

# Notfallplan für Familien: Mit Kindern auf eine Krise vorbereiten

Hey, ich wollte mit dir heute über ein Thema sprechen, das mir sehr am Herzen liegt: Wie man als Familie mit Kindern am besten auf Krisensituationen vorbereitet ist.

Das Problem ist, dass eine Krise jeden von uns jederzeit erreichen kann.

Ob Naturkatastrophen, Unfälle oder andere unvorhergesehene Ereignisse – man muss schnell und effektiv reagieren, um sich und seine Familie zu schützen.

Als Familie einen Notfallplan zu haben, ist dabei essenziell.

In diesem Artikel zeige ich dir, wie du dich als Elternteil mit Kindern am besten auf Krisen vorbereitest.

Mit ein paar einfachen Vorkehrungen und einem klaren Notfallplan kann man als Familie in jeder Situation geschützt und handlungsfähig bleiben.

Lass uns jetzt gemeinsam herausfinden, wie es geht.

## Eine Krise Zuhause überstehen

Ich kann mich noch gut an den Winter 2016 erinnern.

Ich saß mit meinen Kindern zu Hause und wir schauten einen Film, **als plötzlich die Heizung ausfiel**. Es wurde immer kälter und ich checkte die Heizung, um festzustellen, dass sie tatsächlich nicht mehr funktionierte.

Sofort stieg Panik in mir auf. Wann wird wohl die Heizung wieder anspringen?

**Und weißt du, was passierte? Die Heizung lief 3 Tage nicht.**



Selbst schon ein Ausfall der Heizung, da mehrere Tage anhält, kann eine Krise sein

Ich musste stark bleiben und versuchen, das Beste aus der Situation zu machen. Wir sammelten also alle Decken, die wir finden konnten. Ich setzte mich zusammen mit meinen Kindern unter die Decken und wir kuschelten uns eng aneinander, um einander warmzuhalten ([hier habe ich noch mehr Tricks aufgelistet, wie man sich warm hält](#)).

Es war kalt und ungemütlich, aber ich erinnerte mich daran, dass ich einen Vorrat an Konserven und Nudeln aufgestockt hatte. Ich zauberte ein warmes Essen auf den Tisch und wir aßen gemeinsam.

**Es fühlte sich wie ein kleines Abenteuer an, aber in Wahrheit war es eine schwierige Zeit.**

Wir verbrachten die nächsten Tage gemeinsam in unserer kuscheligen Höhle aus Decken. Wir lasen Bücher, spielten Spiele und erzählten uns Geschichten. Es war eine schwierige Zeit, aber wir hielten zusammen und machten das Beste daraus.

Nach drei langen Tagen kam endlich der Techniker und reparierte die Heizung. Ich atmete erleichtert auf, aber ich wusste auch, dass wir als Familie zusammengewachsen waren und diese Herausforderung gemeinsam gemeistert hatten.

Aber was ist, wenn es nicht nur die Heizung ist, sondern eine Katastrophe hereinbricht?

## **Zu Hause bleiben oder flüchten?**

Vielleicht kennst du einige Prepper, die geradezu darauf schwören, dass Bug Out, also die Flucht, die einzig wahre Lösung für ein [SHTF-Szenario](#) ist.

In manchen Situationen mag das stimmen, doch insbesondere dann, **wenn du Kinder hast, kann sich das als gewaltige Herausforderung darstellen.**

Versteh mich nicht falsch: Bleibt dir keine andere Wahl, als die Flucht, dann packe deine Siebensachen und mach dich mitsamt deinen Kindern schnellstens auf die Socken!

Hast du allerdings die Möglichkeit, die Krise (wie ein [Gasausfall](#), ein [Blackout](#) oder eine [Überschwemmung](#)) in deinen eigenen vier Wänden mit der richtigen Ausrüstung ([hier meine ausführliche Prepper-Liste](#)) zu überstehen, dann bleibe bei dieser Variante.

Da auch Kinder verschiedenste Bedürfnisse mitbringen, hier ein kleiner Leitfaden für dich.



Eine Gaskrise kann zum Beispiel ein Notfall bedeuten, weil kein warmes Wasser mehr vorhanden ist und auch die Heizung ausfällt.

## Säuglinge und Kleinkinder im Vorschulalter – Grundbedürfnisse erfüllen

Realistisch gesehen kannst du einen Säugling natürlich nicht großartig auf eine Krise vorbereiten.

Du kannst ihn weder in Pläne einweihen, noch nützliche Aufgaben zuteilen, um die Familie zu unterstützen.

