calma.

Leseprobe

Beispielseiten aus dem Calma-Notfallordner

Hier siehst du fünf Seiten aus dem Notfallordner und eine Seite aus einer der beiden Gesprächshilfen. So kannst du dir vor dem Kauf ein Bild davon machen, wie der Ordner aufgebaut ist und wie er sich liest.

In dieser Leseprobe:

- Deckblatt
- So nutzt du diesen Ordner
- Familie und Notfallkontakte (eine Seite zum Ausfüllen)
- Ausland
- Checkliste: Notfall und Krankenhaus
- Aus der Gesprächshilfe „Mit deinen Eltern über Vorsorge sprechen“

Im vollständigen Ordner findest du 50 Seiten für eine Person und 71 Seiten für zwei Personen, beide Gesprächshilfen und eine Notfallkarte für den Geldbeutel. Alle Felder lassen sich von Hand oder am Computer ausfüllen. In der Leseprobe sind die Felder nicht ausfüllbar.

Den vollständigen Ordner findest du auf calma.jetzt/notfallordner.

calma.

Notfallordner

Damit im Ernstfall niemand suchen muss.



Dieser Ordner gehört: _____

Begonnen am: _____

So nutzt du diesen Ordner

Wofür dieser Ordner da ist

Manchmal verändert sich das Leben von einem Tag auf den anderen. Ein Krankenhausaufenthalt, eine schwere Erkrankung oder eine Situation, in der jemand plötzlich auf Hilfe angewiesen ist. Dann tauchen Fragen auf, über die vorher vielleicht noch niemand gesprochen hat.

Welche Ärzte behandeln dich? Welche Medikamente nimmst du und in welcher Dosierung? Gibt es eine Vorsorgevollmacht oder eine Patientenverfügung? Wo liegen wichtige Unterlagen? Welche Versicherungen und Verträge bestehen? Wer kümmert sich um laufende Zahlungen, wenn jemand längere Zeit ausfällt? Und wie lässt sich auf wichtige digitale Informationen zugreifen?

Schon wenn jemand schwer krank wird, können diese Fragen Angehörige vor große Herausforderungen stellen. Und manchmal bleibt es nicht bei der Sorge um einen geliebten Menschen. Wenn er stirbt, müssen die Angehörigen Abschied nehmen und gleichzeitig vieles regeln. Gerade in dieser Zeit kann es entlastend sein, wenn sie nicht auch noch nach wichtigen Informationen und Unterlagen suchen müssen.

Dieser Ordner bietet einen festen Platz für diese Informationen. Er hilft dabei, den Überblick zu behalten, wichtige Unterlagen auffindbar zu machen und persönliche Wünsche festzuhalten. Du kannst ihn allein ausfüllen oder gemeinsam mit jemandem, dem du vertraust, in deinem eigenen Tempo und so, wie es für dich passt.

> Was ich gern vorher gewusst hätte
>
> Als meine Mutter krank wurde, musste ich mir viele Informationen erst zusammensuchen: Welche Ärzte behandelten sie? Welche Medikamente nahm sie? Welche Verträge liefen auf ihren Namen? Manche Arztpraxen musste ich sogar googeln, weil ich ihre Namen nur ungefähr kannte. Irgendwann hatte ich alles beisammen. Aber gerade am Anfang, als ich die Informationen am dringendsten gebraucht hätte, fehlte mir der Überblick. Aus dieser Erfahrung ist dieser Notfallordner entstanden.
>
> Edita, Calma

Wie der Ordner aufgebaut ist

- Teil 1: Was den Haushalt betrifft. Familie, Geld, Versicherungen, Wohnung, Verträge.
- Teil 2: Was dich persönlich betrifft. Gesundheit, Vollmachten, Digitales und deine Wünsche.
- Teil 3: Für alle, die dich unterstützen. Checklisten und Absprachen für Kinder, Angehörige oder Freunde, damit sie im Ernstfall wissen, was zu tun ist.

Dieser Ordner ersetzt keine Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung und ist keine Rechts-, Finanz- oder medizinische Beratung. Stand: November 2026.

Geprüft am (Datum und Kürzel, jedes Jahr ein Kästchen)

Familie und Notfallkontakte

Wer soll Bescheid bekommen, wenn etwas passiert?
Trag hier alle ein, die angerufen werden sollen.

Wer Bescheid bekommen soll

Name	Beziehung	Telefon	Gut zu wissen

Gut zu wissen: z. B. „hat einen Schlüssel", „nur abends erreichbar", „spricht mit den Ärzten".

Wer behutsam informiert werden sollte

Wer soll es nicht am Telefon erfahren, oder erst später?
Zum Beispiel jemand, der selbst krank ist, weit weg wohnt oder allein lebt.

Wer einen Schlüssel hat

Name	Telefon	Wofür (Wohnung, Auto, Briefkasten …)

Wichtig

Auf dieser Liste zu stehen heißt nicht, dass Ärzte Auskunft geben. Dafür braucht es in der Regel eine Vollmacht oder eine Schweigepflichtentbindung. Ehepaare dürfen sich in Gesundheitsfragen nur unter bestimmten Bedingungen und höchstens sechs Monate gegenseitig vertreten, nicht für Geld, Bank oder Wohnung. Mehr dazu bei den Vollmachten (S. 29).

