



Myndigheten för  
samhällsskydd  
och beredskap



# *Sicherheit im Alltag*

Tipps und Ratschläge auf die alten Tage!

Sicherheit im Alltag

Tipps und Ratschläge auf die alten Tage!

Sicherheitsverantwortliche: Inger Mörk

Telefon: 010-240 53 01

inger.mork@msb.se

Grafikdesign und Produktion: Jerhammar & Co Reklambyrå

Redaktion: Monika Andersson

Übersetzung: Comactiva Translations

Fotos: Johan Eklund (Deckung, Seite 3, 6, 7, 12, 13, 16, 19, 22, 23, 24, 29, 31)

iStockphoto (Seite 5, 9, 11, 14, 24, 25, 26, 28, 30, 32)

Future Imagebank (Seite 8, 10, 20)

Shutterstock (Seite 17)

Mostphotos (Seite 18)

Druck: Danagårds Litho 2012

MSB499

ISBN 978-91-7383-296-0



## Sicherheit und Lebensqualität gehen Hand in Hand

„Man kann nicht umhergehen und sich die ganze Zeit in Acht nehmen“, denken sich manche und schlagen taktvoll alle wohlgemeinten Ratschläge aus. Dann gibt es wiederum diejenigen, die sich tatsächlich die ganze Zeit fürchten; oftmals unnötigerweise, denn man kann in vielen Bereichen Gefahren so minimieren, dass Furcht gar nicht erst aufkommen muss.

Stürze und andere Unfälle älterer Menschen stehen oft mit dem gesundheitlichen Zustand in Verbindung. Wohlbefinden an Körper und Geist ist an sich schon vorbeugend. Die Gesundheit der Gesellschaft und Sicherheitsvorkehrungen gehen Hand in Hand. Was für die Volksgesundheit gut ist – wie körperliche Bewegung, Gleichgewichtsübungen, gesundes Essen und ein reiches soziales Leben – vermindert auch Unfallrisiken.


Es bedarf der Zusammenarbeit vieler Kräfte auf allen Ebenen und an mehreren Fronten, um die Sicherheit älterer Menschen zu gewährleisten.

Stürze, Feuer, Verkehr und Verbrechen sind Bereiche, in denen wir mit geringem Einsatz viel für unsere Sicherheit tun können. Die vier Abschnitte sind gleich aufgebaut und beginnen zunächst mit Informationen über Gefahren sowie Lösungen, wie man sie vermeidet. Am Schluss jedes Abschnitts wird kurz über ein Fallbeispiel berichtet, das eine realistische Begebenheit aus dem wirklichen Leben widerspiegelt. Dort finden Sie auch eine Liste praktischer Kontaktinformationen im Zusammenhang mit dem aktuellen Thema.

Einen Teil des hier Geschriebenen werden Sie sicherlich bereits wissen. Anderes sind nützliche Neuigkeiten, die Sie sich hoffentlich zu Herzen nehmen – es ist ganz einfach klug, Bescheid zu wissen, sich auszukennen und vorzusorgen. Sicherheit geht oftmals mit Lebensqualität Hand in Hand. Und Lebensqualität wünschen wir allen!

**Inger Mörk, MSB**

Sicherheitsverantwortliche



*Geben Sie auch  
sich und Ihre  
Lieben Acht*



# Inhalt

## Die Sturzgefahr kann reduziert werden 6

Die Gefahr eines Sturzes und einer schweren Verletzung kann man in hohem Maße beeinflussen. Teils durch Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht und Kraft, teils mit guter Planung des Zuhauses.

Die Sturzgefahr kann reduziert werden	6
Besseres Gleichgewicht und ein stärkerer Körper	7
Mit guter Kost auf festen Füßen	8
Guter Schlaf verbessert das Gleichgewicht	9
Es ist immer zu früh mit dem Training aufzuhören!	10
Medikamente können das Gleichgewicht beeinträchtigen	12
Hier stürzt man	13
„Der Sturz in der Küche war nicht der erste“	14
An wen wende ich mich?	15

## Damit sich Erinnerungen nicht in Rauch auflösen 16

Ein Feuer ist schnell entstanden. Was tun, wenn es brennt? Welche Ausrüstung sollte man am besten zu Hause haben? Hier unsere Ratschläge, wie man Erinnerungen und Leben rettet.

Damit sich Erinnerungen nicht in Rauch auflösen	16
Anschaffung empfohlen	18
Hilfe! Feuer!	19
„Zum Glück waren sie in der Nähe...“	20
An wen wende ich mich?	21

## Sicher im Verkehr 22

Viele leisten ihren Beitrag dazu, wie sicher wir uns draußen bewegen, letzten Endes auch wir selbst. Über die Gefahren und wie man sie oft auf einfache Weise umgehen kann.

Sicher im Verkehr	22
Am besten wird man mit Reflektorstreifen gesehen	23
Allzeit sicher fortbewegen – Risiken und Möglichkeiten	24
„Ich hatte Angst, der Bus würde losfahren.“	26
An wen wende ich mich?	27

## Dem Verbrechen Einhalt gebieten 28

Welches sind die häufigsten Verbrechen? Und wie schützt man sich? Wir haben die besten Methoden gesammelt, wie man Verbrechern den Alltag erschwert und seinen eigenen sicherer macht.

Dem Verbrechen Einhalt gebieten	28
Gehen Sie Betrügern nicht auf den Leim	30
Überfälle sind ungewöhnlich	31
„Wer weiß, was die sonst noch in ihren Taschen hinausgeschmuggelt haben“	32
An wen wende ich mich?	33

Eigene Telefonnummern und Notizen	34
-----------------------------------	----



# Die Sturzgefahr kann reduziert werden



*Gutes Schuhwerk zum Spazieren-  
gehen ist eine gute Investition  
– gute Halbschuhe mit stabiler  
Hinterkappe sind zu empfehlen.*

Stellen Sie sich vor, wir würden uns um unseren Körper genauso gut kümmern wie ums Auto. Der Körper ist unser Hauptfortbewegungsmittel, mit dem wir Orte erreichen, zu denen ein Auto nie gelangen könnte. Jeden Tag sterben drei Menschen infolge eines Sturzes. Viele dieser Stürze bräuchten nie geschehen, wenn wir uns selbst bloß ein paar bessere Gewohnheiten und ein sicheres Zuhause gönnten.

Aber so ist das halt, wenn man älter wird, oder? Das Gleichgewicht wird ein bisschen schlechter, man will nicht mehr so... Nein, das stimmt so nicht. Gewiss verändert sich der Körper mit den Jahren, und selbstverständlich kann man den natürlichen Alterungsprozess nicht aufhalten, aber Forschungen haben ergeben, dass wir Altersbeschwerden in hohem Maße durch einen aktiven Lebenswandel selbst vorbeugen können.