Du kannst das kleine Wesen allerdings schon jetzt **dabei unterstützen, schnell zu wachsen und stark zu werden.**

Je nachdem, ob dein Baby noch gestillt wird oder nicht, solltest du stets dafür sorgen, dass es die Nahrung bekommt, die er benötigt.

Vergiss nicht, Kinder sind, insbesondere in derartigen Situationen, die Zukunft. Am besten hast du also **genügend Nahrung für Babys auf Vorrat im Haus.**

Kleinkinder im Vorschulalter kannst du hingegen bereits **spielerisch in die Vorbereitungen einbinden.** Versuche schon jetzt, Übungen zur Selbstständigkeit durchzuführen. Je eher das Kind zum Beispiel lernt, nach dem Hinfallen selbstständig wieder aufzustehen, umso besser.

Übe spielerisch mit ihm das Schleichen, Verstecken oder einen [Unterschlupf bauen](#). Zwar ist in diesem Alter noch keine konkrete Einbindung in die Pläne möglich, doch können diese Fähigkeiten und Kenntnisse des Kindes ihm dabei helfen, sich vor Gefahren zu schützen, wenn SHTF.

Dein oberstes Ziel sollte sein, dass dein Kind diese schwere Zeit unbeschadet übersteht.



## Grundschulkind – spielerische Einbindung

Hast du ein Grundschulkind, also für gewöhnlich ab 6 oder 7 Jahren, sieht es noch ganz ähnlich aus.

Auch hier liegt die **spielerische Einbindung des Kindes** noch im Fokus.

Allerdings kannst du, je nach Reife und Alter des Kindes bereits damit beginnen, die Gründe für die Spiele und Übungen ein wenig genauer zu erklären.

Auch kannst du bereits damit beginnen, deinem Kind die **ersten Survival-Techniken** (Was ist Survival? [Lies hier den ultimativen Ratgeber](#)) näherzubringen, wenn das nicht schon geschehen ist.

Vergiss aber nicht, dass sich das meiste noch im spielerischen Rahmen bewegen sollte. Ziel ist es nicht, das Kind vor Angst zu lähmen, sondern ihm auf altersgerechte Art und Weise **nützliche Fähigkeiten und Kenntnisse mit auf den Weg zu geben**.

## Teenager – vollständiges Einweihen

Einen Teenager kannst du bereits **nahezu vollständig in eventuelle Notfallpläne einweihen** und in deine Prepping-Tätigkeit einbinden, wenn du es wünschst.

Vergiss nicht, dass du zwar die Hauptverantwortung für deine Familie trägst, doch nur selten allein dazu in der Lage bist, die Herausforderungen zu stemmen, die auftreten, wenn SHTF.

Ein eingewiesener Teenager, der jugendlichen Tatendrang und die entsprechende Fitness mit Prepping-Kenntnissen verbindet, ist ein **wertvolles Mitglied der Gruppe**.



## Die Flucht mit Kindern ist heikel, aber machbar durch gute Vorbereitung

Wie du gemerkt hast, dreht es sich bei der Vorbereitung mit Kindern in den eigenen vier Wänden grundsätzlich darum, ausreichend Vorräte zu haben und das Kind so gut wie möglich in alle nötigen Vorgänge einzubinden.

Das kann zwar gelegentlich eine Herausforderung sein, doch sollte sie für jedermann zu meistern sein.



Eine gut versteckte Gartenlaube ist ein tolles Versteck.

Planst du hingegen, mit deinen Kindern zu einer Bug-Out-Location ([Lies hier, was eine Bug-Out-Location ist](#)) oder dergleichen zu flüchten, kann es wiederum ganz anders aussehen.

Je nach Alter des Kindes **wird es für dich nämlich im immensen Maße schwieriger**, deinen sicheren Zufluchtsort unbeschadet zu erreichen. Wie du es dennoch schaffen kannst, erfährst du jetzt.

Da hier allerdings drei bestimmte Aspekte schwerer ins Gewicht fallen als in deinen eigenen vier Wänden, wird dieser Abschnitt noch einmal zusätzlich unterteilt, und zwar in:

- Mobilität
- Sicherheit
- Furcht und Trost

Lies auch

[Der vollständige Leitfaden zur Bug-Out-Location und wie sie dir hilft, eine Krise zu überleben](#) – Lerne im Detail, was eine Bug Out Location ist und wie du deinen Zufluchtsort aufbaust. Vorbereitet sein ist die Grundlage bei Prepping und Survival.

## **Mobil sein ist essenziell und du kannst diese Herausforderung stemmen**

Die Mobilität ist wohl die größte Herausforderung, wenn du mit deinen Kindern zu einem sicheren Ort flüchten möchtest.

