



Lieber Nutzer dieser Dokumente!
Ich hoffe, dass Ihnen diese Unterlagen einen großen Nutzen bieten.
Sollten Sie weitere Fragen haben, so sprechen Sie mich gerne per e-mail an: R.Jungnischke@cert-europe.de

Ihr Robert Jungnischke,
Vizepräsident **CERT** Europe Association

A handwritten signature in blue ink that reads 'Robert Jungnischke'.

Dieses Dokument beinhaltet die

- **Schritt für Schritt Anleitung zur Vorsorge**

Bei weiteren Fragen, Anregungen und sonstigen Dingen einfach melden 0160 97373974



Anleitung für die private Blackout- u. Krisen Vorsorge

Rev. 03 06.12.2023

Im Falle eines Blackouts ist mit einer Dauer ohne Strom von mindestens 14 Tagen zu rechnen. Die Versorgung mit Nahrung und wichtigen Gütern wird danach für mehrere Monate, teilweise Jahre gestört sein.

Viele Krisen und Katastrophen (Überschwemmung, Kälteeinbruch, Großbrand, Cyberangriff, Terroranschlag) können einen Stromausfall zur Folge haben, deshalb dient diese Anleitung zur generellen Krisenvorsorge.

Wie bereite ich mich Schritt für Schritt vor?



Schritt 1 ich mache mich mit der Blackout Gefahr vertraut!

Es ist wichtig, genau zu wissen was auf mich zukommt. Nur wenn ich das weiß, kann ich mich mental darauf einstellen und bestmöglich vorbereiten. Die gesamte Vorbereitung dient dazu, mehr Handlungsoptionen zu bekommen, als wenn man nicht vorbereitet ist. Das verhindert ein heilloses Durcheinander und Panik.

Eine gute Hilfe findest du in meinem Webinar zur „**Steigerung der mentalen Resilienz**“ auf der Internetseite <https://blackout-vorsorge-beratung.de/webinare/>

Was ich noch erledigen muss,

Schritt 2 sprich mit deiner Familie über die bevorstehenden Ereignisse Stromabschaltung und Blackout

Wenn du nicht allein bist, dann ist es wichtig, alle in der Familie abzuholen und mit ihnen über die kommende Zeit zu sprechen. Hier müssen alle Dinge, die auf uns zukommen thematisiert werden, damit jeder die Chance hat, sich darauf einzustellen und mit kleinen Aufgaben einbezogen werden kann.

Wichtig ist, auch die legitimen Bedürfnisse jedes Einzelnen ernst zu nehmen, auf die Sorgen und Vorbehalte offen und fair einzugehen. Gerade Kinder dürfen mit ihren Gedanken nicht allein gelassen werden.

Was ich noch erledigen muss,

Schritt 3 kaufe die Notwendigen Dinge jetzt ein (minimale Einkaufsliste)

Hier bekommst du die minimale Einkaufsliste. Diese Liste ist bewusst die abgespeckte Variante. Die gekürzte beinhaltet alles, was du sofort einkaufen solltest.

Hier bekommst du die Liste: **CERT** Checkliste Einkauf

Was ich noch erledigen muss,



Schritt 4 versuche „Verbündete“ zu finden (Gemeinschaft) komme zu CERT

Die sicherste Vorsorge ist eine große Gemeinschaft gleichdenkender Menschen. Hast du Freunde und Bekannte, die sich auch Sorgen machen vor einem Blackout und die sich entsprechend vorbereiten, dann vernetzt euch.

Hast du noch niemanden in deiner näheren Umgebung, dann versuche Verbündete zu finden. Das muss mit Vorsicht und Bedacht erfolgen. Gib dich **nicht** als jemand zu erkennen, der für 3 Monate vorgesorgt hat. Versuche einfach über Fragen, was der andere von der Blackout Gefahr hält, was er zu den Meldungen in den Medien sagt, ob er eine Blackout Gefahr sieht und ob er weiß, wie man Blackout Vorsorge betreiben kann, herauszufinden, wo er steht.