## Aktivität bedeutet Vitalität

Der Körper ist für lebenslange Aktivität geschaffen. Egal wie alt – alle profitieren davon, sich zu bewegen. Und ein durchtrainierter Senior kann einem untrainierten Jüngling durchaus auf dem Trimm-dich-Pfad davonlaufen. Man kann das biologische Alter beeinflussen. Mit dem richtigen Training kann man im Hinblick auf die körperliche Leistungsfähigkeit eine biologische Verjüngung von 15–20 Jahren erreichen.



# Besseres Gleichgewicht und ein stärkerer Körper

Für ein gutes Gleichgewicht ist ein Zusammenspiel zwischen dem Gesichtssinn, dem Gleichgewichtsorgan im Ohr, der Tastfähigkeit der Haut und Funktionen der Gelenke und Muskeln vonnöten. Körperliche Aktivität verbessert diese unterschiedlichen Fähigkeiten. Die Gefahr von Gleichgewichtsstörungen sinkt und die Fähigkeit, eine Gleichgewichtsstörung auszugleichen, steigt. Sollte man dennoch einmal stürzen, ist außerdem die Chance, den Sturz ohne ernsthafte Verletzung zu überstehen, ungleich größer, wenn man einen starken Körper besitzt.

## Für die beste Wirkung...

...sollte körperliche Aktivität regelmäßig und jeweils von gewisser Dauer sein. 30 Minuten pro Tag sind ein guter Anfang. Wer über längeren Zeitraum stillgesessen hat, muss das Training vielleicht zunächst in kürzere Übungen unterteilen.

Es ist gut, sich anzustrengen und mit der Zeit die Anstrengungen zu erhöhen, beispielsweise durch längere Spaziergänge, höheres Tempo, mehr Übungseinheiten und schwerere Gewichte.

## Beispiele für gutes Training

Schon mit 30 Jahren beginnt das Skelett an Kraft nachzulassen. Mit der Zeit werden die Knochen spröder; besonders Frauen sind gefährdet. Körperliche Anstrengungen wirken diesem Verlauf entgegen. Spaziergänge, Laufen und Krafttraining sind Übungen, die das Skelett stärken.

Tanzen, Tai Chi und Krafttraining verbessern das Gleichgewicht. Wassergymnastik und Schwimmen sind sichere Trainingsmethoden für diejenigen, die Probleme mit dem Gleichgewicht haben. Ein solches Training sollte durch das Skelett stärkende Übungen vervollständigt werden. Ein Trick ist hierbei, hart auf den Boden zu stampfen. Bei Krafttraining spielt das Alter keine Rolle – die Wirkung ist bei älteren wie bei jüngeren Personen die gleiche.



*Gleichgewichtsübungen  
sind immer gut...  
...zum Beispiel  
als Ergänzung zu  
Spaziergängen und  
Nordic Walking.*



# Mit guter Kost auf festen Füßen

Ältere Personen empfinden Hunger und Durst nicht immer auf gleiche Weise wie Jüngere. Zu geringe Flüssigkeitsaufnahme kann Schwindelgefühle auslösen und damit die Gefahr eines Sturzes erhöhen. Es ist gut, zu jeder Mahlzeit etwas zu trinken, auch zu kleinen Zwischenmahlzeiten, auch wenn man nicht durstig ist.

## Richtiges Essen hält den Körper in Schwung

Egal ob jung oder alt, der Bedarf des Körpers an Nährstoffen ist immer gleich. Abwechslungsreiches und nährhaftes Essen ist wichtig.

Das Skelett benötigt Kalzium, was reichlich in Milchprodukten wie beispielsweise Milch, Käse, Joghurt und Hüttenkäse enthalten ist. Für ein starkes Skelett bedarf es außerdem Vitamin D. Dieses kann der Körper mit Hilfe des Sonnenlichts selbst bilden. Diese

Fähigkeit lässt allerdings mit dem Alter nach, und deshalb ist es wichtig, mit der Nahrung Vitamin D aufzunehmen. Fetter Fisch, wie beispielsweise Sardinen, Hering und Lachs sind gute Vitamin D-Lieferanten. Eine kleine Menge Vitamin D findet sich auch in Eiern und eigens damit versetzter Milch.

Um den Energie- und Nahrungsbedarf des Körpers zu decken, ist es gut, jeden Tag drei Mahlzeiten zu sich zu nehmen: Frühstück, Mittagessen und Abendessen. Diese sollten sich mit 2–3 Zwischenmahlzeiten abwechseln.

.....

*Unfreiwilliger Gewichtsverlust kann ein Zeichen dafür sein, dass Sie zuwenig essen. Kontaktieren Sie Ihren Hausarzt oder einen Ernährungsberater für Hilfe und Ratschläge rund ums Essen.*

.....





*Mit dem Alter benötigen die Augen immer mehr Licht. Eine Nachtlampe vermindert das Risiko, beim nächtlichen Toilettengang zu stürzen.*

# Guter Schlaf verbessert das Gleichgewicht

In der Nacht erholt sich der Körper. Dann regeneriert er sich und wird wieder aufgebaut. Ein guter Nachtschlaf hält Leib und Seele im Gleichgewicht und hilft, dem bekannten Morgenschwindel entgegenzuwirken. 7–8 Stunden Schlaf sind für die meisten Erwachsenen ausreichend.

Morgendliche Müdigkeit bedeutet nicht unbedingt, dass man schlecht geschlafen hat. Wenn der Wecker in einer Tiefschlafphase klingelt, ist es ganz einfach schwieriger aufzuwachen.

## Frische Luft, Bewegung und gutes Essen

All diese Faktoren beeinflussen die Möglichkeit, gut zu schlafen. Sich pappsatt hinzulegen, erschwert das Einschlafen, ebenso wie hungrig ins Bett zu gehen. Eine leichte Abendmahlzeit eine Weile vor dem Zubettgehen erleichtert das Einschlafen.

## Mit den Nickerchen sparen

Ein Nickerchen sollte nicht länger als 20–30 Minuten dauern und am besten nicht zu spät am Tag stattfinden. Ein Tipp ist, einen Schlüsselbund in der Hand zu halten. Wenn der Tiefschlaf einsetzt, lässt man ihn fallen und wacht auf und kann auf diese Weise den Tiefschlaf für die Nacht aufbewahren.

## PROBLEME EINZUSCHLAFEN?

Feste Gewohnheiten erleichtern das Einschlafen. Dämpfen Sie das Licht. Kommen Sie zur Ruhe. Nehmen Sie ein warmes Bad oder eine schöne Dusche. Mit einem guten Buch fällt es leichter, sich zu entspannen. Wenn man trotzdem nicht einschlafen kann, oder nach zwischenzeitlichem Aufwachen nicht wieder einschlafen kann, ist es besser aufzustehen, vielleicht ein Glas warme Milch zu trinken und noch ein Weilchen zu lesen...





