

● KRISENVORSORGE · FAMILIE

Stromausfall

mit Kindern: Kurz-Guide.

Die ersten Schritte, wenn das Licht ausgeht – ruhig und vorbereitet. Was Familien in den ersten Minuten und Stunden tun können: ohne Panik, ohne komplizierte Technik und ohne Angstkommunikation gegenüber Kindern.



SOFORT-HILFE

**Erste 10
Minuten**

FAMILIENNAH

**Kinder
begleiten**

GRUNDLAGE

**BBK-
Empfehlungen**

FORMAT

A4 · 9 S.**ORIENTIERUNG FÜR DEN ALLTAG – KEIN ERSATZ FÜR OFFIZIELLE WARNUNGEN**

Dieser Kurz-Guide ersetzt keine offiziellen Warnmeldungen oder Anweisungen von Behörden und Netzbetreibern. Verbrennungsgeräte nie in Innenräumen betreiben. Bei akuter Gefahr: Notruf **112**.

SEKTION 01 · DIE ERSTEN 10 MINUTEN

Erst ruhig, dann Überblick.

Ein Stromausfall ist für Erwachsene oft schon unangenehm. Für Kinder kann er schnell verunsichernd sein: Das Licht ist weg, Geräte funktionieren nicht, gewohnte Geräusche fehlen, vielleicht wird es kalt oder dunkel.

Wichtigster Grundsatz: Erst ruhig bleiben, dann Überblick schaffen, dann handeln.

IN DIESER REIHENFOLGE

- Ruhig bleiben
- Kinder sammeln
- Licht sichern
- Überblick schaffen
- Ursache grob prüfen
- Informiert bleiben

● SCHRITT 1 · KINDER BERUHIGEN UND SAMMELN

Sage kurz und ruhig, was passiert ist. Vermeide dramatische Formulierungen — Kinder brauchen vor allem Orientierung.

„Der Strom ist gerade ausgefallen. Wir bleiben zusammen. Ich kümmere mich.“

Sofort prüfen:

- | | |
|---|--|
| ☐ Sind alle Kinder bei dir? | ☐ Ist ein Kind im Bad, Keller, Garten oder Treppenhaus? |
| ☐ Braucht ein Kind Licht, Nähe oder Erklärung? | ☐ Akute Gefahr (Kerze, Herd, Treppe, offenes Fenster)? |

01

SEKTION 01 · DIE ERSTEN 10 MINUTEN

Licht sichern, *Ursache prüfen*.

● SCHRITT 2 · LICHT SICHERN

- | | |
|---|--|
| ☐ Taschenlampe holen | ☐ Stirnlampe nutzen, wenn du beide Hände brauchst |
| ☐ Handylicht nur kurz verwenden, um Akku zu sparen | ☐ Stolperfallen entfernen |
| ☐ Treppen und Wege sichern | |

FAMILIENTIPP

Eine Stirnlampe ist für Eltern besonders praktisch: Du kannst ein Kind tragen, eine Tür öffnen oder Essen vorbereiten und hast trotzdem Licht.

● SCHRITT 3 · URSACHE GROB PRÜFEN

- | | |
|---|---|
| ☐ Ist nur ein Raum betroffen? | ☐ Ist der Sicherungskasten betroffen? |
| ☐ Haben Nachbarn ebenfalls keinen Strom? | ☐ Gibt es eine Warnmeldung (Warn-App, Radio, Netzbetreiber)? |

Bei einem größeren Ausfall geht es nicht darum, sofort alles zu lösen — sondern die Familie sicher und informiert zu halten.

02

SEKTION 02 · SICHERHEIT

In Wohnung & Haus.

● STOLPERN, TREPPEN & DUNKELHEIT

- | | |
|--|---|
| ☐ Wege freiräumen | ☐ Treppen absichern |
| ☐ Taschenlampe an zentralem Ort bereitlegen | ☐ Kinder nicht allein im Dunkeln laufen lassen |
| ☐ Türen zu Keller, Abstellraum oder Balkon prüfen | |

● HERD, KÜCHE & GERÄTE

- | | |
|---|---|
| ☐ Herd ausschalten | ☐ Backofen ausschalten |
| ☐ Elektrische Geräte ausschalten | ☐ Heiße Töpfe außer Reichweite stellen |
| ☐ Kühlschrank und Gefrierfach geschlossen lassen | |

Schalte den Herd aus, damit er nicht unbemerkt weiterheizt, wenn der Strom zurückkommt.