Insbesondere dann, wenn du gezwungen bist, dich **zu Fuß fortzubewegen, kann es schwierig werden.**

Je nach physischer Beschaffenheit des Kindes können die Umstände entsprechend groß werden, worauf du vorbereitet sein solltest.

### **Mit Säuglingen und Vorschulkindern bist du im Nachteil**

Machen wir uns nichts vor: Mit Säuglingen und Vorschulkindern bist du während einer Flucht in Bezug auf deine Mobilität **stark im Nachteil.**

Primär gilt das, wenn der Säugling noch keinen Schritt selbstständig gehen kann. Auf diese oder jene Weise – in dieser Altersklasse wird das Kind vermutlich die **meiste Zeit getragen werden müssen.**

Besorge dir hierfür also eine entsprechende **Tragevorrichtung**, die es dir erlaubt, dich ohne Probleme durch unliebsames Gelände zu bewegen – primär mit einem Kleinkind auf dem Rücken oder vor der Brust.

Bringe deinem Kind möglichst schnell bei, selbstständig auf eigenen Beinen zu stehen, wörtlich gesehen.

Je schneller dein Kind dazu in der Lage ist, ein Stück **selbstständig zu laufen, desto eher wirst du entlastet** und bist dazu in der Lage, dich uneingeschränkter fortzubewegen.

Du wirst natürlich dennoch langsamer vorankommen als gewöhnlich, doch daran kannst du nichts ändern.

Lies auch

[11 ernsthafte Tipps zur Notfallvorsorge, die jeder kennen sollte](#) – Für eine Krise oder Katastrophe, ist es wichtig, vorbereitet zu sein. Hier sind 11 essenzielle Tipps, die jeder Mensch mit oder ohne Familie kennen sollte.

### **Mit Grundschulkindern gehts schon besser voran**

In dieser Altersklasse kann dein Kind für gewöhnlich **selbstständig stehen und sich zu Fuß fortbewegen.**

Trotzdem solltest du eine Tragemöglichkeit bereithalten, denn die kleinen Füßchen können schnell müde werden, insbesondere bei längeren Strecken. Dabei kann es sich etwa um einen Bollerwagen oder bei Schnee um einen Schlitten handeln.

Wichtig ist, dass du deine Kinder im Optimalfall bereits im Voraus an längere Strecken ohne motorisiertes Vehikel gewöhnst.

Veranstalte Wanderungen, Läufe oder auch Radtouren mit deiner Familie, um die Ausdauer und Durchhaltefähigkeit deiner Jüngsten zu stärken und sie auf Ausnahmesituationen vorzubereiten. Ich habe dazu hier viele tolle [Outdoor-Ideen für Familien](#) aufgelistet, die euch helfen.

Nicht zu vernachlässigen sind außerdem die **Pausen**. Ganz gleich, wie sehr du mit einem Grundschulkind trainierst, es wird noch nicht die Durchhaltefähigkeit und Ausdauer eines ausgewachsenen Menschen gebildet haben. Dementsprechend werden Pausen nötig sein, plane diese also sorgfältig ein.

### **Teenager sind mobil und eigenständig**

Bei einer Flucht mit Teenagern sind keinerlei derartigen Einschränkungen zu befürchten. Für gewöhnlich sind diese **mobil und in der Lage, ihr eigenes Gepäck (wie den [Bug-Out-Bag](#)) den gesamten Weg zu transportieren**.

Achte allerdings darauf, dass der Teenager eine passende Tragemöglichkeit, also einen Rucksack oder dergleichen erhält, der im Laufe der Zeit nicht zu unangenehm wird.



### **Sicherheit auf einer Flucht hat oberste Priorität**

Sicherheit bedeutet hier, dass du gewährleisten möchtest, dass deine Kinder sicher und wohlbehalten an der Bug-Out-Location ankommen.

Jede Altersklasse birgt ihre eigenen Risiken und Chancen, die du bedenken musst.

### **Säuglinge und Vorschulkinder sind leider ein Sicherheitsrisiko**

Ich sage es nur ungern, aber Säuglinge können, wenn eine Krise eintritt, zu einem **Sicherheitsrisiko** werden. Plane daher hier besonders gut.

Ist das kleine Wesen hungrig, durstig oder hat eine volle Windel, dann wird es vermutlich schreien. Was



im heutigen Alltag vielleicht nur stressig ist, kann im Fall der Fälle ein Risiko darstellen.

Bereite dich also darauf vor, die **Bedürfnisse deines Kindes möglichst schnell zu erfüllen**, damit es sich nicht mehr im kindlichen Geschrei verliert.

Eine weitere Möglichkeit ist, deinem Nachwuchs beizubringen, wort- und geräuschlos auf sich aufmerksam zu machen, wenn ein Bedürfnis erfüllt werden muss.