# Es ist immer zu früh mit dem Training aufzuhören!

Mit zunehmendem Alter verschlechtert sich nach und nach die Funktion der körperlichen Organe. Aber selbst in sehr hohem Alter ist es möglich, diese Funktion durch regelmäßige körperliche Aktivität nicht nur beizubehalten, sondern sogar zu verbessern.

**Jede zweite Frau und jeder vierte Mann...**  
...über 50 Jahren erleidet während der verbleibenden Lebenszeit einen Knochenbruch. Sturzverletzungen sind in den letzten Jahren ein immer größeres öffentliches Gesundheitsproblem geworden.

Schenkelhalsfrakturen sind gewöhnliche Sturzverletzungen. Für den einzelnen beinhaltet ein solcher Knochenbruch sowohl Schmerzen als auch Behinderung. Die Hälfte aller Personen, die sich eine Schenkelhalsfraktur zuziehen erlangen nie wieder die gleiche Bewegungsfähigkeit wie vor dem Sturz. Darüber hinaus kann die Furcht vor einem erneuten

Sturz das Dasein beeinträchtigen. Sein Zuhause einer Prüfung zu unterziehen und sich in guter Form zu halten, kann daher viel menschlichem Leid vorbeugen.

**Ein etwas schwächeres Gedächtnis ist normal**

Aber wenn Gedächtnisschwierigkeiten belastend werden, wird ein Besuch beim Arzt empfohlen. Bei einer Vielzahl von Demenzkrankheiten kann der Verlauf bei rechtzeitigem Behandlungsbeginn verzögert werden. Außerdem können die Beschwerden auch eine ganz andere, vermutlich behandelbare Ursache haben.

.....  
*Jedes Jahr werden fast 75.000 Personen infolge eines Sturzes ins Krankenhaus eingewiesen. Fast 50.000 von ihnen sind 65 Jahre oder älter.*  
.....

## Die wichtigste Maßnahme fürs Wohlbefinden

Forschungen haben ergeben, dass eingeschränkte Bewegungsfähigkeit und Behinderungen nach dem 75. Lebensjahr markant ansteigen. Gleichzeitig ist bekannt, dass Training sogar in noch höherem Alter erhöhte Bewegungsfähigkeit und allgemeines Wohlbefinden bewirkt. Körperliche Aktivität ist tatsächlich die wichtigste Maßnahme für ein erhöhtes Wohlbefinden, ein Leben lang.

## Guter Rat ist nicht teuer

Wer aufgrund von Gelenkschmerzen, Herzbeschwerden oder anderem Schwierigkeiten hat, sich zu bewegen, sollte mit einem Arzt oder Physiotherapeut diskutieren, welche Art von Leibesübungen für ihn in Frage kommt. Sonst kann man leicht in einen Hexenkreis geraten, der zu neuen Problemen führt. Mittlerweile kann man Training sogar auf Rezept bekommen.

## Das soziale Umfeld bedeutet ebenfalls viel

Hier finden wir eine Gemeinschaft, die den Intellekt stimuliert und Möglichkeiten zu gemeinsamer Aktivität bietet. Mindestens ebenso wichtig ist die Geborgenheit, die ein soziales Umfeld bietet: Es ist immer jemand da, der helfen kann, jemand, der aufpasst...

### MEHR VORTEILE DURCH KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

- Positive Auswirkungen bei über 30 Krankheitszuständen, darunter Altersdiabetes und Herzgefäßkrankheiten.
- Schmerzlinderung
- Verminderter Stress, weniger Niedergeschlagenheit
- Besseres Gedächtnis, besserer Schlaf



*Bewegung, frische Luft und gesundes Essen stärken die Abwehrkräfte.*

# Medikamente können das Gleichgewicht beeinträchtigen

Wie die Organfunktionen sich mit dem Alter verändern, kann auch die Empfindlichkeit gegenüber Medikamenten zunehmen. Medikamente, die jahrelang ohne Probleme angewendet wurden, verursachen plötzlich Beschwerden. Es gibt auch Medikamente, die als Nebenwirkung das Gleichgewicht beeinträchtigen.

Medikamente in Kombination können unerwünschte Wechselwirkungen haben. Ein anderes Dilemma ist die zunehmende Medikation älterer Personen. Diese führt immer öfter zu Problemen infolge von Wechselwirkungen. Beachten Sie aufmerksam entstehende Beschwerden. Vielleicht muss die Dosis angepasst oder die Medikation neu bewertet werden. Wer viele Medikamente benutzt, sollte

einen bestimmten Arzt haben, der die Hauptverantwortung für die Medikation trägt. Regelmäßige Untersuchungen zum Zwecke der Neubewertung, ob ein Medikament gewechselt, ergänzt oder abgesetzt werden soll, tragen dazu bei, Sturzverletzungen vorzubeugen.

## Gleiches Medikament mit anderem Namen

Eine Vielzahl von Medikamenten wird unter unterschiedlichen Handelsnamen verkauft, was die Gefahr einer Überdosierung erhöht. Falls viele Medikamente in der Hausapotheke aufbewahrt werden, vielleicht gar von verschiedenen Ärzten verschrieben, kann eine Übersicht über die enthaltenen Wirksubstanzen nötig sein. Bei Unsicherheit ist es immer gut, einen Arzt um Rat zu fragen.

*Naturheilmittel können die Wirkung...  
...anderer Medikamente beeinflussen. Lassen Sie es immer Ihren Arzt wissen, wenn Sie Naturheilmittel anwenden.*







# Hier stürzt man

Zuhause. Auf ebenem Boden. Hier geschehen Stürze am häufigsten. Falls Türschwellen hinderlich sind, entfernen Sie sie. Teppiche liegen auf rutschhemmenden Unterlagen sicherer. Bohnern Sie den Boden nicht, er ist auch so schön. Und befestigen Sie lose Kabel an der Wand, damit sich niemand in ihnen verheddert und fällt.



Halten Sie Sachen, die oft benötigt werden, in Ihrer Nähe

Ein tragbares Telefon ist praktisch. Mehrere auf die Wohnung verteilte Apparate machen es noch einfacher, das Telefon zu erreichen und den Anruf zu beantworten. Küchenschränke und Garderoben sollten vorzugsweise so eingerichtet sein, dass oft benutzte Sachen am weitesten vorne und in geeigneter Höhe liegen. Eine stabile Trittleiter mit Handgriff ist

vorteilhaft, wenn man höher platzierte Sachen erreichen will. Bitten Sie jemanden um Hilfe, wenn Klettern Ihnen zu unsicher ist!

Auf feuchtem Boden rutscht man leicht aus Rutschschutz fürs Badezimmer gibt es mittlerweile in allen möglichen modischen und angenehmen Farben und Formen. Ein Handgriff macht es einfacher, aus der Badewanne zu kommen und kann in der Dusche zusätzlich Sicherheit geben. Bewahren Sie Seife, Shampoo und Handtücher in Reichweite auf.




---

## Die richtige Brille für den richtigen Anlass

*Lesebrillen beeinträchtigen die Fähigkeit, Abstände einzuschätzen, und sollten nicht benutzt werden, wenn man umhergeht. Progressive Brillengläser können ein erhöhtes Risiko bedeuten, draußen zu stolpern. Für einige sind gewöhnliche Brillen zum Spaziergehen besser.*

---





„ Mit der Bewegung  
kam der Appetit  
zurück.

## „Der Sturz in der Küche war nicht der erste“

Mit der Gardinenstange in den Händen wandte sich Aili um, um vom Stuhl zu steigen, aber statt sicher wieder unten anzukommen, stürzte sie Hals über Kopf herunter.

„Ich schlug mir den Kopf an der Tischkante und landete böse auf der linken Schulter. Das Ganze endete in einer Fahrt ins Krankenhaus.“

Aili war schon immer schlank gewesen und hatte nach dem Tod ihres Mannes noch weiter abgenommen. Bei der Nachsorge tauchte die Frage nach ihrem Gewicht auf.

„Ich traf einen Ernährungsberater. Wir gingen meine Essgewohnheiten durch und erkannten, dass ich nicht ausreichend Nahrung zu mir nehme und dass ich entsetzlich wenig trinke.“

Der Sturz in der Küche war einer in einer Reihe von Stürzen, die Aili in kurzer Zeit erlitt.

„Der Ernährungsberater meinte, dass meine Ernährungsgewohnheiten zu meinen Gleichgewichtsstörungen beigetragen haben können. Ich dachte immer, das gehöre nun einmal dazu, man ist ja nicht mehr blutjung“, erzählt Aili und lacht ein wenig.

Da die Brille beim Sturz kaputt ging, war auch ein Besuch beim Optiker fällig.

„Dort bekam ich zu hören, wie verrückt es von mir war, mit Lesebrille auf Stühle zu steigen. Naja, jetzt habe ich wenigstens eine hübsche neue Brille.“

Aili änderte ihre Essgewohnheiten und fing an, sich regelmäßig zu bewegen.

„Mit der Bewegung kam der Appetit zurück. Außerdem steht nun immer ein Glas Wasser parat, wenn ich mich zum Lesen hinsetze oder mit etwas beschäftige. Und bis jetzt habe ich mich auf den Beinen gehalten.“

# An wen wende ich mich?

## DAS BRAUCHE ICH

Kontakt zu einem  
Seniorenverein

## KONTAKT

PRO, Pensionärernas Riksorganisation  
Telefon: 08-701 67 00, [www.pro.se](http://www.pro.se)

RPG, Riksförbundet Pensionärsgemenskap  
Telefon: 08-597 604 20, [www.rpg.org.se](http://www.rpg.org.se)

SKPF, Svenska KommunalPensionärernas förbund  
Telefon: 010-442 74 60, [www.skpf.se](http://www.skpf.se)

SPF, Sveriges Pensionärsförbund  
Telefon: 08-692 32 50, [www.spf.se](http://www.spf.se)

SPRF, Svenska Pensionärs Riksförbund  
Telefon: 08-702 28 80, [www.sprf.se](http://www.sprf.se)

Wenn ich zu viele  
Medikamente  
genommen habe

Vergiftungszentrale/Giftinformationscentralen  
Telefon: 08-33 12 31  
[www.giftinformation.se](http://www.giftinformation.se)

Allgemeine Fragen rund  
um Krankheit und Pflege

Krankenberatung/Sjukvårdsrådgivningen  
Telefon: 1177, [www.1177.se](http://www.1177.se)

Hilfe beim Wechseln  
von Glühbirnen, Gardinen,  
Batterien usw.

Viele Gemeinden bieten einen Hausmeisterdienst  
an, der bei solchen Dingen hilft. Bitte rufen  
Sie bei ihrer Gemeinde an.

Leute treffen

Kontaktieren Sie Ihre Gemeinde bzgl.  
Treffpunkten/Seniorentren/Vereinen und  
Maßnahmen für Senioren. Kirchengemeinde

Pflege, Ernährungsberater,  
Physiotherapeut

MVZ/Hausarzt

Information über  
Medikamente

[www.kollpalakemedel.se](http://www.kollpalakemedel.se)

Notarzt, Priester

SOS Notruf, Telefon: 112





# Damit sich Erinnerungen nicht in Rauch auflösen

Die Dinge ändern sich. Was gestern noch funktionierte, funktioniert heute vielleicht nicht mehr. Jedes Jahr brennt es in 6.000 Häusern in Schweden. Liebgewonnene Erinnerungen lösen sich in Rauch auf. Zuhause werden unbewohnbar, manche für lange Zeit oder gar für immer. Aber es ist recht einfach, sein Zuhause und sein Handeln feuerfest zu machen.



Wir sollten alle ab und zu in die Rolle eines Brandinspektors schlüpfen.





### Viele Brände fangen in der Küche an

Oft beginnen sie mit einem Topf, der anbrennt. Wenn man Pech hat, breitet sich das Feuer zum Dunstabzug aus, wo es ordentlich aufflammen kann, wenn man versäumt hat, von dort altes Spritzfett zu entfernen. Regelmäßige Reinigung des Dunstabzugs verringert die Brandgefahr, ebenso wie den Herd von Zeitungen und anderen brennbaren Sachen freizuhalten. Ein sogenannter Herdwächter schaltet automatisch den Herd ab, falls Sie es einmal vergessen haben sollten.

### Kerzen verbreiten eine gemütliche Stimmung

Aber wenn Kerzen zu nahe an einer Gardine oder leicht entflammbarer Dekoration stehen, kann die Stimmung schnell kippen. Ein Kerzenhalter aus feuerfestem Material, in sicherem Abstand von leicht entflammbaren Gegenständen, ist allemal sicherer. Denken Sie daran, Kerzen niemals unbeaufsichtigt brennen zu lassen. Es gibt mittlerweile batteriebetriebene Kerzenlichter als Alternative für diejenigen, die sich nicht um die Beaufsichtigung kümmern möchten.

### Die häufigste Ursache für Brände mit Todesfolge ist Rauchen im Bett

Schnell ist man eingenickt. Deshalb sollte man niemals an einem Ort rauchen, an dem man leicht einschläft. Ein Glas Wasser sollte man in der Nähe haben, falls man trotzdem einmal eine Zigarette oder etwas Glut fallenlassen sollte. Mit einer Raucherschürze kann man die Sicherheit noch weiter erhöhen. Eine gute Idee ist, Asche zu durchnässen, bevor man sie in den Müll schmeißt.



### Der alte Toaster...

...hat plötzlich mehr als 20 Jahre auf dem Buckel, und das Kabel ist vielleicht schadhaft. Dann ist es wohl an der Zeit, in einen neuen zu investieren und im gleichen Zuge auch alle anderen Apparate zu Hause einer Prüfung zu unterziehen.

Einige Lampen erhitzen sich stark. Daher ist es wichtig, dass sie nicht mit etwas Brennbarem in Kontakt geraten, beispielsweise damit bedeckt werden oder auf ein Bett o. Ä. herunterfallen.

Auch andere elektrische Gerätschaften können sich erwärmen. Schalten Sie alle Geräte aus, wenn sie nicht benutzt werden. Lassen Sie sie beim Ladevorgang nicht auf Betten, Sesseln oder Sofas liegen.

Die häufigste Ursache für Brände mit Todesfolge ist Rauchen im Bett.



---

### FÜR DIE SCHWERHÖRIGEN...

*...gibt es Brandmelder, die durch Lichtsignale oder Vibrationsalarm warnen. Brandmelder können auch an den Hausnotruf angeschlossen werden.*

---



## Anschaftung empfohlen

Die meisten besitzen einen Brandmelder. Aber viele vergessen, dass man seine Funktionsfähigkeit in regelmäßigen Abständen kontrollieren muss, und ganz besonders, wenn man längere Zeit von zu Hause fort war. Den Testschalter kann einfach mit einem langen Gegenstand, z.B. einem Spazierstock oder Schuhlöffel, erreichen. Wechseln Sie bei Bedarf die Batterie und bewahren Sie eine Austauschbatterie zu Hause auf.

### Es ist nie falsch, mehrere Melder zu besitzen

Es wird empfohlen, in jeder Etage mindestens einen Brandmelder zu haben. Am besten werden sie im oder angrenzend ans Schlafzimmer angebracht. Wichtig ist, dass man den Brandmelder in der gesamten Wohnung hören kann.

Es gibt Brandmelder, die man zusammenschließen kann, so dass beispielsweise der Brandmelder im Obergeschoss ein Feuer im Keller meldet. Solche Geräte kann man sogar zwischen benachbarten Wohnungen einsetzen.

### Andere Ausrüstung

Ein 6 kg-Pulver-Feuerlöscher sollte stets Bestandteil des persönlichen Brandschutzes sein, ebenso wie eine Feuerlöschdecke. Sie sollten so platziert sein, dass sie bei Bedarf schnell und einfach zu erreichen sind. Es ist gut, sich mit ihrer Funktion vertraut zu machen. Wenn es eines Tages brennen sollte, zählt jede Sekunde.

#### EINIGE RASCHE RATSCHLÄGE

- Kontrollieren Sie regelmäßig die Funktionsfähigkeit des Brandmelders
- Es ist gut, einen Feuerlöscher zu Hause zu haben. Es wird ein 6 kg-Pulverlöscher empfohlen.
- Benutzen Sie ein Feuerzeug, um Kerzen anzuzünden. Falls man es fallenlassen sollte, erlischt es von allein.

# Hilfe! Feuer!

## Retten-Warnen-Alarmieren-Löschen

Dieser Vers kann Leben und Besitz retten. Lernen Sie ihn auswendig! In einer Stresssituation denkt man oft nicht ganz klar. Wenn man hingegen den Vers ordentlich beherrscht, ist die Chance größer, im Falle eines Falles richtig zu handeln. *Retten* Sie sich selbst und Personen in Ihrer Nähe. *Warnen* Sie andere, die in Gefahr sein könnten. *Alarmieren* Sie die Feuerwehr unter der Telefonnummer 112. *Löschen* Sie das Feuer, falls das ohne Gefahr für Leben oder Gesundheit möglich ist.

## Kleinere Brände kann man oft selbst löschen

Einen brennenden Kochtopf löscht man am besten, indem man einen Deckel darauf legt. Versuchen Sie niemals, ein Feuer auf dem Herd mit Wasser zu löschen. Brennendes Fett kann explodieren.

Feuer in Geräten und anderen brennenden Gegenständen erstickt man mit Löschdecke und Pulverlöscher.

## Brandrauch ist lebensgefährlich

Einige Atemzüge können ausreichen, damit ein Mensch das Bewusstsein verliert. Wenn das Feuer nicht gelöscht werden kann, soll man sich in Sicherheit bringen. Auf dem Weg nach draußen ist es wichtig, alle Türen zum Brand hin zu schließen, damit sich Rauch und Feuer nicht so leicht ausbreiten.

## Bei Rauch im Treppenhaus

In diesem Fall ist es besser, in der Wohnung zu bleiben, die Feuerwehr unter der Telefonnummer 112 zu alarmieren

und auf Hilfe zu warten. Eine Wohnung widersteht einem Brand für gewöhnlich eine Stunde lang.



### IN DER GEFAHRENZONE

Die Gefahr, durch Brände geschädigt zu werden oder umzukommen, steigt mit dem Alter. Dies beruht beispielsweise darauf, dass es schwieriger wird, einen Brand rechtzeitig zu entdecken und damit umzugehen. Von den ca. 120 Personen, die jedes Jahr Opfer von Bränden werden, ist die Hälfte über 65 Jahre alt.

„Ich habe dabei etwas gelernt. Und zwar, niemals das Essen ohne Aufsicht auf dem Herd zu lassen.“



## „Zum Glück waren sie in der Nähe...“

Sonja ist eine rüstige und frohsinnige 73-Jährige. Aber infolge eines Autounfalls fällt es ihr schwer, nach einem Sturz wieder aufzustehen. Daher besitzt sie einen Hausnotruf, der sie mit der häuslichen Pflege verbindet. An jenem Tag stand sie in der Küche und kochte Mittagessen, als das Telefon klingelte.

„Es war meine Schwester Sollan. Wir hatten uns eine Weile nicht gesprochen und ich war sehr froh über ihren Anruf. Sollan erzählte lustig drauflos, und ich vergaß völlig das Essen auf dem Herd.“

Nach dem Gespräch fühlte sich Sonja müde, sank in einen Sessel und schlief ein. Sie merkte nicht, dass es auf dem Herd anbrannte und hörte auch den Brandmelder nicht, weil sie ihr Hörgerät abgenommen hatte.

Der Brandmelder ist an Sonjas Hausnotruf angeschlossen. Deshalb wurde direkt die Notrufzentrale alarmiert, die versuchte, Sonja zu erreichen. Als man keine Antwort erhielt, wurden sich in der Nähe aufhaltende Pflegehelfer vorbei geschickt, die die Feuerwehr alarmierten.

„Als die Pflegehelfer kamen, brannte es im Kochtopf, aber sie stellten den Herd ab und konnten das Feuer mit meiner Löschdecke ersticken. Ich hatte ein solches Glück, dass sie in der Nähe waren. Nicht auszudenken, was sonst hätte passieren können.“

Nach diesem Zwischenfall wurde für Sonja ein Herd-Brandmelder installiert. Und der Hausnotruf, den sie immer bei sich trägt, wurde mit einem an den Brandmelder angeschlossenen Vibrationsalarm ausgestattet.

„Ich habe dabei etwas gelernt. Und zwar, niemals das Essen ohne Aufsicht auf dem Herd zu lassen. Ich habe jetzt auch tragbare Telefone an mehreren Stellen in der Wohnung – und immer eines in der Küche!“



## An wen wende ich mich?

**DAS BRAUCHE ICH**  
Hilfsmittel

**KONTAKT**  
Gemeinde oder Landkreis  
über das MVZ

Information über Brandschutz

Rettungsdienst der Gemeinde.  
Achtung: Nicht den Notruf wählen!

Feuernotruf

Notruf, Telefon: 112

Information über elektrische  
Apparate und Einbauten

Amt für Elektrizitätssicherheit/  
Elsäkerhetsverket,  
Telefon 0550-851 00



# Sicher im Verkehr

Dunkelheit und Wetterverhältnisse, die die Sicht verschlechtern, Glätte, unebener Boden – es gibt viele Faktoren, die eine sichere Fortbewegung außer Haus beeinträchtigen. Das Gute daran ist, dass sich viele dieser Probleme mit einfachen Mitteln vermeiden lassen.

Die Möglichkeit, seine Wohnung für Besorgungen, oder einfach um sich Bewegung und frische Luft zu verschaffen, verlassen zu können, ist die Voraussetzung für ein selbständiges Leben, gute Gesundheit und Lebensqualität. Sich darüber hinaus draußen sicher und geschützt fortbewegen zu können ist natürlich von Vorteil.

## Es existiert, wer gesehen wird!

Alle, die Auto fahren, wissen, wie schwierig es sein kann, Fußgänger in der Dämmerung zu erkennen. Und je mehr im Verkehr los ist, desto leichter kann man jemanden übersehen, der z.B. an einem Fußgängerüberweg dabei ist, die Straße zu überqueren. Die meisten Verkehrsunfälle mit Fußgängern geschehen abends in städtischer Umgebung – trotz Geschwindigkeitsbegrenzungen und Straßenbeleuchtung, und das obwohl weniger Personen draußen unterwegs sind.

Die Lösung ist ganz einfach – zusehen, dass man gesehen wird! Und den Verkehr rundherum im Auge behalten.

FÜR FUßGÄNGER UND RADFAHRER IST DIE GEFAHR AM GRÖßTEN  
Statistiken zeigen, dass für ungeschützte Verkehrsteilnehmer die Gefahr, im Verkehr verletzt zu werden, jenseits der 65 am größten ist. Rund 60 % der Verkehrsoffer in dieser Altersgruppe sind entweder Fußgänger oder Radfahrer.



*Reflektoren sind nicht lange haltbar –  
tauschen Sie sie beizeiten aus!*

# Am besten wird man mit Reflektorweste gesehen

Immer mehr Leute, die sich draußen in der Dämmerung und Dunkelheit bewegen, benutzen Reflektorwesten. Normale Reflektoren werden am besten gesehen, wenn sie niedrig angebracht und in Bewegung sind, sozusagen unten an den Armen und Beinen. Bei einem Spaziergang in einer Augustnacht sind sie ebenso einsetzbar wie während des Winterhalbjahres.

## Fahrrad – was steht im Gesetz?

Ein in der Dunkelheit benutztes Fahrrad muss ein Vorderlicht mit kontinuierlich scheinendem weißen oder gelben Licht haben, ein Rücklicht mit kontinuierlich scheinendem oder blinkendem roten Licht und orangefarbene oder weiße Seitenrückstrahler. Darüber hinaus muss das Fahrrad einen weißen Rückstrahler vorne und einen roten hinten haben. Etliche Hersteller integrieren diese Rückstrahler in die Lichter, in welchem Fall es keiner weiteren Rückstrahler bedarf. Hinzu kommt noch eine funktionierende Klingel, und das Fahrrad ist gemäß Gesetz verkehrssicher.

Die gleichen gesetzlichen Vorschriften gelten für elektrische Rollstühle, Scooter und ähnliche Gefährte.

## Nicht nur Frauchen und Herrchen

Ein Hund, der wegrennt, ein Radfahrer, der die Leine in der Dunkelheit nicht sieht, ein Frauchen oder Herrchen, die nicht rechtzeitig reagieren können – schon ist ein schlimmes Unglück passiert. Mittlerweile gibt es auch Reflektorwesten für Hunde. Und mit einer reflektierenden Leine wird die Sicherheit noch einmal ein Schrittchen erhöht.

NEHMEN SIE EINE TASCHENLAMPE MIT...

...wenn Sie auf einem Weg spazieren gehen, wo man besonders gut gesehen werden soll. Wer die Hände frei haben will, findet in einer Stirnlampe eine mindestens ebenso gute Alternative.



# Allzeit sicher fortbewegen – Risiken und Möglichkeiten

## Bodenverhältnisse

Jedes Jahr erleiden rund 150.000 Personen Verletzungen aufgrund der Bodenverhältnisse im Freien. Viele Unfälle werden durch Glätte verursacht, aber es kann sich auch um geborstenen Asphalt handeln, oder Bodenplatten und Pflastersteine, die auf unerwartete Weise hervorstehen. Leider sind viele derjenigen, die stürzen und sich dabei verletzen, gesunde und aktive Ältere, die sich viel draußen bewegen.

## Sicherer unterwegs mit der richtigen Ausrüstung

Regennasser Belag, feuchte Blätter, Matsch, Schnee und Eis erhöhen die Gefahr auszurutschen. Schuhe aus gutem Material mit groben Profilsohlen verringern das Risiko. Mit Schuhkrallen verbessert sich die Standfestigkeit auf Schnee und Eis noch einmal beträchtlich. Als Pensionär kann man sich auch oftmals den Luxus gönnen, ganz einfach zu warten bis die Wege geräumt und gestreut sind, bevor man ausgeht.

Gehstöcke sind nicht nur ein ausgezeichnetes Mittel zur körperlichen Ertüchtigung, sie dienen auch als feste Stütze beim Gehen. Im Winter tauscht man die Gummikappen gegen Metallspitzen aus. Dasselbe gilt für Spazierstöcke und Krücken. Ebenso wichtig ist es, bei schnee- und eisfreien Verhältnissen wieder zurückzutauschen.

## NICHT OHNE MEINEN HELM!

Das Gesetz schreibt Erwachsenen zwar keinen Fahrradhelm vor. Aber heutzutage empfinden ihn die meisten als selbstverständlich. Zu den sicherheitsrelevanten Details gehört auch, dass der Fahrradfahrer und die Pedale rutschsicher sind und dass die Fahrradkette ordentlich gespannt ist.







Jedes Jahr erleiden rund 150.000 Personen Verletzungen aufgrund der Bodenverhältnisse im Freien.



**SCHUHKRALLEN DÜRFEN DRINNEN NICHT GETRAGEN WERDEN**  
Teils rutscht man damit auf gewissen Belägen aus, und teils zerstören sie den Boden auch. Falls es beim nahegelegenen Lebensmittelgeschäft keinen Stuhl im Eingangsbereich gibt, wo man sie ausziehen kann, ist es gut, das Personal darum zu bitten.

ausruhen zu können, was aus einer Sicherheitsperspektive ebenfalls einige Aufmerksamkeit verdient.

### Melden Sie Fallgruben!

Die Verantwortung für eine sichere Außenumgebung wird von vielen geteilt getragen: Hausbesitzern, Gemeinde und Verkehrsamt. Zögern Sie nicht, mit Ihnen in Kontakt zu treten, um Dinge hervorzuheben, die eine Gefahr für Fußgänger und andere Verkehrsteilnehmer bedeuten, oder um allgemeine Verbesserungsvorschläge einzureichen. Viele Dinge können die Verantwortlichen mit einfachen Mitteln beheben, sofern sie es nur wissen. In anderen Fällen können Anregungen bei zukünftigen Vorhaben im Sinne einer langfristigen Veränderung berücksichtigt werden.

### Hierauf sollte man Acht geben

Im Weg hängende Äste, die die Sicht und freies Durchkommen auf Fußgänger- und Radfahrwegen behindern, können eine Gefahrenquelle sein. Hohe Hecken, die die Sicht an Ausfahrten begrenzen, bedeuten ebenfalls ein Risiko.

Separate Fußgänger- und Radfahrwege sowie Bremsschwellen an Fußgängerüberwegen erhöhen die Sicherheit im Straßenverkehr. Eine funktionierende und ausreichende Beleuchtung an Bürgersteigen, Innenhöfen und Eingängen ist ein weiterer Sicherheitsaspekt.

Viele Ältere benötigen einen Platz, um sich hinsetzen und die Beine



*Eine funktionierende und ausreichende Beleuchtung an Bürgersteigen, Innenhöfen und Eingängen ist ein weiterer Sicherheitsaspekt.*



*Glück im Unglück,  
dass ich zur Ortho-  
pädin sollte.*



## „Ich hatte Angst, der Bus würde losfahren.“

Es hatte nachts reichlich geschneit. Die Stadt war in eine schöne weiße Decke gehüllt, als Josef sich frühmorgens in Gesellschaft seiner Frau Fehime auf den Weg zur Orthopädin machte, die sich seine schlimme Schulter ansehen sollte.

„Wir wohnen nahe beim Krankenhaus, und wenn es nicht geschneit hätte, wären wir hinspaziert. Aber so fühlte es sich am sichersten an, den Bus zu nehmen.“

Aber an jenem Tag hatten sie Pech. An der Bushaltestelle beim Krankenhaus stieg Josef ein wenig zu rasch aus, rutschte aus und geriet mit dem Fuß zwischen Bus und Haltestellenabsatz.

„Ich hatte Angst, der Bus würde losfahren. Wir waren ja die letzten, die ausstiegen.“

Aber der Fahrer bekam mit, was geschah, und half Josef, sich zu befreien. Gestützt von Fehime, humpelte er zum Krankenhaus.

„Annika, meine Ärztin, sah ein wenig überrascht aus, als ich den Fuß vor-

streckte – wir sollten schließlich über meine Schulter reden. Glück im Unglück, dass ich zur Orthopädin sollte.“

Annika untersuchte den Fuß und stellte eine leichte Verstauchung fest.

„Sie sagte, ich hätte Glück gehabt, und erzählte, dass sie aufgrund der Glätte einen hektischen Arbeitstag erwartet.“

Annika trug auf dem Weg zur Arbeit selbst Schuhkrallen und empfahl ein paar gute Modelle.

„Es war recht dumm von mir, in diesem Schneewetter die feinen Schuhe statt der Winterstiefel anzuziehen. Wir gingen jedenfalls vom Krankenhaus direkt los, um Schuhkrallen zu besorgen, für uns beide!“

## An wen wende ich mich?

### DAS BRAUCHE ICH

Kaputte Lampen,  
fehlerhaften Bodenbelag  
usw. anmelden

### KONTAKT

Hausbesitzer (wenn es sich  
um ein Grundstück handelt)  
Gemeinde (wenn es an einem  
öffentlichen Ort ist)

---

Gehstöcke

---

z.B. Sportfachgeschäft

---

Schuhkrallen

---

z.B. Apotheke

---

Notruf

---

Notruf, Telefon: 112



# Dem Verbrechen Einhalt gebieten



Schweden empfinden ihre Gesellschaft als sicher. Dies zeigt eine Sicherheitsuntersuchung der Behörde für Verbrechensvorbeugung. Diejenigen, die sich sicher fühlen, haben auch die Statistik auf ihrer Seite: Die meisten von uns werden niemals Opfer eines Verbrechens. Das bedeutet aber nicht, dass man nicht vorsichtig sein soll, im Gegenteil: Sich klug zu schützen trägt dazu bei, dass Ältere Verbrechen nicht in dem Maße ausgesetzt sind, wie sie manchmal vermuten.

Mit guten Nachbarn, praktischen Hilfsmitteln und einer Reihe simpler Tricks kann man sein Zuhause gegen unbefugtes Eindringen schützen.

## Die Schwachpunkte

Diebe gelangen häufig über Fenster und Balkontüren in die Wohnung, weil deren Schlösser oft mangelhaft sind. Ordentliche Schlösser, Sicherungsbolzen und Beschläge erschweren Einbrüche.

Mit einem Zuhaltungsschloss vervollständigt, wird die Wohnungstür noch einbruchssicherer. Aber Fenster und Zuhaltungsschlösser sollten nicht abgeschlossen werden, wenn man zu Hause ist. Im Brandfall muss man sich

jederzeit schnell nach draußen in Sicherheit bringen können.

Einem Fremden die Türe zu öffnen ist sicherer, wenn man eine Türkette oder einen Schieberiegel vorlegt. Ein Türspion ist ebenfalls sinnvoll. Mittlerweise gibt es auch elektronische Türspione, die auf einem Bildschirm zeigen, wer vor der Tür steht. Der Bildschirm kann beliebig an einem passenden Ort angebracht werden, beispielsweise im Schlafzimmer.

Türspion, Türkette, Schloss und anderes sollten von einem professionellen Schlüsseldienst installiert werden.







DIE HÄUFIGSTEN VERBRECHEN AN ÄLTEREN  
Rund 40 % aller verübten Verbrechen sind Diebstähle und Einbrüche. Dies zeigt auch die Statistik über Verbrechen an Älteren, wobei Taschendiebstahl, Taschenraub und Einbruchdiebstahl am häufigsten sind.

