



Empfehlungen zur Vorbereitung auf einen Blackout – eine mehrtägigen Stromausfall *für Privathaushalte*

Ein Blackout ist ein mehrtägiger Stromausfall. Der Strom kann innerhalb weniger Minuten für viele Tage weg sein. Wichtige Haushaltsgeräte sind nicht verwendbar, Licht, Verkehrsampeln, U-Bahnen und Straßenbahnen, Tankstellen, Aufzüge, Bankomaten, Kassen und Supermarkttüren funktionieren nicht mehr. Kochen und Heizen ist unmöglich, es gibt kein warmes Wasser. In manchen Haushalten gibt es kein Trinkwasser mehr, die Entsorgung des Abwassers kann in manchen Wohnungen ein Problem werden. TV, Radio, Mobiltelefone und das Internet fallen aus.

Wie können Sie sich und andere Menschen auf die Folgen eines Blackouts vorbereiten? Wie können Sie dafür sorgen, dass Sie alle gut durch eine unsichere und schwierige Krisensituation kommen? Sicher ist: Das kann nur gemeinsam gelingen. Sorgen Sie vor - für sich und andere!

Information zur Vorbereitung der Grundversorgung

Informieren Sie sich bei den [Helfern Wiens](#), welche Vorbereitung es für die Aufrechterhaltung der Grundversorgung Ihrer Familie mit Lebensmitteln, Medikamenten und sonstigen Ressourcen braucht. Befüllen Sie Ihren Vorrat mit haltbaren Nahrungsmitteln, die Sie gerne essen, regelmäßig verbrauchen und die auch kalt genießbar sind. Was, wenn es zu kalt oder zu heiß wird? Reaktivieren Sie wenn möglich Kaminanschlüsse und Holz- oder Kachelöfen und bevorraten Sie Brennmaterial. Mit einem Gaskocher können Sie (Nutz)Wasser erwärmen und Wärmflaschen auffüllen. Lüften Sie im Sommer nur am späteren Abend, in der Nacht oder in den frühen Morgenstunden.

Sie finden [Checklisten zur Bevorratung](#) sowie viele weitere praktische Tipps sowie Veranstaltungshinweise unter: www.diehelferwiens.at oder telefonisch unter **01/5223344**.

Idee: Machen Sie mit Ihrer Familie einen Plan für eine Woche „Essen und Trinken mit Strom – aber ohne das Haus zu verlassen“ und „Essen und Trinken ohne Strom“.

In Kontakt bleiben, kommunizieren und sich vernetzen

Das **Radio** ist in einem Notfall die wichtigste Informationsquelle. In jedem Haushalt sollte daher ein batteriebetriebenes Radio mit Batterien oder ein kurbelbetriebenes Radio vorhanden sein. Solche Geräte sind in praktischer Kombination mit z.B. Taschenlampen in Elektrofachgeschäften erhältlich.

Ein **nachbarschaftliches Netzwerk** zur gegenseitigen Unterstützung, zum Austausch von Ressourcen (Lebensmittel, Medikamente, technische Geräte etc.) sowie von Fähigkeiten und Kenntnissen ist ratsam. Soziale Netzwerke stellen eine ausgezeichnete Krisenbasis dar, ein vorangegangener Vertrauensaufbau ist von zentraler Bedeutung. Vereinbaren Sie mit nahestehenden Menschen **Treffpunkte und Plätze**, wo Sie Informationen hinterlegen können.

Idee: Üben Sie mit Ihren Nachbar:innen das Hin- und Herschicken analoger Nachrichten oder das Einhalten von Treffpunkten ohne elektronische Kommunikationsmittel.

Nachhause kommen

Besprechen Sie mit Ihren **Kindern**, wie sie sich bei einem Blackout verhalten sollen. Sollen sie von Schule oder dem Kindergarten heimgehen oder dort warten? Legen Sie ggf. fest, wer Ihr Kind abholen darf.

Idee: Üben Sie mit Ihrem Kind den Nachhauseweg. Beachten Sie: Bei einem Blackout fallen auch Verkehrsampeln aus. Bitten Sie auch die Person, die Ihr Kind im Notfall abholen darf, mitzumachen.

Jemanden betreuen oder Betreuung benötigen

Wenn Sie jemanden in einer anderen Wohnung betreuen, beachten Sie: Auch diese Person braucht Vorräte für den Notfall. Wer kann im Notfall die Betreuung übernehmen, falls sie nicht mehr zu dieser Person kommen können? Idealerweise finden Sie eine Person, die in der Nähe wohnt und sich um die Grundversorgung kümmert. Brauchen Sie selbst Betreuung? Es kann sein, dass diese Betreuung einige Tage lang ausfällt. Sprechen Sie mit der Pflegeeinrichtung oder mit der Person, die Sie betreut, wie Sie weiter versorgt werden. Wer könnte Sie unterstützen?

Idee: Kennen Sie eine:n betreuungsbedürftige:n Nachbar:in? Läuten Sie bei der Person an und bieten Sie Ihre Hilfe an! Brauchen Sie Hilfe? Nutzen Sie Ihre privaten Netzwerke oder wenden Sie sich an Freiwilligenorganisationen, um Hilfe in Krisen sicherzustellen!

Wenn es in der Wohnung eng und die Situation bedrückend wird

Welche Aktivitäten machen Sie gerne? Wofür hatten Sie schon lange keine Zeit? Was tut Ihnen gut?

Denken Sie daran, wie Sie andere Krisensituationen gemeistert haben. Vermutlich hilft Ihnen genau das in einer Krisensituation. Erstellen Sie sich einen **Tagesplan**, in dem Sie kleine Ziele festhalten und die erreichten kennzeichnen. Informieren Sie sich, wo Sie Unterstützung zur Bewältigung von schwierigen Situationen erhalten. Brauchen Sie jemanden zum Reden? Damit sind Sie sicher nicht alleine! **Bieten Sie anderen Menschen Ihre Unterstützung an oder bringen Sie die Kommunikation in Ihrer Nachbarschaft in Schwung!** Hängen Sie einen Einladungszettel oder einen Zettel mit Angeboten und einem Treffpunkt am Schwarzen Brett Ihres Hauses auf. Besuchen Sie ältere Menschen oder kinderreiche Familien. Sehen Sie nach, ob diese vielleicht Hilfe benötigen, weil sie die Situation nicht so gut bewältigen können. Andere zu unterstützen bringt Aktivität und Freude. **Gehen Sie kreativ mit der Situation um:** Bewegung oder Sport, künstlerische Betätigung, Entspannungsübungen aber auch praktische Tätigkeiten wie „Ausmisten“ können für Abwechslung sorgen.

Idee: Stärken Sie bereits jetzt Ihre sozialen Netzwerke: Laden Sie doch einmal eine:n Nachbar:in auf einen Kaffee oder die Kinder aus der Nachbarwohnung zum Spielen ein? Machen Sie eine Liste von Aktivitäten, die Sie schon lange in ihrem direkten Umfeld machen wollen. Denken Sie dabei auch an Tätigkeiten, die ohne Strom funktionieren.

Zur Info: Diese Empfehlungen bauen auf den Forschungsergebnissen des Projektes [Survival Kit @ Home](#) auf. Das Projekt wird von BMK und Österreichische Forschungsförderungsgesellschaft FFG im Rahmen der Programmlinie Talente/FEMtech Forschungsprojekte gefördert.

Weitere Informationen finden Sie unter: http://ecology.at/survival_kit_at_home.htm