Das mag bei einem Säugling noch nicht funktionieren, doch im Laufe der Zeit, wenn das Kind älter wird, ist es dazu in der Lage, solche Dinge zu lernen.

Es soll dich zum Beispiel anstupsen und dir ein Zeichen geben, wenn es hungrig oder durstig ist, oder es aber gerade friert.

**Grundsätzlich gilt, dass du dein Möglichstes tun musst, um dein Kind schnell zufriedenzustellen.**

Des Weiteren solltest du deinem Nachwuchs beibringen, sich vor den Elementen zu schützen.

Befindest du dich gerade auf dem Weg in deine Bug Out Location, kann dir das Wetter, je nach Jahreszeit, einen Strich durch die Rechnung machen. Erkläre deinem Kind dafür stets und ständig, welche Kleidung sich für welche Wetterbedingungen eignet.

Wenn das Kind erst einmal verstanden hat, aus welchem Grund welche Kleidung zu tragen ist, wird es sich weniger gegen schützende, aber unbequeme Kleidung stellen und diese tragen, auch wenn es gerade keine Lust dazu hat.

## **Grundschulkinder können gut integriert werden**

Bei Kindern dieser Altersgruppe können besonders zwei Dinge gefährlich werden: Langeweile und mangelndes Verständnis der Situation.

In dieser Phase des Lebens quatschen die Kleinen gern den lieben langen Tag und machen es sehr deutlich, wenn ihnen langweilig ist.

Das wird vornehmlich dann gefährlich, wenn sie das aktuelle Risiko überhaupt nicht einschätzen können.

Aus diesem Grund solltest du rechtzeitig damit beginnen, deinem Nachwuchs **die momentane Situation so gut wie möglich zu erklären**.

Du wirst nicht alle Details erläutern können, doch sollte ein gewisses Grundwissen vorhanden sein, das dem Kind dabei hilft, seine Umgebung richtig einschätzen zu können.

Gleichzeitig ist es notwendig, deinem Kind **ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln**, um Angst und Panik ([Wie damit umgehen?](#)) zu vermeiden.

Sprich mit ihm über die Situation und versichere, dass du es stets und ständig vor Gefahren schützen wirst und dass es keine Angst zu haben braucht.

Als Vorbereitung solltest du deinen Kindern grundsätzliche **Sicherheitsregeln und Fähigkeiten beibringen**, wie ein kleiner Einstieg in die [Erste-Hilfe](#) oder die [Orientierung](#).



Übe mit deinem Kind, indem es sich auffällige Punkte in seiner Umgebung merkt und dir etwas dazu erzählt. So wird sich dein Kind auch in Ausnahmesituationen an diese Technik erinnern und diese nutzen.

Je älter dein Kind wird, desto mehr kannst du es **durch Übungen fordern**. Übe dabei spielerisch das Verstecken und schnelle, aber sichere Erreichen von bestimmten Orten.

Wie bereits in vorherigen Abschnitten erwähnt, du kannst deine Kinder längst in diesem Alter hervorragend vorbereiten. [Baue gewisse Survival-Skills in den Alltag ein](#) und du wirst sehen, dass sich die Fertigkeiten der ganzen Familie verbessern.



Mit Kindern kannst du draußen im Wald wunderbar Survival-Fertigkeiten üben.

## **Teenagern kannst du mehr zutrauen**

Den Aspekt der Sicherheit kannst du bei Teenagern primär durch **Vorbereitung und Kommunikation** beeinflussen.

Stelle sicher, dass dein Kind den Fluchtplan sowie die Alternativen kennt, dass der Grund für euer Tun bekannt ist und wo die Prioritäten liegen.

Einem Teenager kannst du definitiv mehr zutrauen als zum Beispiel einem älteren Grundschulkind. Erkläre deinem Kind, wie man sich vernünftig orientiert, zum Beispiel mithilfe von [Karte und Kompass](#).

Es ist nämlich nicht unwahrscheinlich, dass der Teenager diese Fähigkeiten nicht mehr beherrscht – schließlich funktioniert heute nahezu alle Orientierung über digitale Navigation und GPS.

Wichtig ist auch, dass Kinder in dieser Altersgruppe **alle wichtigen Orte und Kontaktdaten** in der näheren Umgebung kennen.

Auf diese Weise weiß dein Kind im Notfall schnell, wo es Hilfe holen oder einen sicheren Standort finden kann. Gehe sicher, dass es dazu in der Lage ist, zeitweise allein zu überleben, falls ihr getrennt werden solltet.

