BONUS · HAUSHALTSVORSORGE

Haushalts-Notfallvorsorge: Selbsttest

16 Fragen · 4 Kernbereiche · 0–48 Punkte

> Ein druckfreundlicher Selbsttest, um Wasser-, Energie-, Lebensmittel- und Haussicherheitslücken sichtbar zu machen und die nächsten Schritte im Haupthandbuch zu planen.

01 So nutzen Sie den Test

02 Fragen 1–4: Wasser

03 Fragen 5–8: Energie und Notstrom

04 Fragen 9–12: Lebensmittelvorrat

05 Fragen 13–16: Physische Haussicherheit

06 Auswertung: Gesamtwert und Bereichsprofil

07 Handlungsplan: Lücken in Projekte übersetzen

01

So nutzen Sie den Test

Gehen Sie die 16 Fragen für Ihren Haushalt durch. Kreuzen Sie pro Frage genau eine Antwort an. Wählen Sie die Aussage, die heute am besten zutrifft – nicht die, die Sie erst planen. Bei Fragen mit mehreren Kästchen gilt: Jeder ausgewählte Punkt zählt als eigene Antwort; halten Sie sich an die dort genannte Höchstzahl. Rechnen Sie anschließend die Punkte zusammen und übertragen Sie Ihre Ergebnisse in den Handlungsplan.

1. **Ankreuzen**

   Wählen Sie bei jeder Frage eine Antwort und notieren Sie deren Punktwert.

2. **Zusammenzählen**

   Addieren Sie die Werte aller 16 Fragen; das Ergebnis liegt zwischen 0 und 48.

3. **Schwachstellen finden**

   Vergleichen Sie die Bereichssummen und nutzen Sie den Handlungsplan für die nächsten Schritte.

- Bearbeiten Sie den Test als Haushalt oder mit einer Person, die Ihre Vorräte und Abläufe kennt.
- Für jede Frage gibt es 0 bis 3 Punkte; insgesamt sind höchstens 48 Punkte erreichbar.
- Bewerten Sie nur vorhandene, nutzbare und für Ihren Haushalt passende Lösungen.

> **Wichtiger Hinweis**
>
> Der Test ist eine Orientierung für die Haushaltsplanung, keine Garantie für Versorgungssicherheit. Lokale Warnungen und Anweisungen der zuständigen Behörden haben Vorrang.

Datum des Tests

Haushalt / getestete Personen

02

Fragen 1–4: Wasser

Bewerten Sie Trinkwasser und die praktische Fähigkeit, Wasser sicher bereitzustellen. Ein Vorrat ersetzt keine aktuelle Information darüber, ob örtliches Leitungswasser verwendbar ist.

- [ ] 1. Trinkwasser für den Haushalt: □ 0 Punkte: kein verlässlicher Vorrat. □ 1 Punkt: Vorrat für weniger als einen Tag. □ 2 Punkte: Vorrat für mindestens einen, aber weniger als drei Tage. □ 3 Punkte: Vorrat für mindestens drei Tage, passend zur Haushaltsgröße.
- [ ] 2. Geeignete Behälter: □ 0: keine geeigneten, sauberen Behälter. □ 1: einige Behälter, Bedarf nicht abgedeckt. □ 2: ausreichende Behälter vorhanden, aber Vorbereitung oder Zugang ist unklar. □ 3: saubere, lebensmitteltaugliche Behälter sind verfügbar und ihr Einsatz ist bekannt.
- [ ] 3. Wasser im Alltag: □ 0: niemand weiß, wie der Vorrat verwaltet wird. □ 1: Bestand ist grob bekannt, aber nicht regelmäßig geprüft. □ 2: Verbrauch und Nachfüllen werden gelegentlich kontrolliert. □ 3: Zuständigkeit, Kontrolle und Nachfüllen sind festgelegt.
- [ ] 4. Umgang mit unsicherem Wasser: □ 0: kein Plan, wenn die Trinkbarkeit fraglich ist. □ 1: es gibt eine unklare oder ungeprüfte Idee. □ 2: verlässliche Informationsquellen sind bekannt, Handlungsablauf aber nicht besprochen. □ 3: Haushaltsmitglieder wissen, wo aktuelle Hinweise zu finden sind und folgen behördlichen Vorgaben.

