

● KRISENVORSORGE · FAMILIE

Familien-Notfallplan

Vorlage zum Ausfüllen.

Treffpunkte, Kontakte, Zuständigkeiten – eine einfache Vorlage zum Ausfüllen. Klärt die wichtigsten Fragen vorher in Ruhe, damit ihr im Ernstfall handlungsfähig seid: Wo treffen wir uns? Wen rufen wir an? Wer holt die Kinder?



AUSFÜLLBAR

**Zum
Eintragen**

FAMILIENNAH

**Mit Kinder-
Seiten**

GRUNDLAGE

**BBK-
Empfehlungen**

FORMAT

A4 · 13 S.**AUSFÜLLVORLAGE – KEINE MEDIZINISCHE ODER RECHTLICHE
BERATUNG**

Diese Vorlage hilft, eure eigenen Angaben festzuhalten, und ersetzt keine medizinische oder rechtliche Beratung. Notrufnummern vor dem Ernstfall prüfen. Bei akuter Gefahr gilt immer: Notruf **112**.

**SEKTION 01 ·
NOTFALLKONTAKTE**

Wer hilft, *wenn es schnell gehen muss?*

Ein Familien-Notfallplan ist kein kompliziertes Krisenhandbuch. Er ist eine einfache Übersicht für Situationen, in denen es schnell gehen muss oder in denen die Familie nicht sofort zusammen ist.

Wichtig: Der Plan muss einfach bleiben. Er soll im Alltag verständlich sein und im Ernstfall schnell helfen.

KLÄRT VORHER

- Wer holt das Kind aus der Kita?
- Wo treffen wir uns, wenn wir nicht heim können?
- Wen rufen wir an, wenn Eltern nicht erreichbar sind?
- Welche Medikamente sind wichtig?
- Wer weiß Bescheid?

● DIREKTE NOTRUFNUMMERN

Feuerwehr / Rettungsdienst
112

Polizei
110

Ärztlicher Bereitschaftsdienst
116 117

Giftnotruf (regional)

Kinderarztpraxis

Hausarztpraxis

HINWEIS GIFTNOTRUF

Der Giftnotruf ist regional organisiert — es gibt keine bundesweite Nummer. Tragt die Nummer eurer Region ein (meist im Format 0xxx 19240).



SEKTION 01 · NOTFALLKONTAKTE

Familie & Vertrauensperson.

● FAMILIE

Mutter / Bezugsperson 1Name

Telefon

Arbeitsplatz / erreichbar über

Vater / Bezugsperson 2Name

Telefon

Arbeitsplatz / erreichbar über

Weitere BezugspersonName

Telefon

Beziehung zum Kind

● EXTERNE VERTRAUENSPERSON

Wählt mindestens eine Person außerhalb eures Haushalts. Sie kann helfen, wenn ihr euch nicht gegenseitig erreicht.

Name

Telefon

Adresse

Darf unser Kind abholen?

☐ Ja ☐ Nein ☐ Nur nach Rücksprache

01

SEKTION 01 · NOTFALLKONTAKTE

Kita, Schule & Abholung.

● KITA / SCHULE / BETREUUNG

Kita / Schule / Einrichtung

Telefon

Adresse

Ansprechperson

● ABHOLBERECHTIGTE PERSONEN

Abholberechtigt 1

Abholberechtigt 2

Abholberechtigt 3

TIPP

Stimmt die Abholberechtigung mit Kita oder Schule ab – dort gelten oft eigene Formulare oder Vollmachten.

02

SEKTION 02 · UNSERE KINDER

Kind 1: *Wichtiges auf einen Blick.*

● ANGABEN

Name

Geburtsdatum

Kita / Schule / Gruppe / Klasse

● GESUNDHEITLICHE HINWEISE

Allergien

Unverträglichkeiten

Regelmäßige Medikamente

Notfallmedikamente

Besondere Hinweise

● BERUHIGT SICH GUT DURCH

☐ Kuscheltier☐ Schnuller☐ Ruhige Ansprache☐ Körperkontakt☐ Lieblingsbuch☐ Kopfhörer / Ruhe☐ Anderes:

● DAS SOLLTE EINE BETREUENDE PERSON WISSEN

02

SEKTION 02 · UNSERE KINDER

Kind 2: *Wichtiges auf einen Blick.*

● ANGABEN

Name

Geburtsdatum

Kita / Schule / Gruppe / Klasse

● GESUNDHEITLICHE HINWEISE

Allergien

Unverträglichkeiten

Regelmäßige Medikamente

Notfallmedikamente

Besondere Hinweise

● BERUHIGT SICH GUT DURCH

☐ Kuscheltier☐ Schnuller☐ Ruhige Ansprache☐ Körperkontakt☐ Lieblingsbuch☐ Kopfhörer / Ruhe☐ Anderes:

● DAS SOLLTE EINE BETREUENDE PERSON WISSEN

MEHRERE KINDER

Bei mehr als zwei Kindern könnt ihr diese Seite einfach kopieren und erneut ausfüllen.

03

SEKTION 03 · TREFFPUNKTE & WEGE

Wo wir uns *wiederfinden*.

● TREFFPUNKT 1 · DIREKT AM ZUHAUSE

Sinnvoll, wenn ihr Haus oder Wohnung verlassen müsst, aber in der Nähe bleiben könnt.

Unser Treffpunkt direkt am Zuhause

Beispiel: gegenüberliegende Straßenseite, eine bestimmte Laterne, das Nachbarhaus, der Hauseingang nebenan.

● TREFFPUNKT 2 · IN DER NÄHE

Sinnvoll, wenn ihr nicht direkt am Haus bleiben könnt.

Ort

Adresse

Weg dorthin

Kind / Kinder

Erwachsene Person

● TREFFPUNKT 3 · AUSSERHALB DES WOHNVIERTELS

Hilft, wenn euer Wohnumfeld vorübergehend nicht erreichbar ist.

Ort

Adresse

Kontaktperson dort

Telefon

03

SEKTION 03 · TREFFPUNKTE & WEGE

Wege zu Kita, Schule & *Betreuung*.

Notiert einfache Wege und Alternativen — besonders wichtig, wenn Straßen gesperrt sind oder Bus und Bahn nicht fahren.

● WEG ZUR KITA / SCHULE

● ALTERNATIVE ROUTE

● WER HOLT AB, WENN PERSON 1 NICHT KANN?

Ersatz-Abholer 1

Ersatz-Abholer 2

Ersatz-Abholer 3

04

SEKTION 04 · ZUSTÄNDIGKEITEN

Wer macht was?

In einer Stresssituation hilft es, wenn Aufgaben vorher geklärt sind. Das verhindert Durcheinander und doppelte Wege.

● WENN WIR DAS ZUHAUSE VERLASSEN MÜSSEN

Wer nimmt den Notfall-Rucksack?

Wer nimmt Dokumente / Mappe?

Wer kümmert sich um Kind 1?

Wer kümmert sich um Kind 2?

Wer prüft Fenster, Herd, Türen, Schlüssel?

Wer informiert Angehörige?

● WENN EIN KIND NICHT ZU HAUSE IST

Kita / Schule kontaktiert von

Abholung übernimmt

Ersatzperson für Abholung (Name)

Ersatzperson Telefon

04

SEKTION 04 · ZUSTÄNDIGKEITEN

Helfer, Haustiere & *Haushalt*.

● WENN ELTERN NICHT ERREICHBAR SIND

Diese Personen dürfen informiert werden oder helfen:

Name 1

Telefon 1

Name 2

Telefon 2

Name 3

Telefon 3

● HAUSTIERE & NACHBARN

Haustiere vorhanden?

☐ Nein ☐ Ja

Wer kümmert sich um Haustiere?

Nachbar / Hauskontakt (Name)

Telefon

● BESONDERHEITEN IM HAUSHALT

☐ Gashahn

☐ Sicherungskasten

☐ Medizinische Geräte

☐ Ersatzschlüssel

☐ Andere:

05

SEKTION 05 · WICHTIGE DINGE

Was wir *schnell* finden müssen.

