

Warum Krisenresilienz heute wichtig ist:

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



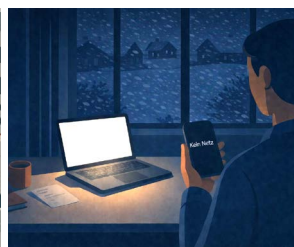
Strom- & Netzausfall



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



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.



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

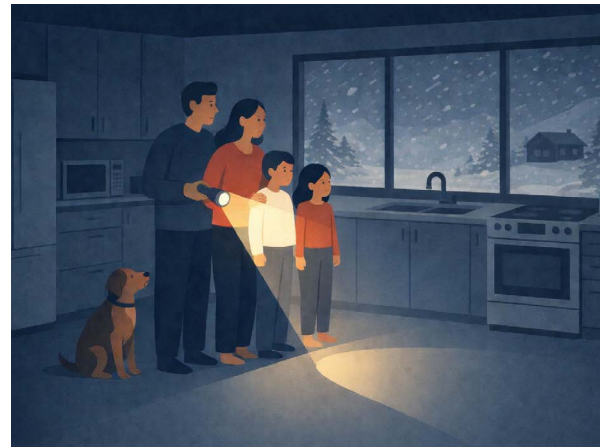
Step 2: Praxis erleben & vertiefen

- 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