● KERZEN NUR MIT KLAREN REGELN

- | | |
|---|---|
| ☐ Nur auf stabile, nicht brennbare Unterlage | ☐ Nie in Kinderreichweite |
| ☐ Nie neben Vorhänge, Papier oder Spielzeug | ☐ Nie unbeaufsichtigt lassen |
| ☐ Vor dem Schlafen löschen | |

Besser für Familien sind Taschenlampen, LED-Lichter, Stirnlampen oder batteriebetriebene Lampen. Wenn ihr Kerzen nutzt: regelmäßig lüften — offene Flammen verbrauchen Sauerstoff.

NIEMALS DRINNEN VERBRENNEN

Grill, Holzkohle, Gasgrill, Heizpilz und Campingkocher gehören nie in Wohnung, Haus, Keller oder Garage — auch nicht „nur kurz“. Bei der Verbrennung entsteht **Kohlenmonoxid (CO)**: ein geruchloses, unsichtbares Gas, das tödlich sein kann. Solche Geräte ausschließlich im Freien betreiben.

03

SEKTION 03 · VERSORGUNG

Wärme, Essen & *Trinken*.

● WENN DIE HEIZUNG AUSFÄLLT

- ☐ Familie in einem Raum sammeln
- ☐ Warme Kleidung in Schichten anziehen
- ☐ Babys und Kleinkinder besonders im Blick behalten
- ☐ Türen zu wenig genutzten Räumen schließen
- ☐ Decken bereitlegen
- ☐ Zugluft vermeiden

Viele Heizungen benötigen Strom und fallen mit aus.

FÜR BABYS

Achte auf angemessene Wärme, aber vermeide Überhitzung. Babys nicht mit Wärmflaschen, Heizquellen oder zu vielen Decken unbeaufsichtigt lassen.

● ESSEN OHNE STROM

- ☐ Brot, Knäckebrot oder Zwieback
- ☐ Haltbare Aufstriche
- ☐ Müsliriegel
- ☐ Nüsse nur altersgerecht und sicher
- ☐ Obstgläschen oder Quetschbeutel
- ☐ Haltbare Babynahrung
- ☐ Haltbare Milch oder geeignete Alternativen
- ☐ Wasser

● KÜHLSCHRANK & GEFRIERFACH

- ☐ Türen möglichst geschlossen halten
- ☐ Nicht ständig kontrollieren
- ☐ Bei längerem Ausfall zuerst leicht Verderbliches verbrauchen
- ☐ Im Zweifel verdorbene Lebensmittel nicht mehr verwenden

● TRINKEN MIT KINDERN

- ☐ Trinkflaschen füllen, solange Wasser verfügbar ist
- ☐ Becher und Flaschen griffbereit stellen
- ☐ Bei Babys Zubereitung vorausschauend planen
- ☐ Wasser nicht unnötig verschwenden

04

SEKTION 04 · INFORMATION

Informiert bleiben, Akku sparen.● **AKKU SPAREN**

- | | |
|--|---|
| ☐ Bildschirmhelligkeit reduzieren | ☐ Energiesparmodus einschalten |
| ☐ Unnötige Apps schließen | ☐ Videos und Spiele vermeiden |
| ☐ Handy nicht als Dauer-Taschenlampe nutzen | ☐ Powerbank bewusst einteilen |

FAMILIENTIPP

Erkläre Kindern vorher, dass Handy oder Tablet im Stromausfall nicht zum Spielen genutzt werden. Das verhindert Diskussionen im Ernstfall.

● **INFORMIERT BLEIBEN**

- ☐ Warn-App prüfen, falls Netz verfügbar ist
- ☐ Radio nutzen, wenn vorhanden
- ☐ Nachbarschaft ruhig einbeziehen
- ☐ Offizielle Informationen abwarten
- ☐ Keine Gerüchte weitergeben

Ein batteriebetriebenes Radio oder Kurbelradio hilft, wenn Internet oder Mobilfunk eingeschränkt sind.

● **WENN DIE FAMILIE GETRENNT IST**

- | | |
|---|--|
| ☐ Nicht ständig anrufen | ☐ Kurze Nachrichten senden |
| ☐ Vereinbarten Treffpunkt nutzen | ☐ Externe Vertrauensperson informieren, wenn sinnvoll |

Kurze Nachrichten belasten Netz und Akku weniger als lange Telefonate.

