

VORBEREITUNG IN EMOTIONALER HINSICHT

Resilienz ist die Fähigkeit, sich Herausforderungen mit Mut und mit Glauben an Jesus Christus zu stellen.



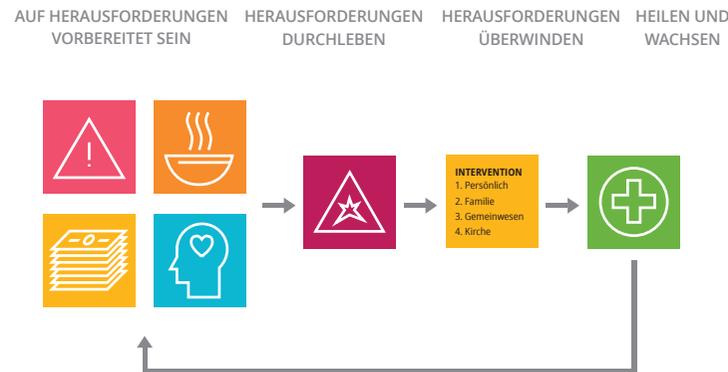
Lernen Sie, Ihre Gefühlsregungen zu erkennen und zu kontrollieren, damit Sie selbst resilient, also emotional belastbar und widerstandsfähig, sind und auch anderen dabei helfen können. Folgende Strategien tragen dazu bei, dass man auf emotionale Herausforderungen vorbereitet ist:

- Resilienz entwickeln
- Sich bei Bedarf Hilfe suchen
- Stress und Ängste reduzieren
- Gesunde Bewältigungsstrategien entwickeln

Siehe Seite 24–27 im Handbuch „Vorbereitung in zeitlicher Hinsicht“

RICHTLINIEN FÜR RATSGREMIEN

Der Pfahlrat, der Gemeinderat und die Präsidenschaften unterstützen die Einheiten, in zeitlicher Hinsicht besser vorbereitet zu sein. Den Mitgliedern ist geraten worden, einander zu unterstützen, in zeitlichen Belangen vorbereitet zu sein. Dabei sollen „ihre Herzen in Einigkeit und gegenseitiger Liebe verbunden“ sein. (Mosia 18:21)



Aufgabe der Ratsgremien:

- einen einfachen schriftlichen Plan aufstellen
- sich vorbildlich um die Bedürftigen kümmern
- Mitgliedern je nach den örtlichen Gegebenheiten Grundsätze der Vorbereitung vermitteln
- durch Unterrichtsklassen, Aktivitäten und Betreuung Gelegenheiten schaffen, sich vorzubereiten
- Mitglieder ermuntern, im Rahmen ihrer Eigenständigkeitsplanung Stärken, Bedarf und Hilfsmittel aufzuschreiben
- Schwierigkeiten bei der Vorbereitung gemeinsam erkennen und beheben
- sich von Angst und Extremen lösen

Siehe Seite 29 im Handbuch „Vorbereitung in zeitlicher Hinsicht“

VORBEREITUNG IN ZEITLICHER HINSICHT – KURZANLEITUNG

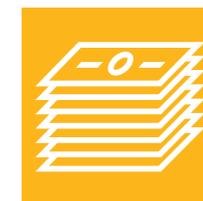
ABTEILUNG WOHLFAHRT UND EIGENSTÄNDIGKEITSFÖRDERUNG IM GEBIET EUROPA



Notfallplanung



Vorratshaltung und eigene Herstellung



Vorbereitung in finanzieller Hinsicht



Vorbereitung in emotionaler Hinsicht

„Seit Jahrzehnten haben die Propheten des Herrn uns aufgefordert, Lebensmittel und Wasser zu lagern und finanzielle Reserven für Notzeiten zurückzulegen. ... Ich fordere Sie eindringlich auf, Schritte zu unternehmen, um zeitlich vorbereitet zu sein.“ – Präsident Russell M. Nelson

NOTFALLPLANUNG

Gott hat verheißen: „Wenn ihr bereit seid, werdet ihr euch nicht fürchten.“ (LuB 38:30.) Wenn wir einen Plan aufgestellt haben, sind wir auf Schwierigkeiten besser vorbereitet.

