begleitung von Hilfebedürftigen mit Pflegebedarf im Zivilschutz und Katastrophenfall

Weitere Informationen unter: [www.ehsh-drk.de](http://www.ehsh-drk.de) und [www.bbk.bund.de/ehsh](http://www.bbk.bund.de/ehsh)