● **ERREICHBARKEIT KLÄREN (AUF PAPIER)**

- ☐ Eltern / Sorgeberechtigte
- ☐ Großeltern oder Vertrauensperson
- ☐ Kita / Schule
- ☐ Kinderarztpraxis
- ☐ Nachbarn
- ☐ Hausverwaltung oder Vermieter

05

SEKTION 05 · KINDER BEGLEITEN

Ruhig durch den *Stromausfall*.

● WAS KINDERN HilFT

- ☐ Ruhige Stimme
- ☐ Einfache Erklärung
- ☐ Körperliche Nähe, wenn gewünscht
- ☐ Feste Aufgabe, wenn altersgerecht
- ☐ Vertrauter Gegenstand
- ☐ Gemeinsamer Raum
- ☐ Kleines Spiel ohne Strom
- ☐ Regel: Wir bleiben zusammen

● BESCHÄFTIGUNG OHNE STROM

- ☐ Vorlesen
- ☐ Geschichten erzählen
- ☐ Malen
- ☐ Kartenspiel
- ☐ Leises Hörspiel (Akku bewusst nutzen)
- ☐ Schattenfiguren mit Taschenlampe
- ☐ Gemeinsames Abendbrot im sicheren Raum

● EINFACHE SÄTZE FÜR ELTERN

„Der Strom ist ausgefallen. Das kann passieren.“

„Wir haben Licht und bleiben zusammen.“

„Du musst nichts entscheiden. Ich kümmere mich.“

„Wir warten jetzt ab und machen es uns sicher.“

● KLEINE AUFGABEN FÜR KINDER

GEEIGNET

- ✓ Kuscheltier holen
- ✓ Trinkflasche halten
- ✓ Decke aussuchen
- ✓ Malblock holen
- ✓ Taschenlampe gemeinsam halten
- ✓ Mit Geschwistern im sicheren Raum bleiben

NICHT GEEIGNET

- ✗ Kerzen anzünden
- ✗ Sicherungskasten bedienen
- ✗ Allein in Keller oder Treppenhaus gehen
- ✗ Schwere Dinge tragen
- ✗ Verantwortung für jüngere Geschwister übernehmen

06

SEKTION 06 · VORBEREITUNG

Für das *nächste Mal*.

● MINI-CHECKLISTE FÜR FAMILIEN

- | | |
|--|--|
| ☐ Taschenlampen an festem Ort | ☐ Ersatzbatterien vorhanden |
| ☐ Powerbank geladen | ☐ Radio vorhanden |
| ☐ Wichtige Telefonnummern ausgedruckt | ☐ Trinkwasser vorhanden |
| ☐ Einfache Lebensmittel ohne Kochen vorhanden | ☐ Babynahrung oder Spezialbedarf berücksichtigt |
| ☐ Medikamente griffbereit | ☐ Warme Decken vorhanden |
| ☐ Kinder wissen altersgerecht, was ein Stromausfall ist | |

● FAMILIEN-REGELN (BEISPIELE)

- Wir bleiben zusammen.
- Wir benutzen Taschenlampen statt Kerzen, wenn möglich.
- Handy-Akku wird geschont.

Unsere eigenen Regeln:

● WO LIEGT WAS?

Taschenlampen

Batterien

Powerbank

Radio

Notfallkontakte

Medikamente

Decken

● SEKTION 07 · ABSCHLUSS

Wenige Dinge *entscheiden.*

Ein Stromausfall mit Kindern muss nicht chaotisch werden. Entscheidend sind wenige Dinge.

01

Licht

02Ruhe &
Orientierung**03**Sichere
Umgebung**04**Trinken &
einfaches Essen**05**Plan für die
Familie

Kinder brauchen keine perfekten Erklärungen.

Sie brauchen Erwachsene, die ruhig bleiben und sagen: „Wir kümmern uns.“ Licht, Ruhe, Orientierung, eine sichere Umgebung und ein einfacher Plan reichen, um gut durch einen Stromausfall zu kommen.

RUHIG VORBEREITET · KINDGERECHT GEDACHT · PRAKTISCH UMSETZBAR

Grundlage: Diese PDF-Fassung orientiert sich an den Empfehlungen des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) zum Verhalten bei Stromausfall und zur privaten Notfallvorsorge (Licht, Wärme, Lebensmittel, Information, Kommunikation und sicherer Umgang mit alternativen Koch- und Lichtquellen). Der Hinweis zur Kohlenmonoxid-Gefahr bei Verbrennung in Innenräumen entspricht der BBK-Warnung. Die Inhalte wurden für Familien mit Babys, Kleinkindern und Kindern komprimiert. Stand: Mai 2026.