Selbst wenn er dir sagt, was er tut, halte dich so lange zurück, bis du absolut sicher bist, dass du dich auf ihn verlassen kannst. Andernfalls gefährdest du deine eigene Vorsorge. Vielleicht hast du Fähigkeiten, die der andere brauchen kann. Idealerweise etwas Immaterielles. Wenn du es schaffst, dass andere an dir wegen deiner Fähigkeiten Interesse haben, dann sorgen sie auch in einer Krise für dich.

Vielleicht kannst du besonders gut backen oder Handwerkern. Überlege welche Fähigkeiten du hast.

Was ich noch erledigen muss,

Schritt 5 mache einen „Erste-Hilfe-Kurs“

Kommt es zu einem Blackout fällt die medizinische Versorgung in sich zusammen. Deshalb sollte immer einer in der Familie sein, der sich mit erster Hilfe auskennt. Besser jeder, der einen Erste-Hilfe-Kurs machen darf.

Was ich noch erledigen muss,



Schritt 6 mache einen betrieblichen Brandhelfer Kurs oder etwas Besseres

Kommt es zu einem Blackout, wird die Brandgefahr durch die Nutzung von Kerzen, Gasöfen und offenen Flammen, signifikant steigen. Umso mehr Erfahrung du im Umgang mit Löschmitteln hast, umso besser.

Beschaffe dir einen Schaumlöscher (Brandklassen A, B und F), und oder zumindest mehrere Löschdecken, die gut erreichbar in der Nähe von Feuerquellen aufbewahrt werden und übe, vor allem wenn du Kinder hast, den Umgang damit. Beschaffe dir Brandfluchtmasken für die ganze Familie. Übe die Flucht aus der Wohnung / Haus im Falle eines Brandes (es kann auch das Nachbarhaus die Nachbarwohnung sein). Wie kommst du aus dem Haus, wenn du in einem Obergeschoss wohnst, brauchst du eine Strickleiter oder ähnliches, wo kannst du diese befestigen?

Was ich noch erledigen muss,

Schritt 7 bewerte deine Wohnumgebung

Bewerte bitte vorbehaltlos, wie hoch das Risiko in deiner Wohnsituation ist. Ist es möglich, deine persönliche Blackout Vorsorge geheim zu halten? Wenn nicht, dann musst du dir eine Lösung überlegen, wo du die Zeit eines Blackouts gefahrlos verbringen kannst. Eine Lösung könnte ein Campingplatz sein, oder Freunde, bei denen du unterkommen kannst. Vielleicht kennst du auch hilfsbedürftige Menschen, die froh wären, wenn du bei ihnen die Zeit eines Blackouts verbringst (frag mal bei Pflegediensten).

Was ich noch erledigen muss,



Schritt 8 halte dich fit

Es ist erwiesen, dass körperlich fitte Menschen besser mit Krisen umgehen können als untrainierte Menschen. Benutze ab sofort mehr die Treppe, benutze wenn immer möglich keinen Aufzug mehr (für Berlin rechnet man mit 5 Tagen, bis alle Fahrstuhlnutzer aus dem Aufzug befreit sind) Stell dir vor, was es bedeutet für mehrere Tage in einem Aufzug eingesperrt zu sein! Wenn du auf den Aufzug angewiesen bist, dann kläre, ob du dich selbst daraus befreien kannst, sollte es zum Stromausfall kommen, oder Sorge alternativ dafür, dass es Menschen in deinem Haus gibt, die in solche Fällen nach dir sehen und dir ggfs. helfen können.

Wenn du kannst, gehe 3-mal die Woche in den Wald und mache einen zügigen Spaziergang, das wirkt wie Balsam für die Seele.

