

Notfallmappe für Alleinlebende

Kontakt- und Dokumentenübersicht zum Ausfüllen

Diese Mappe hilft dir, an einem Ort festzuhalten, wer Bescheid weiß, wer zuerst verständigt werden soll und wo wichtige Unterlagen liegen. Sie ist ein Wegweiser – kein Ersatz für Vollmachten oder Verfügungen und kein Sammelplatz für vertrauliche Daten.

Inhalt

Ab Seite 2: Arbeitsblatt 02 – Deine persönliche Zuständigkeitskarte

Ab Seite 4: Arbeitsblatt 03 – Notfallkarte für Geldbörse und Telefon

Ab Seite 7: Arbeitsblatt 19 – Notfall- und Meldelogik: Anlass, Zeitfenster, erste Person und Vertretung

Ab Seite 9: Arbeitsblatt 06 – Dokumenten- und Zugangsverzeichnis

Ab Seite 13: Arbeitsblatt 20 – Notfallordner-Index: Was liegt wo, wer darf worauf zugreifen?

So gehst du vor: Beginne mit einem Blatt, nicht mit allen. Trage nur ein, was du mit den genannten Personen besprochen hast. Notiere keine Passwörter, PINs, TANs oder vollständigen Zugangsdaten. Bewahre die Mappe an einem Ort auf, den eine Vertrauensperson kennt, und prüfe sie einmal im Jahr oder nach einer Veränderung.

Drucken: Die Seiten sind ca. 17 × 24 cm groß. Auf DIN A4 „Tatsächliche Größe“ (100 %) wählen; für die Notfallkarte beidseitig drucken und an der langen Kante wenden.

Deine persönliche Zuständigkeitskarte

Wer weiß Bescheid? Wer kann helfen?

Namen dürfen mehrfach vorkommen. Offene Punkte: ?

Datum: _____

1. Mit wem kann ich offen sprechen?

Name: _____

Einbeziehen für: _____

2. Wer kann eine begrenzte praktische Hilfe übernehmen?

Name: _____

Mögliche Aufgabe: _____

ICH

Mein Name: _____

3. Wer soll bei Unerreichbarkeit verständigt werden?

Erste Person: _____

Zweite Person: _____

4. Welche Stelle hilft mir bei fachlichen Fragen?

Thema: _____

Erste Anlaufstelle: _____

Thema: _____

Erste Anlaufstelle: _____

5. Was ist schon geklärt? Was hilft mir weiter?

Das ist schon klar: _____

Hier steht noch ein ? : _____

Gedächtnisstütze · keine Vollmacht · keine Passwörter oder PINs

Mein nächster kleiner Schritt

Die Karte zeigt, was schon trägt und was noch besprochen werden sollte. Wähle eine offene Frage für deinen nächsten Schritt.

Ich kläre bis zum:

mit:

diese eine Frage:

- ☐ anrufen ☐ Nachricht schreiben
☐ beim Kaffee besprechen ☐ Kontakt heraussuchen

Hinweise zur Karte

Zu Feld 1: Mit wem kann ich über Wünsche, Sorgen oder Veränderungen sprechen? Dafür möchte ich die Person einbeziehen.

Zu Feld 2: Hilfe im Ausnahmefall, etwa Schlüssel verwahren, nach der Wohnung sehen, Post holen, ein Haustier versorgen oder etwas aus der Apotheke mitbringen.

Zu Feld 4: Welche Stelle kann helfen, wenn die Frage für Freundinnen, Freunde oder Familie zu groß oder zu fachlich ist?

Zu Feld 5: Welche Menschen, Orte oder Unterlagen helfen mir weiter? Was habe ich selbst bereits geklärt?

Diese Karte ist eine Gedächtnisstütze. Sie ist keine Vollmacht.

Rechtliche Vertretung muss gesondert geregelt werden. Lass dich bei Bedarf fachlich beraten. Eine Vorsorgevollmacht kann eine Vertrauensperson nur im konkret erteilten Umfang zur Wahrnehmung rechtlicher Angelegenheiten bevollmächtigen.

Nicht auf diese Karte gehören: Passwörter, PINs oder vollständige vertrauliche Unterlagen.

