



Liebe Schwestern

Februar 2014

Ein neues Jahr hat begonnen. Für viele bedeutet das, die neuen und positiven Vorsätze so schnell wie möglich in Angriff zu nehmen, bevor die Motivation wieder verloren geht. Ein Frühjahrsputz steht sicher bei vielen von Ihnen mit auf dem Plan. - Warum nicht auch im Notvorrat?

Sind ihre Lebensmittel alle noch gut und nach Ablaufdaten sortiert? Gibt es Lücken im Vorrat? Hat sich ihre Familiengrösse verändert? Oder haben Sie vielleicht noch keinen, da es bisher nicht möglich war oder Sie nicht wussten wo anfangen?

Sprechen Sie im Familienheimabend über die Wichtigkeit des Notvorrates und sehen Sie ihn gemeinsam durch. Das kann eine durchaus lustige Aktivität werden. (Oder wissen Sie, wie Ihr Kind reagiert, wenn es zB. eine Dose Ravioli findet, die älter ist als es selber?)

Für Neuanfänger oder Weiteraufbauer haben wir hier ein paar Konzeptideen, die helfen können den Notvorrat Stück für Stück auf die empfohlene Jahresmenge aufzustocken:

Kalender Prinzip:

Jede Woche werden ein oder Zwei Produkte in grösserer Menge ausschliesslich für den Notvorrat eingekauft, so dass dieser nach 51 Wochen recht komplett sein sollte.

Arche Noah Prinzip:

Beim Wocheneinkauf wird die doppelte Menge (haltbarer Produkte) gekauft, die eine Hälfte davon immer in den Notvorrat. So wächst er ständig, bis er vollständig ist.

Hausbau Prinzip:

Es wird eine Grundlage (Wasser, Getreide, Grundnahrungsmittel) für eine grossen Geldbetrag eingekauft, welche von da an stetig erweitert wird durch neue, kleinere Einkäufe. Beim ersten Einkauf jedes Produkt nur ein oder zwei Mal, danach den Bedürfnissen entsprechend aufgestockt.

Gruppen-Prinzip:

Es wird jeden Monat eine Kategorie im Notvorrat abgearbeitet: Tiefkühlprodukte, Getreide, Konserven, Getränke, Eingemachtes, Backzutaten, usw.

Monats Prinzip:

Es wird angefangen mit einem Vorrat für einen Monat, welcher jeden Monat um die Menge aufgestockt wird, die es braucht, einen weiteren Monat zu überleben.

Auf der Pfahlhomepage www.pfahl-bern.ch finden Sie in der Rubrik „Wohlfahrt“ weitere Informationen und Empfehlungen zum Lebensmittelvorrat.



Liebe Schwestern

März 2014

Stellen Sie sich vor, Sie stehen schon eine Weile am Fenster und beobachten, wie es aus dem Haus Ihrer Nachbarn qualmt, während die Feuerwehrleute alles tun, um dem Feuer und Rauch Herr zu werden. Es klingelt an Ihrer Türe. Ein Feuerwehrmann in kompletter Montur steht vor Ihnen und informiert Sie darüber, dass es für Sie und Ihr Haus gefährlich werden könnte, da giftige Gase austreten und sie Schwierigkeiten haben das Feuer in den Griff zu bekommen. Er bittet Sie, Ihr Haus unverzüglich zu verlassen. Wann Sie wieder zurück kommen dürfen, kann er Ihnen leider nicht sagen. – Sind Sie bereit?

Ist Ihr Notfallrucksack gepackt und auf dem aktuellsten Stand?

Haben Sie die wichtigsten Telefonnummern, Dokumentkopien, etwas Geld, Kleidung, Essen, Trinken und Hygieneartikel bereits gepackt?

Wissen Sie, was alles noch auf die Schnelle mit rein muss? Zum Beispiel das Lieblingskuscheltier des Jüngsten oder die neu verschriebenen Medikamente?

Können Sie den Rucksack noch tragen oder wäre eine Tasche mit Rollen geeigneter?

Haben Sie eine Idee wohin Sie jetzt gehen können?