Auch hier sollten also zumindest die Basics an Survival-Skills vorhanden sein. [Finde hier meine Top-Survival-Skills](#), die jeder können sollte.

Je besser ein Teenager dazu in der Lage ist, sich allein durchzuschlagen, Aufgaben auf der Flucht zu übernehmen und die Umgebung bewusst im Auge zu behalten, desto wertvoller wird dessen Beitrag in der Gemeinschaft und desto geringer ist das Sicherheitsrisiko.



## **Furcht und des Trost in einer Krise: du solltest als Elternteil ein Fels in der Brandung sein**

Kinder sind, primär in jüngeren Altersgruppen, noch **sehr empfindlich für Eindrücke** in ihrer Umgebung und **anfälliger für Traumata**.

Empfundene Furcht und notwendiger Trost sind dabei oft unterschätzte Aspekte, welche selten die Beachtung bekommen, die sie verdienen.

Ignorierst du diese Punkte allerdings, kann das fatale Folgen für deine Kinder und dich nach sich ziehen.

### **Säuglinge und Vorschulkinder brauchen Sicherheiten**

Beginnen wir direkt mit der empfindlichsten Altersgruppe, die besonders sensibel für ihre Umgebung und aufkommende Umgebungsgerausche sind.

Genau hier liegt leider auch das Problem, denn du kannst dir vorstellen, welche Geräuschkulisse herrschen wird, wenn SHTF.

Schreie, Schüsse, Sirenen, womöglich Explosionen und andere Knallgeräusche – alldem ist dein noch sehr junges Kind aktuell ausgesetzt.

Einordnen kann es diese gewaltige Geräuschkulisse noch nicht, weswegen die Möglichkeit besteht, dass

es selbst **mit Angst und Geschrei seinerseits reagiert**. Die Geräusche erklären und ihm die Angst nehmen, kannst du in dieser Altersgruppe bedauerlicherweise nur bedingt.

Eher solltest du deinen Fokus auf die Möglichkeiten legen, die deinem Kind **Schutz vor der lauten Geräuschkulisse** bieten können.

Dazu gehören etwa **Gehörschutzstopfen** ([hier](#) oder [hier](#) auf Amazon kaufen) oder anderweitige **schalldämpfende Kopfhörer** ([hier auf Amazon kaufen](#)).

Eine weitere Möglichkeit ist, sich erst dann auf den Weg zu machen, wenn alle anderen schlafen, also für gewöhnlich in der Nacht.

Hier kann plötzliches Geschrei deines Kindes allerdings auch ein Problem werden, da es deinen Aufenthaltsort womöglich sofort verrät und dich für feindlich gesinnte Gruppierungen oder Plünderer gewissermaßen sichtbar macht.

Du kannst dein Kind natürlich auch versuchen zu beruhigen, indem du ihm ein leises **Lied vorsingst oder selbst ein wenig Musik spielst**.

Falls du einen Säugling oder ein Kind bei dir hast, das noch nicht selbstständig auf Toilette gehen kann, musst du auch dafür einen Plan parat haben.

Zwar hat das wenig mit dem psychischen Wohlbefinden des Kindes zu tun, doch sehr wohl mit dem körperlichen. Du kannst das Kleine schließlich nicht durchgehend mit einer schmutzigen Windel herumlaufen lassen.

Plane also ein, wann und wo es dir möglich ist, die **Windeln zu wechseln** und dafür zu sorgen, dass dein Kind so sauber wie möglich bleibt, auch wenn es während einer Flucht nicht einfach ist. Anderenfalls riskierst du Infektionen, die sowohl das Leben deines Kindes als auch deins gefährden können.

## **Grundschul Kinder wollen Reden**

Grundschul Kinder können für gewöhnlich zwar noch nicht vollends einordnen, was um sie herum geschieht, doch **verstehen sie häufig sehr wohl, dass etwas nicht stimmt**.

Angesichts dessen ist es für Kinder dieser Altersgruppe umso wichtiger, mit ihnen **darüber zu sprechen**, wenn sich die Gelegenheit ergibt.

Auch Ablenkung kann wahre Wunder wirken. Halte ein paar Kopfhörer für dein Kind bereit, sodass es im Fall der Fälle ein wenig **Musik/Hörspiele** hören und sich ablenken kann. Auch mobile Videospiele, Puzzle, Malbücher oder andere Beschäftigungen können dabei helfen, das Kind abzulenken und zu beruhigen.

Falls dein Kind ein Lieblingsshirt, ein Kuscheltier oder eine Lieblingsdecke hat, trage diesen Gegenstand bei dir. Derartige Dinge können Kindern dieser Altersgruppe ein **Wohlgefühl vermitteln**, um die aktuelle Situation zu überstehen.