Was ich noch erledigen muss,

Schritt 9 hole dir deine Informationen aus unterschiedlichen Quellen

Meine Infos hole ich mir aus vertrauenswürdigen Quellen im Netz. Die Leitmedien als einzige Quelle reichen nicht aus.

Was ich noch erledigen muss,

Schritt 10 übe den Notfall

Nun hast du vieles eingekauft, was dir neu ist. Gaskocher, Wasserfilter, Notstromaggregat, Kerzenofen etc. probiere alle diese Dinge aus damit du im Notfall mit ihnen umgehen kannst. Denke immer daran, der Blackout wird wahrscheinlich zu einer Zeit kommen, in der du ihn nicht erwartest.

Dazu gehört auch ein neben der Tür fertig gepackt stehender Fluchtrucksack für jedes Familienmitglied und deine Dokumentenmappe.

Was ich noch erledigen muss,



Schritt 11 Schutzmaßnahmen für die Wohnung und elektronische Geräte

Trenne im Falle eines Stromausfalls alle elektrischen Geräte physisch vom Stromnetz und schließe sie erst wieder an, wenn du sicher bist, dass die Stromversorgung wiederzuverlässig ist. Gleiches gilt auch für die Datenkabel. Eine kleine Lampe bleibt eingeschaltet, damit du mitbekommst, wenn der Strom wieder da ist.

Drehe die Wasserleitung zu. Gibt es einen Verschluss zum Abwasserkanal, verschließe auch diesen.

Gibt es Schäden an elektronischen Geräten, dokumentiere diese ggfs. bekommst du durch den Netz Betreiber den Schaden ersetzt, wenn du ihn nachweisen kannst.

Frostschäden an Wasserleitungen. Überlege welche Wasserleitungen bei einem Ausfall der Heizung zufrieren könnten. Kannst du jetzt noch Abhilfe schaffen?

Was ich noch erledigen muss,

Schritt 12 finanzielle Vorsorge

Die Banken sind nicht sicher! Nur das, was du zuhause hast, hast du im Notfall auch zur Verfügung. Das, was auf der Bank ist, kann nach einer Krise noch dort sein, oder auch nicht! In Krisenzeiten hat sich Edelmetall als sichere Wertaufbewahrung bisher immer bewährt. Der Vorteil du kannst auch große Werte in kleinen Volumina gut aufbewahren, ggfs. mitnehmen und oder verstecken. Sorge neben anderen Tauschsachen auch in jedem Fall für einen Vorrat an Bargeld.

Was ich noch erledigen muss,



Schritt 13 Kinder

Für viele Kinder wird eine Welt zusammenbrechen, wenn Internet und Handy nicht mehr funktionieren und sie deshalb von ihrer gewohnten Welt abgeschnitten sind. Was kannst du tun? Wie kannst du ihnen helfen? Bereite sie jetzt vor, beziehe sie in die Vorbereitungen ein. Frage sie, nach ihren Bedürfnissen für die Krise.

Hast du minderjährige schulpflichtige Kinder, überlege wie die sich verhalten sollen, kommt es während der Schulzeit zu einem Stromausfall. Sollen sie nachhause kommen, benötigen sie ein Dokument von dir, dass die Lehrer sie gehen lassen.

Beziehe die Kinder in deine Krisenvorsorge mit ein, umso besser werden Sie mit der Krise umgehen.

Was ich noch erledigen muss,

Schritt 14 Notstrom

In den meisten Fällen ist Notstrom keine Option. Der Betrieb von Generatoren erzeugt Aufmerksamkeit (jemand der Stromstrom hat, hat vielleicht auch Nahrung) und der Einsatz von Notstrom ist komplex ggfs. gefährlich. Wenn du dich dafür entscheidest, musst du unbedingt eine Fachfirma hinzuziehen, elektrischer Strom kann lebensgefährlich sein. Zudem muss Treibstoff bevorratet werden. Eine technisch sichere Option sind Solarkraftwerke wie z.B. von EcoFlow, allerdings nur wenn die Sonne scheint, d.h. im Betrieb sicher, aber ob Strom produziert wird, ist unsicher.

Wenn du aus medizinischer Sicht Notstrom benötigst, dann lass dich gerne von uns individuell beraten. Hier gibt es keine Lösung von der Stange.

Was ich noch erledigen muss,



Schritt 15 bleibe unauffällig

Es ist leider eine Tatsache, dass viele Menschen die Gefahr „Blackout“ nicht ernst nehmen und sich deshalb nicht vorbereiten. Sie verlachen dich vermutlich wegen deiner Vorbereitung, so sie diese mitbekommen. Achte darauf, dass eine Vorbereitung unbemerkt passiert, sonst läufst du Gefahr, dass die die jetzt über dich lachen, dann die ersten sind, die an deiner Türe stehen und etwas abhaben wollen, wenn der Notfall eintritt.

Überlege dir Strategien, wie du mit denen umgehst, die an deiner Türe klopfen, wenn der Notfall da ist. Auch hier bieten wir dir eine individuelle Beratung für deine Situation an.

Was ich noch erledigen muss,

Schritt 16 Sicherheit

Bereite dich mental auf bedrohliche Situationen vor, indem du dich informierst, was passieren kann und wie du dann mit der Situation umgehen wirst.

Sorge für eine mögliche Selbstverteidigung (Pfefferpistole) oder zumindest ein Pfeffergel. Überlege, wie du die Haustüre und die Fenster sichern kannst.

Sind die Schlüssel vorhanden/stecken sie in der Türe? Ein Türblocker bietet zusätzlichen Widerstand. Mit kreativen Ideen gibt es einige Möglichkeiten es Einbrechen schwerer zu machen. Dies muss unbedingt JETZT geschehen. Fenster könnten mit Splitterschutzfolie versehen werden um diese vor Bruch zu schützen (wg. Feuchtigkeit u. Kälte); Was passiert mit SMARTen Türschlössern/ Alarmanlagen - weißt Du was zu tun ist?

Eine Option könnte sein dir einen sicheren Raum innerhalb deiner Wohnung / deines Hauses zu schaffen. Wenn du dazu Fragen hast, melde dich gerne.

Was ich noch erledigen muss,



Schritt 17 Mobilität

Sorge dafür, dass du in jeder Situation mobil bleibst. Sei es, dass du mit dem Auto unterwegs bist und über ausreichende Mengen an Treibstoff verfügst, wieder nachhause zu kommen, sei es, dass du mit der Bahn unterwegs bist und im schlimmsten Fall zu Fuß nachhause kommen kannst. Überlebe was der Blackout bedeutet, wenn er eintritt und du unterwegs bist. Schaffe Möglichkeiten, wenn du im Blackout mobil sein musst! Neben dem Auto sollten alle Fahrräder der Familie in einem guten Zustand sein. Das Fahrrad hat den Vorteil, dass du damit eine größere Entfernung relativ schnell zurücklegen kannst, z.B. wenn du flüchten musst. (Werkzeug, Flickzeug und Packtaschen sollten daher vorbereitet sein)

Was ich noch erledigen muss,

Schritt 18 Absprachen

Vereinbart vorher einen fixen Treffpunkt, wo ein Familienmitglied abgeholt wird, falls es nicht allein nach Hause kommen kann! So werden Unsicherheiten vermieden und man findet auch ohne Handynetz wieder zusammen.

Verteilt Aufgaben vorher untereinander: wer kann Wasser in die Wanne laufen lassen, Kind abholen, elektrische Geräte vom Stromnetz trennen etc.)

Was ich noch erledigen muss,

Schritt 19 Toilette

Neben den offensichtlichen Dingen wird auch die Toilettenspülung nicht funktionieren! Wo wird die Notdurft verrichtet und wie entsorgt?

Was ich noch erledigen muss,