Ich habe unsere Rucksäcke vor einigen Jahren gepackt und vor vier Jahren das letzte Mal kontrolliert. Ich war bis letzten Monat der festen Überzeugung, dass sie immer noch auf dem aktuellsten Stand seien. Die Kleidung sollte noch passen, die Hygieneartikel und das Militär-Essenspaket laufen auch nicht so schnell ab, Medikamente brauchen wir keine. Seile, Radio und Abfallsäcke brauchen keine so baldige Kontrolle, nur die Snacks und Getränke könnten eventuell erneuert werden. Ich warf einen Blick auf den Inhalt und war wirklich erstaunt darüber, was alles ausgetauscht werden muss und was ich an inzwischen unnützem Zeug fand.

Und ich stellte fest, dass unsere Kinder nicht bedacht waren!

Sprechen Sie in einem Familienheimabend über die möglichen Notsituationen, die bei Ihnen eintreffen könnten und wie man sich darauf richtig vorbereiten kann.

Es ist eine interessante Erfahrung zu sehen, was alles selbstverständlich geworden ist und was noch alles bedacht werden kann.

Auf der Pfahlhomepage www.pfahl-bern.ch finden Sie in der Rubrik „Wohlfahrt“ Informationen und Anleitungen dazu, was alles in den Notfallrucksack gehört und wie er am besten gepackt wird.



Liebe Schwestern

April 2014

Kennen Sie Murphy's Gesetz? Es lautet: „Alles, was schiefgehen kann, wird auch schiefgehen.“ Dazu gehört auch, dass es in den ungünstigsten Momenten geschieht. An dieser Stelle fällt jeder von uns mindestens eine Handvoll solcher Erlebnisse ein. Aber ist Ihr Medizinschrank auch für unpassende Sachen in ungünstigen Momenten gerüstet? Zum Beispiel für Läuse, die man beim Schulkind am Samstag Abend entdeckt? Mit Salben und Verbände für den Sportler, der Freitag spät abends mit einer Prellung Heim kommt? Haben sie genügend Medikamente für die chronische Krankheit daheim, um das verlängerte Feiertagswochenende durchzustehen? Sind vielleicht schon ein paar Dinge in dem Schrank abgelaufen?

Die Hausapotheke wird meist nur temporär genutzt. Aber gerade deswegen ist es so wichtig, sie regelmässig zu kontrollieren, ob etwas fehlt oder abgelaufen ist und dann entsprechend aufzufüllen. „Dr. Mom“ oder „Dr. Dad“ werden zwar gerne in Anspruch genommen, aber gelegentlich wird der Schrank auch genutzt, ohne dass Dr. Mom nachfolgend darüber informiert wird. Auch die Bedürfnisse der Familie ändern sich stetig. Achten Sie darum darauf, dass ihre Hausapotheke stetig angepasst wird.

So ist es immer gut folgende Sachen im Haus zu haben:

Schmerzmittel	Sterile Heftpflaster
Fiebersenkende Mittel	Alkoholtupfer
Nasenspray / -tropfen	Blasenpflaster
Augentropfen	Elastische Binden
Hustenlöser, Hustenbonbons	Mullverbände
Medizin gegen Durchfall, Verstopfung, Übelkeit, Erbrechen	Brandwunden-Verband
Medizin gegen Verdauungsbeschwerden	Kühl-/Wärme-Gelkompressen
Krampflösende Mittel	Verbandschere
Antihistamin	Sicherheitsnadel
Wunddesinfektionsmittel	Splitterpinzette, Zeckenzange
Sport-Gel	Fieberthermometer
Wund- und Heilsalbe	Einweghandschuhe
Wärmende Salbe gegen Verspannungen	Wärmeflasche / Körnerkissen
Gel gegen Juckreiz und Insektenstiche	Mundschutz
Inhalator	Rettungsschutzdecke

...und natürlich individuelle Medikamente und Materialien, wie zB. Insulinspritzen, Asthmaspray, Zinksalbe, Aktivkohle, Jodtabletten oder Sporttapes.

Wird Alternativmedizin eingesetzt, so sollten Sie sich dort ebenfalls umfassend einrichten.

Haben Sie schon jemals mal einen Blick in den Erste Hilfe Kasten im Auto geworfen? Besitzen Sie eine Reisetäschchen mit Erste Hilfe Materialien für Unterwegs, zB für die Handtasche? Auch das kann sich lohnen.