Bestandteile eines Notfallplans:

- potenzielle Störungen, Ausfälle und Katastrophen in Ihrer Region kennen
- eine Notfall-Checkliste vorbereiten
- die Familie auf Notsituationen vorbereiten
- die Kommunikation aufrechterhalten und einen Sammelpunkt vereinbaren
- ein geeignetes Notfallpaket zusammenstellen

Anregungen für das Notfallpaket:



Notunterkunft
Zelt, Plane, Decke, Kleidung



Medizinischer Bedarf
verschreibungspflichtige und frei erhältliche Medikamente, Masken, Gesichtsschutz, Hand-Desinfektionsmittel, Erste-Hilfe-Material



Nahrungsmittel und Wasser
einfache Nahrungsmittel und Wasser oder Wasserfilter



Geld
Bargeld oder Wertgegenstände für Tauschhandel



Licht
Taschenlampe, Batterien, Kerzen, Streichhölzer



Wichtige Dokumente
Personalausweis, Eigentumsurkunden, Fahrzeugpapiere, Finanzunterlagen, notarielle Dokumente, medizinische Unterlagen, Versicherungspolice, Grundbesitzurkunden, Notfallkontakte



Kommunikation
batteriebetriebenes Radio, Telefon und Ladekabel, Ersatzbatterien



Gegenstände zur Beschäftigung und Erholung
Spiele, Bälle, Puzzle, Malbücher, Stifte, Bücher

VORRATSHALTUNG UND EIGENE HERSTELLUNG

Bischof W. Christopher Waddell hat gesagt: „Der Herr erwartet nicht, dass wir mehr tun, als wir können; er erwartet jedoch, dass wir alles tun, was wir können – und zwar dann, wenn wir es können.“ („Es gab Brot“, Herbst-Generalkonferenz 2020.) Wir können klein anfangen und alles „in Weisheit und Ordnung“ (Mosia 4:27) tun.

Zur Vorratshaltung und eigenen Herstellung gehören vier Bereiche:



Längerfristige Lebensmittelversorgung

- abgepackte Grundnahrungsmittel wie Reis, Mais, Nudeln, Mehl usw.
- Lebensmittel, die jahrelang gelagert werden können, zum Beispiel Konserven oder getrocknete Lebensmittel
- Lebensmittel, die das Überleben sichern



Kurzfristige Lebensmittelversorgung

- Lebensmittel für den täglichen Verzehr
- Lagerungsfähige Artikel wie Konserven oder abgepackte Lebensmittel, die länger haltbar sind



Sonstige wichtige Artikel

- Grundlegendes wie Medikamente und Taschenlampen
- Hygieneartikel wie Toilettenpapier sowie Hygieneprodukte für Damen



Wasser

- 5 Liter Wasser pro Person für mindestens 3 Tage
- Filter oder andere Reinigungsmittel für Wasser

Lebensmittelherstellung und -konservierung

- Falls möglich, legen Sie einen Garten an oder züchten Sie Lebensmittel in Behältern auf dem Balkon, auf der Terrasse oder auf dem Dach
- Falls erlaubt, könnten Sie auch kleine Nutztiere halten (Hühner, Ziegen usw.)
- Kochen Sie Lebensmittel zuhause ein

VORBEREITUNG IN FINANZIELLER HINSICHT

„Der Schuldner ist seines Gläubigers Knecht.“ (Sprichwörter 22:7.) Mit Geld weise umzugehen stärkt das Vertrauen und bereitet einen auf die Höhen und Tiefen des Lebens vor.

Denken Sie über folgenden Ratschlag nach: „Zuerst dem Herrn seinen Anteil geben. Etwas für sich selbst beiseitelegen. Dann weniger ausgeben, als man verdient.“ (Eigenständigkeit: Mein Fundament, Kapitel 3, Umgang mit Geld.)



Weitere Grundsätze

- Zahlen Sie den Zehnten und die sonstigen Spenden.
- Vermeiden Sie Schulden.
- Stellen Sie einen Haushaltsplan auf.
- Bauen Sie Rücklagen für Notzeiten auf, mit denen Sie mindestens einen Monat auskommen.
- Erwägen Sie den Abschluss einer privaten Zusatzversicherung für das, was nicht im regulären Versicherungsschutz enthalten ist; zum Beispiel: Invalidität, Eigentum, besondere Gesundheitsvorsorge usw.
- Sparen Sie für die Zukunft.
- Bilden Sie sich fort.
- Überlegen Sie, ob es besser ist, ein Haus zu kaufen oder zu mieten.
- Denken Sie an den Ruhestand. Wird Ihre Rente ausreichen?
- Es gibt berechtigte Gründe, einen Kredit aufzunehmen:
 - Erwerb eines erforderlichen Fortbewegungsmittels
 - eine Ausbildung absolvieren
 - ein Haus kaufen, das man sich leisten kann