> **Wasserbedarf individuell prüfen**
>
> Berücksichtigen Sie alle Personen im Haushalt und besondere Bedürfnisse. Für Aufbereitung oder Desinfektion gibt es keine pauschale Methode für jede Situation; maßgeblich sind aktuelle Hinweise zuständiger Stellen.

Wasser-Punktzahl (Fragen 1–4, höchstens 12)

03

Fragen 5–8: Energie und Notstrom

Bewerten Sie, welche wesentlichen Funktionen bei einem Stromausfall weiterlaufen sollen und ob Sie dafür einen sicheren, realistischen Plan haben. Notstromgeräte sind kein Ersatz für fachgerechte Installation und sichere Anwendung.

- [ ] 5. Prioritäten bei Stromausfall: □ 0: lebenswichtige oder notwendige Funktionen sind nicht benannt. □ 1: einzelne Geräte fallen spontan ein. □ 2: wichtige Verbraucher sind aufgelistet, aber nicht nach Bedarf geordnet. □ 3: Prioritäten und erwartbare Laufzeiten sind für den Haushalt nachvollziehbar geplant.
- [ ] 6. Licht und Kommunikation: □ 0: keine alternative Beleuchtung oder Kommunikationsmöglichkeit. □ 1: einzelne Hilfsmittel, Zustand unbekannt. □ 2: Hilfsmittel vorhanden und teilweise geprüft. □ 3: geeignete Hilfsmittel sind zugänglich, geprüft und ihre Nutzung ist bekannt.
- [ ] 7. Energiequelle: □ 0: keine Alternative oder kein Plan. □ 1: Energiequelle vorhanden, aber Eignung oder Betriebsdauer unklar. □ 2: Eignung und Grenzen sind grob bekannt. □ 3: Lösung ist auf den Bedarf abgestimmt; sichere Nutzung, Wartung und Grenzen sind berücksichtigt.
- [ ] 8. Sicherheit beim Betrieb: □ 0: Risiken sind nicht bedacht. □ 1: Sicherheitsregeln sind nur teilweise bekannt. □ 2: Herstellerhinweise werden berücksichtigt, aber Zuständigkeit oder Übung fehlt. □ 3: Geräte werden ausschließlich gemäß Anleitung und geltenden Sicherheitsregeln betrieben; Zuständigkeiten sind klar.

> **Sicherheit zuerst**
>
> Verbrennungsmotoren, Grills und andere Geräte, die Abgase erzeugen, niemals in Wohnräumen oder geschlossenen Bereichen betreiben. Elektrische Anlagen oder feste Installationen gehören in fachkundige Hände.

Energie-Punktzahl (Fragen 5–8, höchstens 12)

04

Fragen 9–12: Lebensmittelvorrat

Beurteilen Sie, ob der Vorrat zu den Personen im Haushalt passt und auch dann praktikabel ist, wenn Kühlung oder Kochen eingeschränkt sind.

- [ ] 9. Reichweite des Vorrats: □ 0: kein gezielter Vorrat. □ 1: einzelne zusätzliche Lebensmittel, Reichweite unbekannt. □ 2: Vorrat für mehrere Tage, aber nicht für alle im Haushalt ausreichend. □ 3: Vorrat ist auf den Haushalt abgestimmt; Reichweite und Lücken sind bekannt.
- [ ] 10. Ohne Kühlung und mit wenig Energie: □ 0: keine passenden Lebensmittel eingeplant. □ 1: einige haltbare Lebensmittel, aber kaum direkt verzehrbar. □ 2: ein Teil ist ohne Kühlung oder mit wenig Zubereitungsenergie nutzbar. □ 3: geeignete, direkt verzehrbare oder einfach zuzubereitende Lebensmittel sind eingeplant.
- [ ] 11. Persönliche Bedürfnisse: □ 0: Allergien, Ernährung oder besondere Bedürfnisse nicht berücksichtigt. □ 1: teilweise berücksichtigt. □ 2: die meisten Bedürfnisse sind abgedeckt, einzelne Lücken bleiben. □ 3: passende Lebensmittel für alle Haushaltsmitglieder und gegebenenfalls Haustiere sind vorgesehen.
- [ ] 12. Rotation und Übersicht: □ 0: Inhalt und Haltbarkeit sind unbekannt. □ 1: Bestand wird selten geprüft. □ 2: Bestand und Haltbarkeit werden gelegentlich kontrolliert. □ 3: Übersicht, Verbrauch und Nachkauf sind in einer einfachen Routine organisiert.