● DOKUMENTENMAPPE

Unsere Dokumentenmappe liegt hier

- ☐ Ausweise / Reisepässe
- ☐ Geburtsurkunden der Kinder
- ☐ Krankenversicherungskarten / Kopien
- ☐ Impfpässe / Kopien
- ☐ Wichtige medizinische Unterlagen
- ☐ Versicherungsunterlagen
- ☐ Vollmachten / Sorgerechtsunterlagen, falls relevant
- ☐ Notfallkontakte

● NOTFALL-RUCKSACK

Familien-Notfallrucksack steht hier

Kinder-Rucksack steht hier

Powerbank / Taschenlampe liegen hier

● MEDIKAMENTE & HINWEISE

Regelmäßige Medikamente liegen hier

Notfallmedikamente liegen hier

Medizinische Hilfsmittel liegen hier

Wichtige Hinweise für Rettungsdienst oder
Betreuungspersonen

● WICHTIGE HAUSHALTSTELLEN

Sicherungskasten

Wasser-Hauptabsperrung

Gasabsperrung, falls vorhanden

Ersatzschlüssel

06

SEKTION 06 · KURZPLAN

Die ersten Minuten.

Diese Karte könnt ihr ausdrucken und innen an die Wohnungstür, in die Dokumentenmappe oder in den Notfall-Rucksack legen.



Kurzplan · Erste Minuten

Notruf 112

WENN WIR SOFORT RAUS MÜSSEN

- 01 Kinder sichern und ruhig ansprechen.
- 02 Notruf wählen, wenn nötig.
- 03 Notfall-Rucksack mitnehmen.
- 04 Schlüssel, Handy, Geldbörse mitnehmen, wenn griffbereit.
- 05 Zum Treffpunkt direkt am Zuhause gehen.
- 06 Prüfen, ob alle Familienmitglieder da sind.
- 07 Angehörige oder Vertrauensperson informieren.

UNSER 1-MINUTEN-SATZ FÜRS KIND

Kinder brauchen im Ernstfall kurze, ruhige Orientierung.

Unser Satz

UNSER CODEWORD

Codewort

Kennen nur:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ☐ Eltern /
Sorgeberechtigte | ☐ Großeltern |
| ☐ Abholberechtigte
Person | ☐ Andere: |

● BEISPIELE FÜR DEN 1-MINUTEN-SATZ

„Wir gehen jetzt zusammen nach draußen. Ich bleibe bei dir.“

„Wir holen unsere Tasche und gehen zu unserem Treffpunkt.“

„Du musst nichts entscheiden. Ich kümmere mich.“

● DIESEN PLAN PRÜFEN WIR

- ☐ Im Frühjahr
- ☐ Im Herbst
- ☐ Nach Umzug
- ☐ Nach Kita- oder Schulwechsel
- ☐ Bei neuen Medikamenten oder Allergien
- ☐ Wenn sich Telefonnummern ändern

● PRÜF-TERMINE

Letzte Prüfung

Nächste Prüfung

● SEKTION 07 · ABSCHLUSS

Fünf Fragen, die *vorher* geklärt sind.

Ein Familien-Notfallplan soll nicht alles regeln. Er soll die wichtigsten Fragen beantworten, bevor Stress entsteht.

01

Wo treffen wir uns?

02

Wen rufen wir an?

03

Wer holt die Kinder?

04

Wo liegen
Medikamente
und
Dokumente?

05

Was sagen wir
unseren Kindern,
damit sie sich
sicher fühlen?

Nicht perfekt vorbereitet — aber deutlich handlungsfähiger.

Wenn diese Punkte geklärt sind, müsst ihr im Ernstfall nicht erst nachdenken, sondern könnt handeln. Genau das gibt Sicherheit — euch und euren Kindern.

RUHIG VORBEREITET · KINDGERECHT GEDACHT · PRAKTISCH UMSETZBAR

Grundlage: Diese Vorlage orientiert sich an den Empfehlungen des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) zur persönlichen Notfallvorsorge (persönlicher Notfallplan, Notrufnummern, Notgepäck, Dokumentenmappe, Medikamente, Information und Kommunikation) und ergänzt sie um bewährte familienpraktische Elemente wie Treffpunkte, Abholregelungen und kindgerechte Kommunikation. Notrufnummern Stand: Mai 2026.