## **Teenager können sich selbst überschätzen, sind aber hilfreich**

Das Teenageralter birgt auf der Flucht sowohl Vor- als auch Nachteile. Einerseits ist dein Kind sich der



bestehenden **Situation und Gefahr sehr wohl bewusst**, andererseits fühlen sich Teenager nicht selten unverwundbar und unsterblich.

**Selbstüberschätzung stellt ein Risiko dar**, das du auf jeden Fall im Auge behalten sowie im Fall der Fälle unterbinden solltest.

Den [Fluchtrucksack](#) sollte dein Kind in diesem Alter selbstständig packen, auch wenn es sicher nicht falsch ist, diesen im Nachgang noch einmal zu kontrollieren. Gehe sicher, dass dein Kind alles bei sich hat, was es benötigt und womit es sich sicher fühlt.



## **Diese Liste mit wichtigen Vorräten solltest du bereithalten, wenn du mit Kindern auf der Flucht bist**

### **Säuglinge und Vorschulkinder**

Na, ihr lieben Eltern, habt ihr euch jemals Gedanken darüber gemacht, was ihr braucht, um eure Kleinen in einer Krise zu versorgen?

Es mag sich vielleicht nach einer lästigen Aufgabe anhören, aber glaubt mir, es ist **besser, vorbereitet zu sein**.

Du willst nicht in einer Situation stecken, in der du dich um die Grundbedürfnisse deiner Kinder sorgen musst.

Hier sind einige Dinge, die du für Säuglinge und Vorschulkinder bereithalten solltest:

- **Babynahrung im Glas oder Pulverform:** Wenn eure Babys noch keine feste Nahrung zu sich nehmen können, ist es wichtig, genügend Nahrung in einer Form aufzubewahren, die lange haltbar ist und nicht gekühlt werden muss.



- **Gereinigte Flaschen als Behältnis für Babynahrung:** Vergesst nicht, genügend saubere Flaschen für die Aufbewahrung und Fütterung von Babynahrung bereitzustellen.
- **Windeln:** Ohne Windeln kann es schnell unangenehm werden. Achtet darauf, genügend Windeln für eure Kleinen in verschiedenen Größen aufzubewahren.
- **Wechselkleidung:** Egal ob es um verschüttete Milch oder um unvorhergesehene Unfälle geht, es ist immer gut, ein paar Wechselkleider für eure Kinder zur Hand zu haben.
- **Medikamente für Kleinkinder:** Habt ihr Medikamente für Fieber, Erkältungen oder Schmerzen in der Hausapotheke?
- **Pipetten und Spritzen:** Für die genaue Dosierung von Medikamenten und die Verabreichung von Flüssigkeiten sind Pipetten und Spritzen hilfreich.
- **Schnuller:** Wenn eure Babys Schnuller brauchen, ist es wichtig, genügend Ersatz-Schnuller aufzubewahren.
- **Tragevorrichtung:** Eine Tragevorrichtung kann nützlich sein, um eure Kleinen in einer Krise sicher zu transportieren.
- **Schutzbekleidung für jedes Wetter:** Egal ob es regnet, schneit oder die Sonne scheint, es ist wichtig, dass eure Kinder immer angemessen geschützt sind.
- **Verschließbare Behälter:** In einer Krise kann es schwierig sein, Windeln zu entsorgen. Verschließbare Behälter können helfen, Gerüche zu reduzieren und die Hygiene zu verbessern.
- **Elektrolyte:** Elektrolyte sind wichtig, um den Elektrolythaushalt von Kindern zu regulieren und sie mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen.
- **Zucker, Milchpulver, Kokosnussöl und andere Zutaten:** Wenn es keine Babynahrung oder keine Milch gibt, können Zucker, Milchpulver, Kokosnussöl und andere Zutaten genutzt werden, um eine „Notfallernährung“ zu fertigen.
- **Nahrungsergänzungsmittel:** um Nährstoffmangel bei Nahrungsknappheit zu vermeiden
- **Spielzeug:** Auch in einer Krise müssen Kinder spielen und sich beschäftigen können, um ihre Entwicklung zu fördern. Vergesst also nicht das Spielzeug eurer Kinder, um sie bei Laune zu halten.
- **Multivitaminpräparate** für die stillende Mutter: Stillende Mütter sollten darauf achten, dass sie genügend Vitamine und Mineralstoffe zu sich nehmen, um ihre Milchproduktion aufrechtzuerhalten und ihr Baby mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen.

