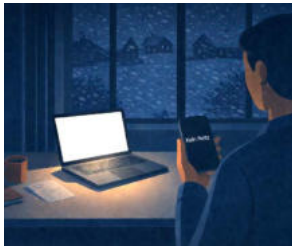
Warum Krisenresilienz heute wichtig ist:

Krisen sind Teil unserer Realität. Wer vorbereitet ist, kann ruhig bleiben, Prioritäten setzen und andere unterstützen.

Strom- & Netzausfall

Versorgungsengpässe

Naturkatastrophen & Extremwetterlagen



Sabotage & Cyberangriffe

Für wen ist die Schulung geeignet?

- Privatpersonen, die ihren Selbstschutz stärken möchten
- Unternehmen & Organisationen
- Vereine & Gruppen

Die Schulung orientiert sich am Ratgeber „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen" des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK, Stand 11/2025).

Ihre Vorteile auf einen Blick

- Praxisnah & realitätsnah
- Kompakt & effektiv
- stärkt Selbstschutz & Gemeinschaft

Interessiert?

Melden Sie sich jetzt zur Schulung an!

www.malteser-bayern.de/selbstschutz

Malteser
…weil Nähe zählt.

Fit in Resilienz & Selbstschutz

Bereit für den Ernstfall statt überrascht zu werden.

In spannenden Trainingsszenarien lernen Sie, wie Sie sich selbst und Ihre Familie in Krisen schützen können.

©Alle Bilder sind mithilfe von KI erstellt.

So ist die Schulung aufgebaut

Step 1: Online lernen

- ca. 60 Minuten E-Learning
- flexibel & ortsunabhängig
- Grundlagen Resilienz & Selbstschutz

Inhalte:

- ✓ Bedeutung von Resilienz: persönlich und im beruflichen Umfeld
- ✓ Sinnvolle Planung von Vorräten, Notgepäck und Notfallausrüstung
- ✓ Handlungssicherheit bei Stromausfällen & Versorgungsengpässen

Step 2: Praxis erleben & vertiefen

- ca. 3 Std. 45 Min.
- reale Trainingsszenarien
- lernen in kleinen Gruppen mit rotierenden Stationen

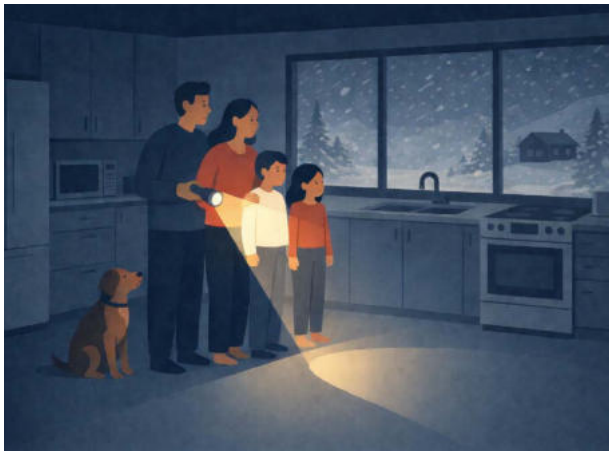
Lagesimulation:

Hochwasserhilfe
wie Sie reagieren, wenn Wasser unkontrollierbar wird

Stromausfall
was funktioniert noch, was nicht, und welche Schritte notwendig sind

Versorgungsunterbrechung
Vorräte, Notfallrucksack und geeignete Schutzräume: worauf es jetzt ankommt

Sie gewinnen Sicherheit, setzen richtige Prioritäten und reagieren im Ernstfall strukturiert.



Anpacken statt darüber sprechen:

Alternative Hilfe
mit wenig Mitteln Erste Hilfe leisten

Notfallhygiene
Hygienemaßnahmen, um Gesundheit im Krisenfall aufrechtzuerhalten

Feuer & Brandschutz
wie Sie im Notfall Feuer machen, Brände vermeiden und richtig reagieren

Mahlzeiten im Notfall
Praktische Zubereitung einfacher Mahlzeiten ohne Strom

Step 3: zu Hause umsetzen

- Checklisten abhaken
- Handlungsempfehlungen umsetzen
- Notgepäck & Vorräte vorbereiten