Ausland

Geprüft am (Datum und Kürzel, jedes Jahr ein Kästchen)

Renten, Konten oder eine Wohnung im Ausland werden leicht vergessen. Die Klärung dauert oft lange: Andere Ämter sind zuständig, die Abläufe sind anders, und vieles läuft in einer fremden Sprache.

> Was ich gern vorher gewusst hätte
>
> Als mein Vater in Kroatien starb, hatten wir nur eine Bankvollmacht. Seine deutsche und seine kroatische Rente, Versicherungen und die Wohnung mussten wir erst mühsam klären.
>
> Edita, Calma

Renten, Konten und Versicherungen im Ausland

Land	Was (Rente, Konto, Versicherung)	Rententräger, Bank oder Gesellschaft	Aktenzeichen, Vollmacht oder wo die Unterlagen liegen

Wohnung, Haus oder Grundstück im Ausland

Land, Ort	Wer kümmert sich vor Ort	Wo liegen die Unterlagen

Wer vor Ort helfen kann

Name	Beziehung	Telefon

Checkliste: Notfall und Krankenhaus

Geprüft am (Datum und Kürzel, jedes Jahr ein Kästchen)

Was mit ins Krankenhaus kommt

- [ ] Krankenversicherungskarte und Ausweis (S. 4)
- [ ] Medikationsplan oder Medikamentenliste (S. 22)
- [ ] Kopie von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung (S. 28)
- [ ] Brille, Hörgerät, Zahnprothese (S. 24)
- [ ] Handy und Ladekabel
- [ ] Bequeme Kleidung, Hausschuhe
- [ ] Eigene Pflegeprodukte, zum Beispiel Bodylotion, Handcreme, Deo
- [ ] Eine Kopie der Seite „Was mir im Alltag wichtig ist“ (S. 27)

Im Krankenhaus

- [ ] Station und Telefonnummer notieren
- [ ] Fragen, wer auf der Station Ansprechperson ist
- [ ] Sagen, wenn du bevollmächtigt bist, und die Vollmacht zeigen
- [ ] Früh fragen, wie es nach der Entlassung weitergeht
- [ ] Familie informieren (S. 6)

Station: _____ Telefon: _____

Ansprechperson: _____

Wenn jemand auf der Intensivstation liegt
calma.jetzt/ordner/intensivstation

Mit deinen Eltern über Vorsorge sprechen (Fortsetzung)

Wenn du offen sagen möchtest, was dich beschäftigt:
„Ich habe mich gefragt, was eigentlich wäre, wenn du plötzlich Hilfe brauchst. Ich würde dann gern wissen, was du dir wünschst und wie ich dich am besten unterstützen kann. Können wir darüber mal in Ruhe sprechen?“

Wenn deine Eltern großen Wert auf ihre Selbstständigkeit legen:
„Mir ist wichtig, dass du deine Angelegenheiten so regeln kannst, wie du es möchtest. Aber falls irgendwann jemand etwas für dich übernehmen muss, wäre es gut, wenn wir deine Wünsche kennen. Hast du dir darüber schon Gedanken gemacht?“

Wenn ihr in der Familie bisher kaum über solche Themen gesprochen habt:
„Wir haben eigentlich noch nie darüber geredet, was wäre, wenn einer von uns plötzlich auf Hilfe angewiesen ist. Ich weiß, das ist kein besonders schönes Thema. Aber ich fände es gut, wenn wir das irgendwann gemeinsam besprechen.“

Wenn du selbst erlebt hast, wie schnell sich etwas ändern kann:
„Seit ich erlebt habe, wie viele Fragen plötzlich auftauchen, wenn jemand ins Krankenhaus kommt, beschäftigt mich das Thema. Ich möchte nicht irgendwann Entscheidungen treffen müssen, ohne zu wissen, was du gewollt hättest.“

Du musst keinen dieser Sätze wortwörtlich übernehmen. Vielleicht passt nur ein Gedanke daraus zu dir und deinen Eltern. Entscheidend ist, dass du mit deinen eigenen Worten sprichst und deinen Eltern Gelegenheit gibst, darauf zu reagieren.

Wenn das Gespräch anders verläuft als erhofft

Vielleicht sind deine Eltern offen für das Thema. Vielleicht reagieren sie zurückhaltend oder werden nachdenklich. Versuche, ihre Reaktion nicht sofort als Ablehnung zu verstehen. Manchmal braucht ein Gedanke einfach etwas Zeit.

Hier findest du einige mögliche Antworten auf Einwände oder Fragen. Nicht als fertige Sätze zum Auswendiglernen, sondern als Anregung für deine eigenen Worte.

„Mir geht es doch gut.“
„Ja, und ich wünsche mir, dass das noch lange so bleibt. Gerade deshalb würde ich gern mit dir darüber sprechen, was dir wichtig wäre, falls du irgendwann einmal Hilfe brauchst.“

„Das ist alles geregelt.“
„Das ist gut zu wissen. Magst du mir zeigen oder erzählen, was du schon entschieden und aufgeschrieben hast? Dann weiß ich im Ernstfall Bescheid.“

„Darüber will ich jetzt nicht reden.“
„Das verstehe ich. Mir liegt das Thema am Herzen, aber wir müssen jetzt nicht darüber sprechen. Vielleicht können wir es irgendwann noch einmal aufgreifen.“

Und dann lass es tatsächlich erst einmal ruhen.