Liebe Schwestern

Mai 2014

Haben Sie schon mal Ihr Portemonnaie verloren oder ein wichtiges Dokument vermisst, als Sie es gerade dringend benötigten? Das ist eine sehr unangenehme Situation, welche Stress auslösen kann, da man viel Zeit investieren muss. Meist hilft etwas Geduld, ein Gebet und beständiges Weitersuchen - vielleicht auch eine Nachfrage beim Fundbüro. Aber was tun Sie, wenn Ihre Dokumente tatsächlich weg oder gar zerstört sind? Haben Sie die Zeit und einen klaren Kopf, um in einer Notsituation auszuwählen, welche der vielen Dokumente aus den vielen Ordnern Sie hinter sich lassen können und welche Sie mitnehmen wollen? Und wer will sich im Notfall schon unnötig lange mit administrativen Dingen befassen?!

Die Notvorsorge umfasst viele Bereiche. Dazu gehört unter anderem, seine wichtigsten Papiere in Form von Kopien oder auch als Original beisammen zu haben. Denn diese paar Buchstaben weisen uns und unsere Rechte und Pflichten aus. Darum wird empfohlen Sie zu laminieren und in einem Ordner oder einer feuerfesten Mappe an einem sicheren Ort griffbereiten zu lagern - und regelmässig zu aktualisieren.

Laminierte Dokumentenkopien sollten ebenfalls im Notfallrucksack vorhanden sein.

Aber welche Papiere sind wirklich wichtig? Hier sind einige offizielle Empfehlungen:

Reisepass, ID

Zivilstands-Dokumente (Familienbuch/Abstammungsurkunde/ Geburtsurkunde, Heimatschein)

Versicherungspolicen

Zeugnisse (Schul- und Arbeitszeugnisse)

Urkunden, Diplome

Testament, Patientenverfügung

Verträge (Miet- und Kaufverträge, Arbeitsvertrag, Ehevertrag)

Und etwas Bargeld oder Silbermünzen

Weiter Auswahlen liegen im eigenen Ermessen.

Ich persönlich habe noch meinen Patriarchalischen Segen und den meines Mannes, unsere Siegelungsurkunde, Organ- und Blutspendeausweise, wichtige Bankdaten (ohne Geheiminformationen), Kontokartenkopien und den letzten Lohnausweis dem Ordner beigelegt.

Es geht nicht nur darum, wichtige Informationen überhaupt zu haben, sondern sie in Notsituationen möglichst schnell zur Hand zu haben. So können Sie beispielsweise in einer Katastrophensituation mittels Ihrer gesammelten Unterlagen dazu beitragen, dass Versicherungen und Ämter schneller und effektiver arbeiten können.

Einen weiteren Nutzen bieten kopierte Dokumente auch im Reisekoffer für die Ferien. Für den Notfall lohnt es sich immer eine Mappe mit den Bankkarten-Daten und Reisepass-Kopien dabei zu haben (im Falle eines Verlusts), die Telefonnummern der engsten Familie / Freunde und des Hausarztes, die Vertragsbedingungen der Auslands-/ Krankenversicherung und die Kontaktdaten der Schweizer Botschaft des Landes, in welches man beabsichtigt zu reisen.



Liebe Schwestern

Juni 2014

Können Sie sich noch an die Zeit erinnern, in der Sie eine Filmrolle zum Entwickeln brachten und dann mehrere Wochen geduldig warten mussten, bis sie endlich Ihre Schnappschüsse sehen durften? Und wenn es dann endlich soweit war, lachte man über die furchtbaren Aufnahmen, ärgerte sich über verwackelte Bilder und klebte die Schönen voller Freude in ein Fotoalbum. Vielleicht wurde noch etwas dazu geschrieben. Und wenn ein Freund ein Bild haben wollte, dann gab man die Filmrolle erneut zum Entwickeln. Ach ja...

Heute macht man mit seiner Digital-Kamera Bilder, „zieht“ diese auf den Computer und bearbeitet sie dort. Vielleicht veröffentlicht man ein paar davon auf seinem Blog, in einem sozialen Netzwerk oder schickt sie per Email an seine Freunde. Einige von Ihnen nehmen sich sogar die Zeit ein Fotobuch auf dem PC anzufertigen und dann drucken zu lassen.

