Hitze-Kommunikation in sozialen Hilfseinrichtungen

Als soziale Hilfseinrichtung wenden Sie sich täglich Menschen in besonderen Lebenslagen zu. Diese können auch bei Hitze durch unterschiedliche Risikofaktoren besonders gefährdet sein. Als Einrichtungsleitung oder Fachkraft können Sie je nach Lebenslage Ihrer Klienten und Klientinnen beim Schutz gegen Hitze unterstützen.

Diese Handreichung bietet Ihnen dafür praxisnahe Tipps sowie hilfreiche Textbausteine für Ihre interne und externe Kommunikation rund um das Thema Hitzeschutz. Die unten aufgeführten Textbausteine lassen sich flexibel an Ihre Bedürfnisse anpassen und in verschiedenen Kommunikationskanälen und -aktionen einsetzen – sei es für Aushänge im Eingangsbereich Ihrer Einrichtung, kurze Mailings oder Rundschreiben an Angehörige, Beiträge im internen Newsletter oder auf Ihrer Website. Auch für Posts in sozialen Medien oder im Rahmen von Besprechungen können die Bausteine verwendet werden.

# Gut vorbereitet in die Hitzesaison: Was Sie tun können

Bereits vor Beginn der Hitzesaison sollten in sozialen Einrichtungen besonders gefährdete Personen identifiziert werden – etwa jene, die sich nicht selbstständig vor hitzebedingten Risiken schützen können. So kann frühzeitig gezielte Unterstützung organisiert werden. Diese Personen sind rechtzeitig über bevorstehende Hitzewellen und UV-Belastung zu informieren und individuell zu beraten; dabei ist es sinnvoll, auch Angehörige oder bestehende Netzwerke einzubeziehen.

Während Hitzeperioden ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr essenziell – das Bereitstellen von Trinkwasser kann dabei helfen, sowohl Klienten und Klientinnen als auch Mitarbeitende zu versorgen. Zusätzlich sollten möglichst viele Räume kühl gehalten und das Personal umfassend informiert und geschult werden, um gemeinsam passende Schutzmaßnahmen zu entwickeln. Da bauliche Maßnahmen zum Hitzeschutz eine gewisse Vorlaufzeit benötigen, sollten sie frühzeitig geplant und umgesetzt werden – sowohl innerhalb der Einrichtung als auch im Außenbereich.

# Textbausteine: Das können Sie als soziale Hilfseinrichtung kommunizieren

**Textbaustein 1: Wenn Hitze zur Belastung wird – gemeinsam gut durch den Sommer**

Hitze kann eine große Belastung sein – insbesondere für Personen, die sich in einer sensiblen Lebenslage befinden oder sich nicht selbst vor hitzebedingten Risiken schützen können. Besonders soziale Hilfeeinrichtungen und das persönliche Netzwerk können dann eine wichtige Stütze sein.

Deshalb gilt: Achten Sie gut auf sich selbst – und auch auf andere. Ausreichend trinken, Schatten suchen und vor UV-Strahlung schützen – so kommen wir gemeinsam besser durch heiße Tage. Denn unser Ziel ist, dass Sie den Sommer genießen können – sicher und gesund.

**Textbaustein 2: Hitzeschutz-Tipps – das können Sie tun!**

Heiße Tage können sehr belastend sein. Um gesundheitliche Risiken zu minimieren, ist es wichtig, gemeinsam auf einige Punkte zu achten:

**Räume kühl halten:** Lüften Sie geschlossene Räumlichkeiten morgens oder abends, wenn es draußen kühler ist. Halten Sie tagsüber Fenster und Vorhänge geschlossen, damit die Hitze nicht hineinkommt. Falls vorhanden, helfen Ventilatoren zur Abkühlung.

**Anstrengungen vermeiden:** Versuchen Sie, körperliche Aktivitäten in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden zu verlegen. Ruhen Sie sich in der Mittagshitze aus und bleiben Sie möglichst im Schatten oder in kühlen Räumen.

**Richtig anziehen:** Tragen Sie lockere, helle Kleidung aus leichten Stoffen. Eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille schützen zusätzlich vor Sonne und Hitze.

**Auf Warnsignale achten:** Seien Sie aufmerksam bei Symptomen wie Schwindel, Schwäche, Kopfschmerzen, Übelkeit/Erbrechen sowie rasche, aber schwache Atmung als auch kalte und feuchte Haut. Diese können auf eine Überhitzung oder Dehydrierung hindeuten. Suchen Sie eine kühlere Umgebung auf, trinken Sie und zögern Sie nicht, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Durch gemeinsames Handeln und gegenseitige Unterstützung können wir dazu beitragen, dass alle sicher und gesund durch die heißen Tage kommen.

**Textbaustein 3 (Kompakt-Version für Social Media, Aushänge o.ä.)**

Wenn Hitze zur Belastung wird – gemeinsam gut durch den Sommer

Hitze kann eine große Belastung sein – insbesondere für Personen, die sich in einer sensiblen Lebenslage befinden oder sich nicht selbst vor hitzebedingten Risiken schützen können. Besonders soziale Hilfeeinrichtungen und das persönliche Netzwerk können dann eine wichtige Stütze sein.

Deshalb gilt:

✔️ Viel trinken – auch ohne Durstgefühl

✔️ Angepasste Arbeitskleidung tragen

✔️ Kühle Räume nutzen und regelmäßig lüften

✔️ Schwere Tätigkeiten wenn möglich auf den frühen Morgen legen

✔️ Auf Anzeichen wie Schwindel und Schwäche achten, Hilfe suchen

👉 Achten Sie auf sich und andere– damit der Sommer gesund bleibt!

# Weiterführende Informationen

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) gibt spezielle Hitzewarnungen für Landkreise und Städte heraus. Eine Registrierung ist einfach über diesen [Link](https://www.dwd.de/DE/service/newsletter/form/hitzewarnungen/hitzewarnungen_node.html)möglich. Alternativ kann auch die Hitzewarn-App des DWD genutzt oder [hier](https://www.hitzewarnungen.de/index.jsp) nachgeschaut werden.

Den tagesaktuellen UV-Index finden Sie auf der entsprechenden [Wetterkarte](https://www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrenindizesuvi/gefahrenindexuvi.html) des Deutschen Wetterdienstes (DWD).

Weitere Kommunikationsempfehlungen finden Sie im Kommunikationsleitfaden „[Wohnungslose Menschen vor Hitze schützen](https://hitzeservice.de/wp-content/uploads/2024/05/BMG_Hitze_Leitfaden_Wohnungslose.pdf)“.

Richtwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr finden Sie [hier](https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser).

Über das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) können Sie für die gewerbliche Nutzung eine Förderung für Kälte- und Klimaanlagen beantragen. Weiterführende Informationen zum Förderprogramm finden Sie auf der [Website des BAFA](https://www.bafa.de/DE/Energie/Energieeffizienz/Klima_Kaeltetechnik/klima_kaeltetechnik_node.html).

Weitere Informationen und Beratungsstellen rund um den Schutz vor hitzebedingten Risiken biete Ihnen das [HITZESERVICE-Portal](https://hitzeservice.de/) des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG).