

Richtiges Handeln in Krisenzeiten: Hilfe erhalten – und selbst helfen

Lesezeit: 2 Minuten

Krisen und Notlagen können jederzeit eintreten. Die Corona-Pandemie hat vielen Menschen vor Augen geführt, wie schnell sich der Alltag verändern kann und wie wichtig die gegenseitige Unterstützung ist. Unabhängig von der Art der Krise gilt immer: Niemand muss eine schwierige Situation allein bewältigen.

Vorbereitet sein

Die beste Hilfe ist zunächst die eigene Vorsorge. Es empfiehlt sich, ausreichend Lebensmittel und Trinkwasser für einige Tage im Haus zu haben. Auch Medikamente, wichtige Dokumente, Taschenlampen, Batterien und ein batteriebetriebenes oder Kurbel-Radio können in besonderen Situationen hilfreich sein.

Wer vorbereitet ist, kann ruhiger handeln und entlastet zugleich die Hilfs- und Rettungsdienste.

Hilfe finden

In akuten Notfällen sind Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst über die Notrufnummern 110 und 112 erreichbar. Notrufe sind jedoch nicht dazu da, um in Krisensituationen Informationen über die aktuelle Lage und mögliche Hilfsangebote einzuholen. Das liegt in den Händen von Behörden und Kommunen, außerdem gibt es die Warnsysteme.

Darüber hinaus unterstützen Wohlfahrtsverbände, Hilfsorganisationen und lokale Initiativen Menschen, die Hilfe benötigen. Auch Nachbarschaftsnetzwerke und digitale Gemeinschaften können wichtige Kontakte sein.

Anderen helfen

Krisen lassen sich besser bewältigen, wenn Menschen füreinander da sind. Achten Sie auf Nachbar*innen, Freund*innen sowie andere Personen, die Unterstützung benötigen könnten. Oft können schon kleine Gesten eine große Hilfe sein.

Wer Vorräte, Kleidung oder andere Gegenstände hat, die nicht benötigt werden, kann diese spenden. Auch freiwillige Hilfe beim Aufräumen und sonstige Unterstützung nach Schadensereignissen ist wertvoll. Dabei gilt: Helfen Sie verantwortungsvoll und bringen Sie sich selbst nicht in Gefahr.

Gemeinsam durch die Krise

„Charakter zeigt sich in der Krise.“

– der frühere Bundeskanzler Helmut Schmidt (1918-2015)

Eine gute Vorbereitung und gegenseitige Unterstützung stärken die Gemeinschaft und helfen dabei, Herausforderungen besser zu bewältigen. Jede und jeder Einzelne kann dazu beitragen, dass Menschen in schwierigen Situationen die Hilfe erhalten, die sie brauchen.