Ich vermute allerdings, dass jede von Ihnen eine der folgenden Situationen kennt: Die Kamera mit der zuletzt geschossenen Bilder geht kaputt oder verloren, Bilder werden fehlerhaft angezeigt, wurden von Feuchtigkeit oder Zeit zerstört, irgendjemand hat versehentlich und unwiderruflich Bilder gelöscht oder weggeschmissen oder, im schlimmsten Falle, ging die Festplatte des PCs oder Laptops kaputt mitsamt all den Familienbildern aus der letzten Dekade. Und fort sind sie - Momentaufnahmen einer wunderschönen Erinnerung, Gesichter von geliebten Menschen, die Entwicklungsdokumentation der Kinder, traumhafte Landschaftsaufnahmen, etc.

Aber was kann man präventiv dagegen machen? Und was mach ich mit den alten Fotos und Negativen, die langsam verbleichen? Und die uralten Videoaufnahmen auf den Kassetten?

Für die analogen Bilder gibt es die Möglichkeit die Bilder einzuscannen oder mittels Maschinen die Negative abzufotografieren und auf dem PC digital zu speichern. Diese Maschinen sind jedoch oft teuer und halten nicht immer die versprochene Qualität ein. Darum lohnen sich oft online-Angebote. Für ältere Video-Geräte gibt es spezielle Kabel, die beim digitalisieren helfen.

Für die digitalen Bilder gibt es ein paar mehr Varianten:

- Automatisches und regelmässiges Backup über eine externe Hard Disk. (Festplatte – das Ding, wo die Daten gespeichert werden)
- Fotos in einer Cloud (bedeutet im Internet auf einem Server) sichern.
- Bilder regelmässig auf DVD brennen oder auf einem Memory-Stick speichern und an einem sicheren und feuergeschützten Ort ablegen.
- Neue Aufnahmen vom Handy und anderen Digi-Cams schnellstmöglich auf den PC ziehen und dort absichern.
- Fotobücher in guter Qualität drucken lassen.

(Dieses sind die einfachsten Lösungsvorschläge. Falls Ihr Mann/Sohn sich etwas besser mit Computern auskennt, wird er wohl noch weitere Möglichkeiten vorschlagen können.)

Gleiches gilt übrigens auch für alle wichtigen Dokumente auf ihrem PC. (Lebensläufe, Kirchen-Informationen, Finanzplan, mühsam erarbeitete Listen oder Texte, etc.)

Nehmen Sie sich mal die Zeit und klicken Sie sich durch die Ordner auf Ihrem PC. Sie werden erstaunt sein, wie viel davon Ihnen wichtiger ist als Sie dachten.



Liebe Schwestern

Juli 2014

Ich habe in meinem Leben etwa vier Erste Hilfe Kurse belegt...jedoch ist der letzte Kurs bereits 11 Jahre her! Mir wurde klar, dass eine Auffrischung dringend nötig ist, als mein Mann von einem Erste Hilfe Kurs zurück kam und andere, neuere Rettungsmassnahmen gelernt hatte als ich damals. Würden Sie mit 30 Kompressionen und zwei Beatmungen wiederbeleben oder noch mit 15 und 2? Und wissen Sie in welchem Tempo dies geraten wird?

Als meine Tochter geboren wurde und mein Mann mich fragte, ob ich weiss was ich zu tun habe, wenn sie etwas verschluckt und daran zu ersticken droht, wurde mir doch recht flau im Magen – denn ich wusste es nicht genau! Zum Glück gibt es das schlaue Internet, Bücher und tolle Kurse, welche beispielsweise vom Roten Kreuz angeboten werden.

Notvorsorge bedeutet nicht nur volle Lebensmittelschränke im Keller zu haben, vorbildliche Notrucksäcke, Medizinschränke und Datensicherungen. Es bedeutet, dass wir in allen Bereichen unseres Lebens auf Notsituationen vorbereitet sein sollen. Sei es die perfekt einstudierte Seitenlage für den Herrn, der an der Bushaltestelle neben mir umgekippt ist. Sei es das finanzielle Polster für eine allfällige Arbeitslosigkeit oder einen ungeplanten Auto-Neukauf. Sei es zu wissen, was der letzte Wille meines Partners ist. Oder sei es das beständige und feste Zeugnis in schwierigen und prüfungsreichen Zeiten.

„Wenn ihr bereit seid, werdet ihr euch nicht fürchten.“ (LuB 38:30)

Fragen Sie doch Freundinnen, ob Sie gemeinsam mit Ihnen einen Auffrischkurs belegen wollen, oder Ihre FHV Leitung, ob dies als FHV Aktivität in Frage käme. Geben Sie dann Ihr Wissen an Ihre Familie im Heimabend weiter.



Liebe Schwestern

August 2014

Immer wieder lesen oder hören wir von Katastrophen: seien sie Launen der Natur, Unfälle oder Menschenverschuldung. In den Nachrichten klingen sie so weit weg und WIR fühlen uns in Sicherheit. Aber sind wir das auch wirklich? Wissen Sie, wie sicher Sie und Ihre Familie wohnen? Steht ihr Haus vielleicht an einem gefährdeten Platz bei starken Regenfällen (Hangrutsch, Hochwasser)? Erhalten Sie von Ihrer Einwohnergemeinde Jodtabletten, weil sie in einer AKW Zone leben? Befinden sich in Ihrem Haus genügend Feuerlöscher, Feuerschutzdecken und Rauchmelder? Stimmt die Anzahl der Warnwesten mit den regelmässigen Insassen im Auto überein? Kennen Ihre Kinder alle Notfallnummern oder wissen zumindest wo diese zu finden sind und wie man sich im Notfall richtig verhält?

In den Ferien kann man von allem Stress loslassen, sich entspannen und die ganze Welt vergessen. Trotzdem kann es sinnvoll sein, auch im Urlaub auf alles vorbereitet zu sein: Sich über sein Reiseziel genauestens zu erkundigen (wo ist das nächste Spital?), die dort geltenden Gesetze und Notfallnummern studieren und Dokumente-Kopien, wichtige Telefonnummern und ein erste Hilfe Set stets dabeizuhaben.

Sich und seine Familie umfänglich über mögliche Situationen zu informieren und darauf vorzubereiten, kann einen ganzen Familienheimabend füllen und die Einkaufliste verlängern. Aber es lohnt sich!

Denken Sie bitte daran, dass es rein informativ und präventiv sein soll, keine Panikmache.

„Wenn ihr bereit seid, werdet ihr euch nicht fürchten.“ (LuB 38:30)



Liebe Schwestern

September 2014

Einen Notfall wünschen wir uns alle nicht. Dennoch sollte jeder einen Plan B haben und ihn genauestens kennen. Gibt es in Ihrer Gemeinde eine Rundtelefonliste? Wird jedes Mitglied liebevoll umsorgt, so dass es weiss, an wen es sich vertrauensvoll wenden kann?

Haben Sie bei sich zu Hause eine Telefonliste mit den für Sie persönlich wichtigsten Nummern und jenen der lebensrettenden Einrichtungen? (Polizei, Giftzentrale, Sorgentelefon, Rega, etc.) Wissen Sie, wohin Sie sich mit welchem Problem oder in welchem Notfall wenden können?

Und kennen Sie auch die allgemeinen Warnsignale für die Bevölkerung, wie beispielsweise Sirenentöne, und was daraufhin zu tun ist?

Werfen Sie doch mal einen Blick in die ersten Seiten des Telefonbuches.

Ich muss zugeben, ich dachte zu Anfang, dieser Monat wird der einfachste des Jahres. Ich habe jedoch noch nie für ein Thema intensiver recherchiert, wie für dieses...

Der Schutzraum ist ein rätselhaftes Thema. Es gibt ihn, aber keiner weiss 100%ig darüber Bescheid. Nur, dass es ihn geben muss...oder vielleicht doch nicht mehr??

Was wissen Sie über Ihren eigenen Schutzraum? Oder wissen Sie, wo genau der Schutzraum liegt, für den Sie sich eingekauft haben auf der Gemeinde? Kennen Sie den Treffpunkt für diesen und wissen Sie, was Sie alles dorthin mitnehmen sollten? (Medikamente, kalt geniessbare Lebensmittel, Kleidung, etc. für mind. 48 Std.)

Wir leben in einem der sichersten und fortschrittlichsten Länder der Welt. Keiner rechnet hier mit einem baldigen Krieg, wir alle verlassen uns auf Frühwarnsysteme und die neuste Technik in den Kernkraftwerken und Erdbeben nehmen wir kaum wahr. Wahrscheinlich wissen wir deshalb so wenig über das Thema und kümmern uns auch nicht darum. Trotzdem sollte jeder Schutzraum korrekt eingerichtet oder zumindest vorbereitet sein, dass er innerhalb 24 Stunden hergerichtet werden kann. (Betten, Trocken-WC, Belüftung, etc.) Ab und zu kann auch eine Überprüfung des Notausstieges, des Belüftungsaggregates und der Gummidichtungen sinnvoll sein.

Ich hoffe, ich habe hier einige Fragen aufgeworfen, die auch Sie neugierig machen und dazu motivieren das Thema anzugehen. Teilen Sie die Antworten dazu Ihren Familienmitgliedern mit.

Ich für meinen Teil kann nur sagen, dass ich über unsere Schutzraumverhältnisse schockiert war und sogleich das Telefon in die Hand genommen habe für Abklärungen.

Informationen und Vorschriften erhalten Sie auf Ihrer Gemeinde oder beim Amt für Bevölkerungsschutz.



Liebe Schwestern

Oktober 2014

In diesem Jahr habe ich über viele Themen, welche die Notvorsorge betreffen, geschrieben. Jedoch fehlt das grundlegendste und wichtigste Thema! Warum das Wichtigste? Weil es nicht nur für die jetzige Situation oder mögliche Notfälle sorgt, sondern für die nächsten Jahrzehnte. **Es ist die finanzielle und gesundheitliche Vorsorge.**

Wie sorgen Sie und Ihre Familie vor?

Sollten die gesetzlichen Absicherungen nicht ausreichen?

Was gehört überhaupt alles dazu?

Finanzielle Absicherung bedeutet natürlich, dass man, in die gesetzlich vorgeschriebene **1. Säule** (IV und AHV, EO, EL) und wenn man berufstätig ist auch in die **2. Säule** (Pensionskasse, ALV) einzahlt. Und dass man zuzüglich zur **3. Säule** (private Vorsorge) etwas Ersparnes hat. **Drei volle Monatslöhne** werden als optimale Rücklagen empfohlen. *Hierbei werden sich viele an den Kopf langens und denken, dass sie schon froh wären, wenn sie nur einen Monatslohn auf der Seite hätten. Vergessen Sie nicht: Es ist kein Muss, es ist eine Empfehlung. Wenn es einfach nicht geht, dann ist es so!*

Die Absicherung bedeutet auch, dass man seine Finanzen und seinen Besitz abgesichert hat, wie etwa durch Verträge, Versicherungen, eventuelle Testamente, Eheverträge, optimale Anlagen, etc.

Denken Sie nachhaltig! Und überprüfen Sie immer wieder Ihren Stand.

Die Gesundheitliche Vorsorge beinhaltet ebenfalls Punkte des drei Säulensystems der Schweiz: Jeder sollte eine für sich optimale Krankenversicherung und eine Unfallversicherung besitzen, falls diese nicht bereits durch den Arbeitgeber abgedeckt ist.

Es werden ebenfalls ein gesunder Lebensstil, das bedeutet viel Trinken, ausgewogene Ernährung, viel Bewegung, ausreichend Schlaf, die Vermeidung von Stress, das halten der *Worte der Weisheit* und regelmässige Arztbesuche empfohlen. (*...nein, alle 10 Jahre ist nicht regelmässig genug. ☺*)

Es ist ebenfalls ratsam, sich über seine gesundheitliche Zukunft und sein Ableben Gedanken zu machen in Form von Patientenverfügungen, eventuelle Organspende oder in Form eines Testaments. Natürlich wollen wir nicht an dieses Thema denken, aber ich verspreche Ihnen: es gibt einem selbst nach der Unterzeichnung eine gewisse Sicherheit, dass alles organisiert ist für alle Fälle. Zugleich bietet es eine Erleichterung für die Angehörigen.

Schrecken Sie nicht davor zurück, sich Hilfe zu suchen in Form von Beratung oder im Austausch mit Freunden/Familie. Vergleichen Sie die vielen Angebote auf dem Markt und suchen Sie die beste Lösung für sich persönlich heraus: Denn es geht um IHRE ZUKUNFT!



Liebe Schwestern

November 2014

Überall sieht man bereits Weihnachtsdekorationen, Kekse, Schokolade in Form von Weihnachtskugeln und Adventskalender. All das erinnert uns daran, dass schon bald die besinnlichste und gleichzeitig stressigste Zeit des Jahres ansteht und es ein guter Zeitpunkt wäre, jetzt schon mit den Weihnachtseinkäufen anzufangen. Haben Sie sich auch schon diesbezüglich Gedanken gemacht?

Wussten Sie, dass man auch Geschenke machen kann für die Notvorsorge? Dies betrifft im übrigen nicht nur den Anlass Weihnachten, sondern auch Geburtstage oder Hochzeiten.

Hier finden Sie ein paar Geschenkideen für beispielsweise den frischverheirateten Neffen und seine Frau, die liebe Grossmutter, die alleinerziehende BL-Schwester, die Missionare oder eine bedürftige Familie in der Gemeinde:

Geschenkkörbe

Bestehend aus den Grundlagen eines Vorrates. (zB.: Mehl, Zucker, Salz, Reis, Pasta, Fertigsaucen, Gewürze, Mais, Ravioli, Mayo, UHT-Milch, etc.)

Oder ein Korb mit Zutaten (und Rezepten) für ein exklusives Weihnachtsmenü.

Wasserlieferung

Es ist möglich Wasser-Harassen beim Hersteller zu bestellen und liefern zu lassen. Man kann auch ein fremdes Heim angeben und die Rechnung dafür übernehmen.

Rezeptbuch

Besitzen Sie tolle Rezepte mit langhaltbare Lebensmittel, die nicht unbedingt jeder kennt? zB. eine Dinkel-Zwetschgen-Wähe, die meist schneller aufgegessen als gebacken ist? Vielleicht freut sich ja jemand über ein selber zusammengestelltes Rezeptbuch.

Erste-Einmach-Hilfe-Set

Ein Set aus Einmachgläsern, Trichter, Gelierzucker, Früchte oder Sirup und einer Anleitung, wie man einfach und lecker einmacht/einkocht/einlegt.

Selbstgemachtes schenken

Haben Sie sowieso bald vor einen Sirup zu kochen, Kürbis-Chutney oder Konfitüre herzustellen? Machen Sie doch eine doppelte Portion und verpacken es hübsch.

Einkaufsgutschein

Manchmal weiss man nicht so recht, was genau benötigt wird, aber man möchte trotzdem etwas für den Notvorrat schenken. Entweder kauft man auf gut Glück ein, geht mit der Person gemeinsam einkaufen oder man schenkt einen Einkaufsgutschein für einen Lebensmittelladen.

Für Hochzeiten findet man im Internet Spiele/Gedichte mit beispielsweise Konservendosen, die lustig sind und dem frischen Ehepaar durch die erste gemeinsame Zeit helfen können.



Liebe Schwestern

Dezember 2014

Das Jahr neigt sich dem Ende zu. Das bedeutet, es ist Zeit für einen Rückblick und neue Jahresvorsätze.

- Wie weit bin ich mit meiner Notvorsorge?
- Habe ich genügend Lebensmittel und Wasser?
- Ist mein Rucksack gepackt?
- Ist mein Medizinschrank aufgefüllt?
- Sind alle meine wichtigen Unterlagen und Daten aktuell und in Sicherheit?
- Traue ich es mir zu erste Hilfe zu leisten?
- Haben meine Familie und ich uns mögliche Notfallsituationen bewusst gemacht und darüber gesprochen?
- Habe ich meine aktuellen Finanzen und die finanzielle, gesundheitliche und organisatorische Absicherung meiner Zukunft und der meiner Familie im Griff?
- Geht es meiner Familie und meinen Nächsten gut oder kann ich Ihnen irgendwie aushelfen?
- Ist alles auf dem aktuellsten Stand?
- Läuft bald etwas in meinem Notvorrat ab, das ich vielleicht spenden könnte?
- Welche Veränderungen im kommenden Jahr kann ich bereits jetzt abschätzen und einplanen?

Mit all diesen Fragen haben wir uns in diesem Jahr befasst. Und ich bitte Sie, sich auch im kommenden Jahr wieder diese Fragen zu stellen. Die Notvorsorge ist eine NeverEnding-Story. Aber wie heisst es in den Schriften so schön: „Aber wenn ihr bereit seid, werdet ihr euch nicht fürchten.“ (LuB 38:30.) – Was für eine wunderbare und grossartige Verheissung, die der Herr uns gibt!