Rechtlicher Hinweis: BGB § 164; [gesetze-im-internet.de/bgb/_164.html](https://www.gesetze-im-internet.de/bgb/_164.html)

Notfallkarte für Geldbörse und Telefon

Kleine Angaben, die in einem unübersichtlichen Moment helfen können

AUSSENSEITE

Haustier? Bitte zuerst informieren Name / Stelle: _____ Telefon: _____ Zuletzt geprüft: _____ Nächste Prüfung: _____ Keine PINs, Passwörter, Entsperrcodes, vollständigen Medikamentenlisten oder vertraulichen Unterlagen. www.solo-aging.de · 10.2026	IM NOTFALL Mein Name: _____ Geburtsdatum: _____ Bitte zuerst verständigen 1. Name: _____ Telefon: _____ 2. Name: _____ Telefon: _____
---	---

Trage nur ein, was schnell hilft und was du bei dir haben möchtest. Hinterlege dieselben Angaben zusätzlich im Telefon. Prüfe beides zweimal im Jahr.

Drucken und falten

Seiten 1 und 2 beidseitig in tatsächlicher Größe (100 %) drucken; an der langen Kante wenden. Erst die Deckung prüfen, dann am Außenrand ausschneiden und an der gestrichelten Linie falten. „IM NOTFALL“ zeigt nach außen.

Aufgeklappt 10 × 8,6 cm · gefaltet 5 × 8,6 cm

Notfallkarte Innenseite

Wichtige Hinweise und schnelle Hilfe

INNENSEITE

Wichtige Hinweise

Nur was du nennen möchtest.

Kurzer gesundheitlicher
Hinweis:

Medikamenten- /
Gesundheitsübersicht liegt
hier:

Weitere Übersicht /
Notfallmappe:

HILFE IN DEUTSCHLAND

112

Rettungsdienst

Lebensgefahr, schwerer Unfall
oder akute Gefahr.

116117

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Dringende Beschwerden
außerhalb der Praxiszeiten, die
nicht warten können; keine
Lebensgefahr.

110

Polizei

Akuter Polizeinotfall.

Die Außen- und Innenseite liegen mittig auf dem Papier und sind deckungsgleich. Falls dein Drucker kein beidseitiges Drucken unterstützt, beide Seiten einzeln drucken, ausschneiden, mit den unbedruckten Seiten zusammenkleben und falten.

Geprüfte Quellen: 116117.de/de/aerztlicher-bereitschaftsdienst.php
polizei-beratung.de · sperr-notruf.de/anbieter/

Für die Telefon-Notiz

Notfallinformationen und Kontakte griffbereit halten

- ☐ Notfallkontakte im Telefon gespeichert
- ☐ Notfallinformationen bei gesperrtem Bildschirm geprüft
- ☐ Analoge Karte in der Geldbörse
- ☐ Vertrauensperson weiß, dass sie als Kontakt genannt ist

Bei Verlust von Karte oder Telefon

116 116 Sperr-Notruf

Für girocards sowie weitere Karten oder Medien teilnehmender Herausgeber. Ergänze die Sperrnummer deiner Bank oder deines Kartenanbieters und die Nummer deines Mobilfunkanbieters.

Meine Bank / Kartenanbieter:

Sperrnummer:

Mein Mobilfunkanbieter:

Telefon / Sperrnummer:

Karte zuletzt geprüft am:

Nächste Prüfung:

Nicht auf diese Karte gehören: PINs, Passwörter, Entsperrcodes, vollständige Medikamentenlisten oder vertrauliche Unterlagen.

Notfall- und Meldelogik

Anlass, Zeitfenster, erste Person und Vertretung

Ein klares Zeichen und ein vereinbartes Zeitfenster geben Orientierung, ohne dass jemand ständig Rechenschaft ablegen muss.

Mein Name: _____ Stand: _____

1. Mein vereinbartes Zeichen

So melde ich mich normalerweise:

- ☐ kurze Nachricht ☐ Telefonat
☐ Nachricht in einer Gruppe
☐ anderes: _____

An diesen Tagen / zu diesem Anlass: _____

Meldung bis (Tag und Uhrzeit): _____

Wenn ich vorher Bescheid gebe, gilt die Verabredung in dieser Zeit nicht:

- ☐ Reise / Besuch
☐ Termin / Untersuchung
☐ geplante Ruhezeit
☐ Handy aus / nicht erreichbar
☐ anderes: _____

3. Eine Person in der Nähe

Name: _____

Wohnt / arbeitet ungefähr hier: _____

Nur wenn ausdrücklich vereinbart, darf sie:

- ☐ bei mir klingeln
☐ an der Wohnungstür nachsehen
☐ vereinbarten Schlüssel nutzen
☐ Nachbarschaft ansprechen
☐ anderes: _____

Weiß, wo Hinweise zu finden sind:

- ☐ Notfallkarte ☐ Ordner-Index
☐ Haustier-Notfallplan
☐ andere Stelle: _____

2. Wenn mein Zeichen ausbleibt

Erste Person

Name: _____

Rolle / Beziehung: _____

Versucht zuerst:

- ☐ Nachricht schicken
☐ anrufen
☐ zweiten vereinbarten Weg nutzen
☐ anderes: _____

Wartet danach bis (Tag / Uhrzeit): _____

Vertretung

Name: _____

Rolle / Beziehung: _____

Wird informiert, wenn:

- ☐ erste Person mich nicht erreicht
☐ erste Person verhindert ist
☐ Zeitfenster abgelaufen
☐ anderes: _____

Die Vertretung soll dann:

- ☐ erneut anrufen / schreiben
☐ mit erster Person überlegen
☐ Person in der Nähe anfragen
☐ nur informiert sein
☐ anderes: _____

Wenn wirklich etwas nicht stimmt

4. Wann schneller handeln?

Ein ausbleibendes Zeichen ist erst ein Anlass zum Nachfragen, keine Diagnose. Zusätzliche Hinweise können schnelleres Handeln sinnvoll machen.

- ☐ krank oder deutlich geschwächt
- ☐ von einem Termin nicht zurückgekehrt
- ☐ akute Sorge / Gefahr zuvor erwähnt
- ☐ Haustür offen oder andere Auffälligkeit
- ☐ Hilferuf oder unmittelbare Gefahr
- ☐ anderes: _____

Was soll dann zuerst geschehen?

5. Grenzen der Verabredung

- ☐ Niemand muss ständig erreichbar sein.
- ☐ Keine medizinischen, rechtlichen oder finanziellen Entscheidungen.
- ☐ Wohnung nicht ohne vorherige Erlaubnis betreten.
- ☐ Vertretung übernimmt keine unbegrenzte Verantwortung.
- ☐ Meldelogik ersetzt keine professionelle Hilfe.

Meine zusätzliche Grenze:

Unsere Vereinbarung in einem Satz

Wenn ich mich bis (Tag / Zeit) nicht melde, versucht zuerst:

Mich über (Weg) zu erreichen:

Wenn es bis (Tag / Zeit) nicht gelingt, wird informiert:

Bei konkreten Zeichen unmittelbarer Gefahr gilt:

Diese Meldelogik ist eine persönliche Verabredung. Sie überträgt keine Vollmacht, dauerhafte Verantwortung oder Entscheidungsbefugnis.

6. Wenn akute Gefahr vermutet wird

112 · Lebensbedrohliche Gefahr oder medizinischer Notfall.

116117 · Dringende, nicht lebensbedrohliche Beschwerden außerhalb der Sprechzeiten, wenn es nicht bis zur nächsten Sprechzeit warten kann.

110 · Akuter Polizeinotfall.

Wenn du selbst in Gefahr geraten könntest, gehe nicht allein in eine unklare Situation. Hole Hilfe.

Quellen: 116117.de/aerztlicher-bereitschaftsdienst.php · polizei-beratung.de

7. Kurzer Praxistest

- ☐ erste Person weiß Bescheid
- ☐ Vertretung kennt den Auslöser
- ☐ Zeitfenster ist realistisch
- ☐ Näheperson nur mit Zustimmung
- ☐ Notfallkarte hat Kontaktdaten
- ☐ Schlüsselweg geklärt / nicht vorgesehen
- ☐ Haustierplan einbezogen, falls nötig
- ☐ Prüfung beim nächsten Jahrescheck

Dokumenten- und Zugangsverzeichnis

Finden, ohne zu viel offenzulegen.

Trage ein, was vorhanden ist und wo es liegt. Notiere keine Passwörter, PINs, TANs, Entsperrcodes oder vollständigen Zugangsdaten.

Mein Name: _____

Stand: _____

Legende: ☐ vorhanden ☐ prüfen ☐ fehlt ☐ fachlich klären

1. Persönliche Daten und Gesundheit

Ausweis, Reisepass, Krankenkassenkarte

☐ vorhanden ☐ prüfen ☐ fehlt Letzte Prüfung: _____

Aufbewahrungsort: · vertraulich _____

Hausarztpraxis, Medikamentenübersicht und wichtige Gesundheitsunterlagen

☐ vorhanden ☐ prüfen ☐ fehlt Letzte Prüfung: _____

Aufbewahrungsort: · vertraulich _____

2. Wohnen und Alltag

Mietvertrag, Eigentumsunterlagen oder Hausverwaltung

☐ vorhanden ☐ prüfen ☐ fehlt Letzte Prüfung: _____

Aufbewahrungsort: _____

Versicherungen für Wohnung, Hausrat oder Haftpflicht

☐ vorhanden ☐ prüfen ☐ fehlt Letzte Prüfung: _____

Aufbewahrungsort: _____

Schlüssel, Zugang zum Haus oder wichtige Ansprechpartner im Haus

☐ vorhanden ☐ prüfen ☐ fehlt

Hinweis / Aufbewahrungsort: · vertraulich _____

Wichtige Unterlagen finden

3. Geld, Verträge und laufende Verpflichtungen

Bank, Versicherungen, Rente oder andere regelmäßige Zahlungen

☐ vorhanden ☐ prüfen ☐ fehlt Letzte Prüfung: _____

Übersicht liegt hier: · vertraulich _____

Wichtige Verträge und wiederkehrende Kosten

Zum Beispiel Telefon, Internet, Strom, Streaming, Mitgliedschaften oder Abonnements.

☐ vorhanden ☐ prüfen ☐ fehlt Letzte Prüfung: _____

Übersicht liegt hier: _____

4. Vorsorge, Wünsche und Nachlass

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung oder Patientenverfügung

☐ vorhanden ☐ prüfen ☐ fehlt Letzte Prüfung: _____

☐ fachlich klären

Aufbewahrungsort: · vertraulich _____

Testament, Nachlassunterlagen oder wichtige Besitzhinweise

☐ vorhanden ☐ prüfen ☐ fehlt Letzte Prüfung: _____

☐ fachlich klären

Aufbewahrungsort: · vertraulich _____

5. Haustier

Falls das für dich wichtig ist.

Unterlagen, Tierarztpraxis und Versicherungen

☐ vorhanden ☐ prüfen ☐ fehlt Letzte Prüfung: _____

Aufbewahrungsort: _____

Hinweis auf erste Versorgung und dauerhafte Lösung

Übersicht liegt hier: _____

Digitale Zugänge

Die Landkarte, nicht der Schlüssel

Notiere Kategorien, wichtige Anbieter und den Weg zur sicheren Verwaltung. Die eigentlichen Kennwörter bleiben geschützt.

E-Mail · vertraulich

Wichtige Adresse oder Anbieter:

So verwalte ich den Zugang:

☐ Passwortmanager ☐ sicherer Umschlag ☐ anderes System

Hinweis auf Wiederherstellung oder sichere Übersicht:

Telefon und Mobilfunk

Anbieter / Vertragsunterlagen:

Wichtige Geräte oder Telefonnummern:

Hinweis auf Zugang und Wiederherstellung:

Bank, Bezahldienste und Verträge · vertraulich

Wichtige Anbieter oder Bereiche:

Übersicht oder sichere Verwaltung liegt hier:

Fotos, Cloud und persönliche Dateien · vertraulich

Wichtige Speicherorte:

Wie ist der Zugang organisiert?

Zugänge und geschützte Ablage

Soziale Netzwerke, Mitgliedschaften und Abonnements
Wichtige Konten oder Dienste:

Übersicht oder sichere Verwaltung liegt hier:

Geräte, Passwortmanager und Zwei-Faktor-Verfahren

vertraulich

Welche Lösung nutze ich?

Wo liegt der sichere Hinweis für den Bedarfsfall?

Auffindbar, aber nicht offen

Dieses Verzeichnis liegt hier:

Diese Person weiß, dass es existiert:

**Dieser Bereich bleibt vertraulich und darf nur unter dieser
Voraussetzung geöffnet werden:**

Nächste Prüfung: _____

**Dieses Verzeichnis ist ein Wegweiser. Es ersetzt keine Vollmacht,
Patientenverfügung, Betreuungsverfügung oder sonstige rechtliche Regelung.**

Die Unterlagen haben unterschiedliche Aufgaben; die Übersicht soll nur verhindern, dass
ihr Vorhandensein oder Aufbewahrungsort im Bedarfsfall unbekannt bleibt.

Notfallordner-Index

Was liegt wo – wer darf worauf zugreifen?

Der Index ist ein Wegweiser, kein Sammelplatz für vertrauliche Daten. Er macht Unterlagen auffindbar und hält fest, wer davon wissen, sie finden oder einsehen darf.

Nicht eintragen: Passwörter, PINs, TANs, Wiederherstellungs- oder Entsperrcodes, vollständige Bankdaten oder medizinische Details.

Mein Name: _____ Stand: _____

Der Index liegt hier: _____

Seite 1 · Erst finden, dann prüfen

Die vier Stufen des Zugriffs

1 · Wissen, dass etwas existiert

Kennt Unterlage und Fundort. Das erlaubt nicht automatisch Einsicht oder Nutzung.

☐ Das genügt für diese Unterlage.

2 · Finden oder übergeben

Darf sie suchen, einen verschlossenen Umschlag holen oder weitergeben.

☐ Ausdrücklich besprochen.

3 · Einsehen

Nur mit meiner Erlaubnis oder bei einer klar benannten Voraussetzung.

☐ Voraussetzung oder Grenze festgehalten.

4 · Handeln

Rechtsverbindliches oder medizinisches Handeln braucht eine gesonderte Regelung, etwa eine Vollmacht im erteilten Umfang.

☐ Geklärt.

☐ Beratung / Klärung nötig.

Die Nennung im Index schafft keine Vollmacht.

Dieser Index macht Unterlagen auffindbar. Er ersetzt keine Vollmacht, Patientenverfügung, kein Testament und keine fachliche Beratung. Eine genannte Person erhält keine automatische Einsicht oder Entscheidungsbefugnis.

Vorsorgevollmacht: Handeln ist nur im erteilten Umfang möglich. Fundort und Verwendung der Urkunde sollten geklärt sein.

Hinweise:

bmj.de/DE/themen/vorsorge_betreuungsrecht/vorsorgevollmacht · vorsorgeregister.de/hilfe/faq/

Wer kennt diesen Index?

Erste Person

Name: _____

Sie darf:

- ☐ wissen, wo der Index liegt
- ☐ den Index im Bedarfsfall finden
- ☐ die Vertretung informieren

Anderes: _____

Vertretung

Name: _____

Sie wird informiert, wenn: _____

Sie darf:

- ☐ wissen, wo der Index liegt
- ☐ den Index finden
- ☐ bestimmte Unterlagen suchen

Anderes: _____

Hinweis für den Ernstfall

Zuerst informieren: _____

Fundort des Index: _____

Was ausdrücklich nicht geschehen soll: _____

Meine Unterlagen-Landkarte

Fundorte festhalten. Zugriffe klar begrenzen.

Stufen: W = Wissen · F/Ü = Finden / übergeben · E = Einsehen · R = gesondert geregelt.

1 · Sofort hilfreiche Hinweise

Notfallkarte, Meldelogik, Schlüssel- oder Tierhinweis

Unterlage / Hinweis:

Fundort:

Wer darf:

Stufe: ☐ W ☐ F/Ü ☐ E ☐ R

2 · Gesundheit und Unterstützung

Medikationsplan, Termine, Entlass- oder Hilfsmittelunterlagen

Unterlage / Hinweis:

Fundort:

Wer darf:

Stufe: ☐ W ☐ F/Ü ☐ E ☐ R

3 · Vorsorge und persönliche Entscheidungen

Vorsorgevollmacht, Patienten- oder Betreuungsverfügung

Unterlage / Hinweis:

Fundort:

Wer darf:

Stufe: ☐ W ☐ F/Ü ☐ E ☐ R

Vorher zu klären:

ZVR: weist auf Unterlagen und Fundort hin, bewahrt aber nicht die Urkunde.

Kurzer Praxistest

- ☐ Eine erste Person weiß, dass der Index existiert.
- ☐ Fundorte sind verständlich und aktuell.
- ☐ Vertrauliche Unterlagen bleiben geschützt.
- ☐ Keine Zugangsdaten stehen im Index.

Nächste Prüfung am:

4 · Geld, Verträge und Versicherungen

Bank-, Versicherungs-, Miet- oder Rentenunterlagen

Unterlage / Hinweis:

Fundort:

Wer darf:

Stufe: ☐ W ☐ F/Ü ☐ E ☐ R

Was darf die Person ausdrücklich nicht tun?

5 · Besitz, Erinnerungen und Nachlass

Testament, Erinnerungsstücke, Schenkungen oder Sammlungen

Unterlage / Hinweis:

Fundort:

Wer darf:

Stufe: ☐ W ☐ F/Ü ☐ E ☐ R

Fachlich zu klären? ☐ nein ☐ ja ☐ offen

6 · Digitales und Zugänge

Geräte, Daten, Verträge, sichere Zugangsverwaltung

Unterlage / Hinweis:

Fundort:

Wer darf:

Stufe: ☐ W ☐ F/Ü ☐ E ☐ R

Zugangsdaten bleiben getrennt und geschützt.

- ☐ Die Vertretung ist benannt oder bewusst offen.
- ☐ Alte Fassungen sind als überholt markiert.
- ☐ Ich prüfe den Index beim Jahres- oder Anlasscheck.