Lies auch

[Mit kleinem Budget preppen \(mit wenig bis gar keinem Geld\) – wie du anfängst](#) – Kommt der Stromausfall oder eine andere Krise? Krisenvorsorge muss nicht viel kosten. Beim Preppen geht es darum, anzufangen, bevor es zu spät ist.

## Grundschul Kinder

- **Snacks:** Stellt sicher, dass ihr genügend Snacks zur Hand habt, um eure Kinder bei Laune zu halten und ihnen Energie zu geben.
- **Ersatzkleidung- und Schuhe:** Ersatzkleidung und Schuhe können nützlich sein, wenn eure Kinder nass oder schmutzig werden oder wenn sie ihre Kleidung einfach wechseln möchten.
- **Zusätzliche Paare warme Socken:** In einer Krise kann es schnell kalt werden, deshalb ist es wichtig, zusätzliche Paare warmer Socken bereitzuhalten.
- **Schutzkleidung für jedes Wetter:** Schutzkleidung wie Regenjacken oder Schneeanzüge sind wichtig, um eure Kinder bei schlechtem Wetter warm und trocken zu halten.
- **Lieblingskuscheltier- und T-Shirt oder Decke:** Eure Kinder brauchen wahrscheinlich ihr

- Lieblingskuscheltier oder eine vertraute Decke, um sich sicher und geborgen zu fühlen.
- **Spielzeuge und Unterhaltungsmöglichkeiten wie Bücher:** Spielsachen und Bücher können helfen, eure Kinder zu unterhalten und ihre Fantasie anzuregen.
  - **Kindgerechter Rucksack:** Ein kindgerechter Rucksack kann nützlich sein, um Dinge wie Spielzeug und Snacks zu transportieren.
  - **Taschenlampe oder Stirnlampe:** Eine Taschenlampe oder Stirnlampe kann hilfreich sein, um in dunklen Umgebungen zu sehen.
  - **Kindgerechte Schutzmaske:** Eine kindgerechte Schutzmaske kann dazu beitragen, dass eure Kinder in einer Krise gesund bleiben.
  - **Trillerpfeife oder Signalspiegel:** Eine Trillerpfeife oder Signalspiegel können nützlich sein, um Aufmerksamkeit zu erregen oder sich zu signalisieren.
  - **Wichtige Kontaktinformationen:** Stellt sicher, dass ihr wichtige Kontaktinformationen für Freunde, Verwandte oder andere wichtige Personen aufbewahrt habt.
  - **Leuchtstäbe:** Leuchtstäbe können nützlich sein, um in der Dunkelheit gesehen zu werden und sich sicherer zu fühlen.
  - **Familienfotos:** Familienfotos können dazu beitragen, eure Kinder in einer schwierigen Situation zu trösten und sich an positive Erinnerungen zu erinnern.
  - **Süßigkeiten:** Süßigkeiten können eure Kinder bei Laune halten und ein kleines Trostpflaster in schwierigen Situationen sein.
  - **Medikamente für Kinder:** Stellt sicher, dass ihr genügend Medikamente zur Hand habt, um eure Kinder in einer Krise zu versorgen. [Finde hier 6 Medikamente](#), die du immer mitnehmen solltest.
  - **Stifte und Papier:** Stifte und Papier oder ein Malbuch können dazu beitragen, dass eure Kinder kreativ sind und sich beschäftigen, wenn andere Unterhaltungsmöglichkeiten begrenzt sind.
  - **Hygieneartikel:** Hygieneartikel wie Zahnbürsten, Zahnpasta und Feuchttücher sind wichtig, um eure Kinder sauber und gesund zu halten.
  - **Fertiggerichte:** Fertiggerichte (wie [MREs](#)) können nützlich sein, um eure Kinder schnell und einfach zu versorgen, wenn es keine Möglichkeit gibt, frisches Essen zuzubereiten.
  - **Spiele, die ohne großes Erzeugen von Geräuschen auskommen:** Spiele, die ohne großes Erzeugen von Geräuschen auskommen, können dazu beitragen, dass eure Kinder ruhig und beschäftigt sind, ohne andere in ihrer Umgebung zu stören.



Das bringt Abwechslung und Beruhigung: ein Smartphone, ein Tablett oder ein kleiner Computer.