> **Schrittweise aufbauen**
>
> Ein kleiner, regelmäßig genutzter und erneuerter Vorrat ist ein sinnvoller Anfang. Berücksichtigen Sie persönliche Essgewohnheiten, Allergien sowie Kinder und Haustiere, sofern sie zum Haushalt gehören.

Lebensmittel-Punktzahl (Fragen 9–12, höchstens 12)

05

◎ Fragen 13–16: Physische Haussicherheit

Bewerten Sie, ob Ihr Haushalt Risiken und notwendige Schutzmaßnahmen kennt. Ziel ist, Gefahren zu reduzieren und im Ereignisfall handlungsfähig zu bleiben – nicht, sich einer Gefahr auszusetzen.

- [ ] 13. Warnung und Information: □ 0: niemand weiß, wie Warnmeldungen empfangen werden. □ 1: einzelne Warnwege sind bekannt, aber nicht eingerichtet oder geprüft. □ 2: mindestens ein Warnweg ist eingerichtet. □ 3: Warnwege werden verstanden; Haushaltsmitglieder wissen, wo sie verlässliche Anweisungen finden.
- [ ] 14. Zugänge und Schlüssel: □ 0: Fluchtwege oder notwendige Zugänge sind blockiert oder unbekannt. □ 1: Wege sind teilweise frei. □ 2: wichtige Wege sind frei, aber nicht mit allen besprochen. □ 3: sichere Wege und Zugänge sind frei, bekannt und regelmäßig im Blick.
- [ ] 15. Rauch- und Brandvorsorge: □ 0: Ausstattung oder Vorgehen ist unbekannt. □ 1: einzelne Maßnahmen vorhanden, Zustand oder Bedienung unklar. □ 2: grundlegende Ausstattung ist vorhanden, aber nicht vollständig geprüft. □ 3: relevante Ausstattung wird gemäß Anleitung kontrolliert; alle wissen, im Brandfall gefährliche Bereiche zu verlassen und Hilfe zu alarmieren.
- [ ] 16. Haushaltsplan: □ 0: kein gemeinsamer Plan. □ 1: erste Überlegungen, aber keine Zuständigkeiten. □ 2: Treffpunkt oder Kontaktweg ist festgelegt, aber nicht allen bekannt. □ 3: Kontaktweg, Treffpunkt und Zuständigkeiten sind besprochen und wichtige Informationen zugänglich.

> **Keine Selbstgefährdung**
>
> Bei Feuer, Gasgeruch, Gebäudeschäden oder einer amtlichen Evakuierungsanweisung verlassen Sie den Gefahrenbereich und folgen den Anweisungen der zuständigen Einsatzkräfte.

Haussicherheits-Punktzahl (Fragen 13–16, höchstens 12)

06

Auswertung: Gesamtwert und Bereichsprofil

Addieren Sie die vier Bereichssummen. Der Gesamtwert zeigt eine grobe Orientierung; die Bereichssummen zeigen konkreter, wo Ihr Haushalt zuerst nachbessern kann. Ein hoher Gesamtwert gleicht eine einzelne kritische Lücke nicht aus.

- 0–12 Punkte – Viele Grundlagen fehlen: Beginnen Sie mit unmittelbaren, risikoarmen Verbesserungen und bearbeiten Sie zuerst den niedrigsten Bereich.
- 13–24 Punkte – Erste Ansätze, deutliche Lücken: Sichern Sie die Grundversorgung und klären Sie offene Zuständigkeiten.
- 25–36 Punkte – Solide Ansätze, gezielte Arbeit nötig: Schließen Sie die schwächsten Bereiche und prüfen Sie, ob der Plan praktisch funktioniert.
- 37–48 Punkte – Gute Vorbereitung im Selbsttest: Halten Sie Vorräte und Abläufe aktuell und überprüfen Sie Annahmen regelmäßig.
- Bereichsprofil: Wasser ___ / 12; Energie ___ / 12; Lebensmittel ___ / 12; Haussicherheit ___ / 12; Gesamt ___ / 48.

> **So lesen Sie das Ergebnis**
>
> Die vier Stufen sind eine praktische Orientierung, keine wissenschaftlich validierte Risikoklassifizierung. Ein niedriger Bereichswert ist ein Hinweis, dort konkrete Lücken zu prüfen – unabhängig vom Gesamtwert.

Wasser (0–12)

Energie (0–12)

Lebensmittel (0–12)

Haussicherheit (0–12)

Gesamtwert (0–48)

07

Handlungsplan: Lücken in Projekte übersetzen

Nutzen Sie die Bereichssummen und konkreten unbeantworteten Fragen, um eine kleine nächste Maßnahme festzulegen. Die Projektnummern verweisen auf passende Themen im Haupthandbuch „101 praktische Überlebensprojekte“; prüfen Sie dort die jeweilige Projektüberschrift, bevor Sie beginnen.

1. **Lücke benennen**

   Notieren Sie die Frage mit dem niedrigsten Ergebnis oder eine konkrete offene Aufgabe.

2. **Passendes Projekt auswählen**

   Suchen Sie im Haupthandbuch die angegebene Nummer und gleichen Sie den Projekttitel mit dem Thema ab.

3. **Maßnahme festlegen**

   Formulieren Sie eine überprüfbare Handlung, etwa einen Bestand erfassen oder einen Warnweg testen.

4. **Termin und Prüfung notieren**

   Legen Sie fest, wann Sie die Handlung erledigen und wann Sie den Selbsttest erneut durchgehen.

- [ ] Wasser (Fragen 1–4): Bei Lücken zu Vorrat oder Behältern starten Sie mit Projekt 01 „Trinkwasservorrat planen“ und Projekt 02 „Wasserbehälter reinigen und lagern“. Bei ungeklärtem Umgang mit Wasser mit Projekt 03 „Wasser sicher aufbereiten“ fortfahren; örtliche Hinweise beachten.
- [ ] Energie (Fragen 5–8): Bei fehlender Prioritätenliste beginnen Sie mit Projekt 21 „Notfall-Energieliste erstellen“. Für Beleuchtung und Kommunikation Projekt 22 „Licht- und Kommunikationsplan“ nutzen. Bei Fragen zu Notstromgeräten Projekt 23 „Notstrom sicher planen“ heranziehen und Facharbeiten fachkundig ausführen lassen.
- [ ] Lebensmittel (Fragen 9–12): Bei fehlender Übersicht Projekt 41 „Haushaltsvorrat erfassen“ nutzen; für passende, haltbare Mahlzeiten Projekt 42 „Vorrat nach Haushaltsbedarf planen“ und für Rotation Projekt 43 „Vorräte prüfen und rotieren“ verwenden.
- [ ] Haussicherheit (Fragen 13–16): Bei fehlendem Warn- oder Kontaktplan Projekt 61 „Warnwege und Kontakte festlegen“ nutzen; für freie Wege und Haushaltsabsprachen Projekt 62 „Sicherheitsrunde im Haus“ heranziehen. Geräte und feste Installationen nur nach Anleitung bzw. durch Fachkundige prüfen lassen.
- [ ] Setzen Sie pro Bereich mit höchstem Handlungsbedarf eine konkrete Maßnahme und einen Termin. Wenn diese Projektnummer oder Überschrift in Ihrer Ausgabe abweicht, suchen Sie im Haupthandbuch nach dem genannten Thema.

> **Priorisieren statt überfordern**
>
> Wählen Sie zunächst eine machbare Verbesserung für den Bereich mit der niedrigsten Punktzahl. Eine konkrete, überprüfbare Maßnahme hilft mehr als eine lange Liste unverbindlicher Vorhaben.

Meine wichtigste Lücke

Nächste Maßnahme und Projekt

Verantwortliche Person und Termin

Termin für erneuten Selbsttest