

## Richtiges Handeln in Krisenzeiten: Hilfe erhalten – und selbst helfen

***Nicht erst die aktuelle Energiekrise zeigt, wie wichtig es ist, auf den Ernstfall vorbereitet und informiert zu sein. Doch egal, was passiert: Sie sind nicht allein. Wo Sie Hilfe erhalten – und wie Sie helfen können.***

Leere Regale in den Supermärkten, kilometerlange LKW-Schlangen vor den Grenzübergängen, Ausgangsbeschränkungen und überfüllte Intensivstationen – hätten Sie das, was mit der Coronapandemie ab März 2020 über Deutschland hereinbrach, noch einen Monat zuvor für möglich gehalten?

Spätestens Covid-19 hat uns gezeigt, wie verwundbar unsere Infrastruktur ist, und dass die Sicherheit, in der wir uns wägen, nicht selbstverständlich ist. Doch die Pandemie hat uns auch gezeigt, wie wir durch eine Krise kommen können. Vor allem, wenn wir solidarisch sind und einander helfen. Bund, Länder und Kommunen unterstützen, wo sie können. Doch es kommt immer auch auf die Mithilfe jeder und jedes Einzelnen an, wenn es ernst wird.

### **Vorbereitet sein – für alle Fälle**

Die beste Hilfe ist Selbsthilfe. Die Coronapandemie hat uns wieder ins Bewusstsein gerufen, wie wichtig ein Notvorrat sein kann. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe empfiehlt, Essen und Trinken für zehn Tage zu bevorraten. Zwei Liter Flüssigkeit und 2200 Kalorien pro Person pro Tag sollten es mindestens sein.

Denken Sie auch, gerade angesichts möglicher Stromausfälle aufgrund der Energiekrise oder überlasteter Netze im kommenden Winter, an Kerzen, Taschenlampen und Ersatzbatterien. Ein batteriebetriebenes Radio kann helfen, informiert zu bleiben. Darüber hinaus ist es gut, wenn Sie Ihre wichtigsten Dokumente griffbereit und notwendige Medikamente im Haus haben.

Selbsthilfe wird nicht nur in diesem Winter wichtig sein. Die vergangenen Jahre haben schon gezeigt, dass Ereignisse wie Starkregen, Überschwemmungen und Waldbrände häufiger und heftiger auftreten.

### **Wo bekomme ich Hilfe im Notfall?**

Klar, 110 und 112 kennt jeder. Doch ein Strom- oder Gasausfall ist beispielsweise noch kein Grund, den Notruf zu wählen. Diesen sollte man wirklich nur in akuten Notsituationen anrufen. Die beiden Warn-Apps NINA und KATWARN senden Ihnen im Katastrophenfall automatisch Warnungen, genau wie Sirenen (INFO-ARTIKEL LINKEN).

Rettungsdienste, Krankenhäuser, Polizei und Feuerwehr sind so ausgestattet, dass sie auch bei länger anhaltenden Krisen arbeiten und helfen können. Die Städte und Kommunen des Ruhrgebiets planen zudem derzeit zentrale Anlaufpunkte für schwere Krisensituationen. Dort können Menschen zum Beispiel medizinisch und mit Trinkwasser versorgt werden und erhalten Informationen zur Lage. Doch eine solche Anlaufstelle sollte nur genutzt werden, wenn eigene Vorräte aufgebraucht sind oder ein medizinischer Notfall besteht.



Wenn kein medizinischer Notfall besteht, können Sie sich auch an örtliche Wohlfahrtsverbände wie die Caritas, AWO oder die Diakonie wenden. Dort gibt es immer Hilfe für in Not geratene Personen und viel Verständnis dafür, wenn man alleine nicht mehr weiterweiß.

Informieren Sie sich auch in den sozialen Netzwerken. In Facebook-Gruppen wie zum Beispiel „Waltrop hilft“, die in der Coronapandemie gegründet wurde, können sich Nachbar\*innen schnell und effektiv gegenseitig unterstützen. Hier können Sie nicht nur Hilfe erhalten, sondern auch selbst Hilfe anbieten. Solche Facebook-Gruppen gibt es in vielen Städten des Ruhrgebiets.

### **Wie kann ich helfen?**

Auch wenn Sie und Ihre Familie selbst für alle Fälle gewappnet sind, Ihr\*e Nachbar\*in ist es möglicherweise nicht. Unterstützen Sie andere, wenn Sie merken, dass sie Hilfe brauchen – egal, ob es Nachbar\*innen, Freund\*innen, Verwandte oder Fremde sind. Bieten Sie aktiv Ihre Hilfe an, manchmal reicht es schon, eine Decke vorbeizubringen, die man selbst nicht benötigt.

Bei der Hochwasserkatastrophe 2021 hat sich gezeigt, wie sehr es um die Mithilfe und das Engagement jeder und jedes Einzelnen geht. Doch wichtig ist: Bringen Sie sich in einer Notsituation nicht selbst in große Gefahr, um anderen zu helfen. Polizei und Rettungskräfte sind für solche Situationen ausgebildet und wissen, was zu tun ist.

Wenn Sie Vorräte haben, die Sie nicht benötigen, spenden Sie sie. Das können Lebensmittel, aber auch Medikamente, Kleidung und Decken sein. Wohlfahrtsverbände und Hilfsorganisationen wie das DRK können Ihre Spenden zielgerichtet verteilen. Leisten Sie Erste Hilfe, wenn Sie eine Person in Not vorfinden.

Nach Naturkatastrophen wie Hochwasser oder schweren Stürmen ist Aufräumen angesagt. Jede helfende Hand ist von Vorteil. Zögern Sie nicht, mit anzupacken.

„**Charakter zeigt sich in der Krise**“, hat der frühere Bundeskanzler Helmut Schmidt einmal gesagt. Wer gut vorsorgt und sich vorbereitet, kann große Krisen nicht nur für sich bewältigen, sondern auch anderen helfen. Auch wenn Bund, Kommunen und Länder stets sicherstellen, dass die Infrastrukturen so gut es geht aufrechterhalten werden: Jede und jeder Einzelne kann in einem Katastrophenfall eine wichtige Hilfe sein.

Veröffentlichungsdatum: 26.9.2022