## Teenager

Habt ihr euch jemals gefragt, welche Dinge ihr in eurem Vorrat haben solltet, um eure Teenager in einer Krise zu versorgen? Hier sind einige wichtige Dinge, die ihr bereithalten solltet:

- **Wechselkleidung- und Schuhwerk:** Eure Teenager werden es zu schätzen wissen, wenn sie in einer Krise saubere und trockene Kleidung und Schuhe zur Hand haben.
- **Schutzmaske:** Eine Schutzmaske ist wichtig, um eure Teenager in einer Krise gesund zu halten.
- **Karte und Kompass:** Eine Karte und ein Kompass können nützlich sein, um sich in einer unbekanntem Umgebung zurechtzufinden. [Finde hier mein Ratgeber](#), wie du Karte und Kompass nutzt.
- **Trillerpfeife und Signalspiegel:** Eine Trillerpfeife oder ein Signalspiegel können dazu beitragen, dass eure Teenager auf sich aufmerksam machen und Hilfe rufen können.
- **Werkzeuge zum Entzünden eines Feuers:** Werkzeuge wie [Feuerstein](#) und Feuerstarter sind wichtig, um in einer Krise ein Feuer zu entfachen und sich warmzuhalten.
- **Messer:** Ein Messer kann nützlich sein, um Dinge wie Nahrungsmittel und Holz zu schneiden. [Hier meine besten Bushcraft-Messer](#).
- **Familienfotos:** Familienfotos können dazu beitragen, dass eure Teenager sich in einer schwierigen Situation geborgen fühlen und sich an positive Erinnerungen erinnern.
- **Notfallkontaktinformationen:** Stellt sicher, dass ihr wichtige Kontaktinformationen für Freunde, Verwandte oder andere wichtige Personen aufbewahrt habt.
- **Ausweisdokumente:** Wichtige Ausweisdokumente wie Pässe und Führerscheine sollten immer griffbereit sein.
- **Ersatztelefon, Funkgeräte, kleines Radio:** Ersatztelefone, Funkgeräte und Radios ([hier meine Topliste](#)) können nützlich sein, um in Kontakt zu bleiben und wichtige Informationen zu erhalten.
- **Erste-Hilfe-Set:** Ein Erste-Hilfe-Set ist wichtig, um Verletzungen und Krankheiten in einer Krise zu behandeln.
- **Pi-Schnur und Materialien,** aus denen ein Unterschlupf gebaut werden kann: Pi-Schnur und Materialien wie Zelte oder Planen können dazu beitragen, dass eure Teenager bei schlechtem Wetter geschützt sind.
- **Fertiggerichte:** Fertiggerichte (wie [MREs](#)) können nützlich sein, um eure Teenager schnell und einfach zu versorgen, wenn es keine Möglichkeit gibt, frisches Essen zuzubereiten.
- **Hygieneartikel:** Hygieneartikel wie Zahnbürsten, Zahnpasta und Feuchttücher sind wichtig, um eure Teenager sauber und gesund zu halten.
- **Unterhaltungsmöglichkeiten** wie Spiele oder Bücher: Unterhaltungsmöglichkeiten wie Spiele oder Bücher können dazu beitragen, dass eure Teenager in einer Krise beschäftigt und bei Laune gehalten werden.
- **Wasserfilter:** Ein Wasserfilter ist wichtig, um sauberes Trinkwasser in einer Krise zur Verfügung zu haben. [Hier mein Kaufratgeber dazu](#).
- **Gefüllte Wasserflaschen:** Gefüllte Wasserflaschen sollten immer griffbereit sein, um eure Teenager mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen.





Kinder können schon ab einem frühen Alter ihren eigenen Rucksack tragen

## **Fazit: Ohne Vorbereitung ist es mit Kindern noch schwerer**

Kinder können in einer Krise zwar eine **Schwierigkeit darstellen**, doch je früher du mit den **Vorbereitungen** beginnst, desto geringer fällt diese Schwierigkeit aus.

Wie du nun gelesen hast, steht und fällt alles (wie soll es beim Prepping auch anders sein) mit der Vorbereitung.

Im Optimalfall bereitest du deine Kinder schon auf ein SHTF-Szenario vor, bevor es überhaupt in Sichtweite ist.

Und selbst wenn das nicht möglich ist, da dein Kind geboren wurde, kurz bevor es losging, bereitest du dich selbst auf genau diese Herausforderung vor.

Treffe alle Vorbereitungen, sobald du weißt, dass dein Kind bald auf die Welt kommen wird. Man kann nie wissen und du möchtest sicher, dass deine gesamte Familie darauf vorbereitet ist und die ganze Misere unbeschadet übersteht.

**Je besser du selbst vorgesorgt hast, desto leichter wird es dir fallen, deine Kinder einzubeziehen.**

Hast du dir das Prepping-Mindset einmal angeeignet, wirst du es ganz automatisch auch auf deine Kinder übertragen und ihre Sorgen und Bedürfnisse einbeziehen.

Beginne also jetzt bei dir selbst, um die Sicherheit deiner Kinder, egal welches Alters, zu gewährleisten, wenn SHTF.



## Über den Autor des Ratgebers

### Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>