### Vortäuschen, zu Hause zu sein

Ein Radio, das mithilfe eines Zeitschalters an- und ausgeschaltet wird, Wäsche, die zum Trocknen draußen hängt, und Gegenstände, die wie kürzlich benutzt herumliegen, können Diebe unsicher machen, ob jemand zu Hause ist oder nicht. Sich die Post nachsenden zu lassen, das Zeitungsabonnement zu pausieren oder jemanden den Briefkasten leeren zu lassen ist immer gut. Ein Freund oder Nachbar, der den Rasen mäht, Schnee schippt, in der Einfahrt parkt und Gegenstände woanders hinlegt, erhebt ebenfalls den Eindruck, dass das Haus bewohnt ist.

### Da ist jemand im Haus!

Wenn man trotz aller Sicherheitsvorkehrungen nach Hause kommt und vermutet, dass sich jemand dort aufhält, soll man nicht selbst hineingehen. Wenn man denjenigen, der sich Zugang verschafft hat, zu Gesicht bekommen

sollte, ist es sinnvoll, sich ein besonders hervorstechendes Merkmal der Person zu merken und nichts zu berühren, das er oder sie angefasst haben könnte – all dies erleichtert es der Polizei, den Dieb festzunehmen. Wer vorausschauend genug ist, fotografiert seine Wertsachen, und hat es so leichter, sie wiederzubekommen und außerdem eine größere Chance, einen angemessenen Schadensersatz von seiner Versicherung zu erhalten.

### EINE ERLEUCHTETE „BÜHNE“ SCHRECKT DIEBE AB

Außenbeleuchtung an den Türen, gerne mit Bewegungsmelder, erschwert es dem Dieb, ungestört zu arbeiten. Schließen sie Leitern und andere Gerätschaften, die zum Einbruch benutzt werden können, ein oder zumindest an etwas fest.

# Gehen Sie Betrügern nicht auf den Leim



Geben Sie keine Geheimzahlen oder Kontonummern per Telefon, E-Mail oder Internet weiter. Keine Bank und keine andere seriöse Stelle würde dies von ihren Kunden verlangen. Als Regel sollte man auch niemals am Telefon Verträge abschließen, wenn man sich auch nur im Geringsten unsicher ist. Das gleiche gilt bei Vertreterbesuchen an der Tür.

**Dürfte ich bitte mal ein Glas Wasser haben?**

Oftmals verschaffen sich Diebe Zugang, indem sie sich für jemand anderen ausgeben oder um einen Gefallen bitten.

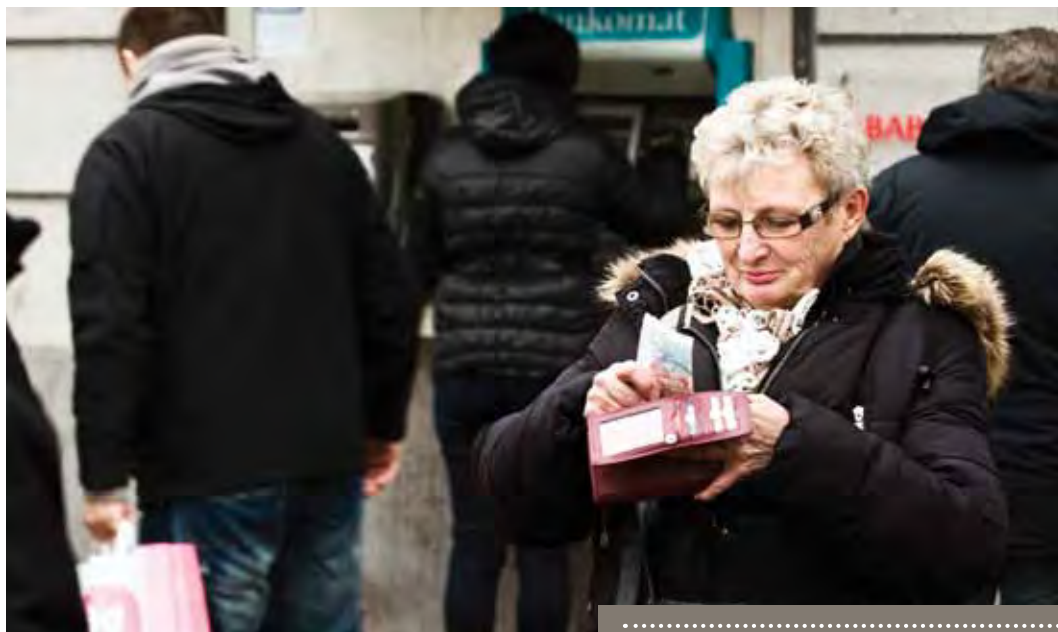
Haushaltshilfen und Pflegepersonal sollten sich jederzeit ausweisen können.

Vom Vermieter beauftragte Handwerker und andere Dienstleister sollten vorab vom Vermieter angemeldet worden sein. Handwerker, die man selbst engagiert, sollten gute Nachweise erbringen und einen Gewerbeschein vorweisen können. Außerdem sollten sie bereit sein, vor Beginn der Arbeiten ein bindendes schriftliches Preisangebot abzugeben.

Bewahren Sie Handtaschen und andere Wertsachen nicht leicht zugänglich im Flur auf.

.....  
*Verwahren Sie nicht benutzte Wertsachen in einem Bankschließfach.*  
.....





# Überfälle sind ungewöhnlich

Die Kriminalstatistiken zeigen, dass ältere Personen relativ selten Opfer von Gewaltverbrechen werden. Trotzdem fürchten sie sich oft genau davor. Die Gefahr, von einer unbekannten Person an einem öffentlichen Ort überfallen zu werden, ist überaus gering.

Für diejenigen, die dennoch das Pech haben, im Zusammenhang mit einem Verbrechen misshandelt oder verletzt zu werden, ist es wichtig, dies durch einen Arzt oder die Polizei dokumentieren zu lassen. Diese Dokumentation dient als Beweis sowohl in eventuellen Gerichtsverfahren als auch bei Schadensersatzansprüchen gegenüber Versicherungen.

Gewalt mit Todesfolge ist selten und geschieht am häufigsten im eigenen Heim. In etwa

70 % aller Fälle sind die Beteiligten einander bekannt.

## SCHLAU IN DER STADT

- Verwahren Sie Ihr Portemonnaie in der geschlossenen Handtasche. Ein Tipp ist, das Portemonnaie mit einer langen Gummischnur in der Handtasche zu befestigen.
- Seien Sie im Gedränge besonders wachsam.
- Heben Sie Geld in der Gesellschaft einer Ihnen bekannten Person ab.
- Tragen Sie niemals viel Bargeld bei sich.
- Tragen Sie Ihre goldene Halskette nicht offen ersichtlich.
- Bewahren Sie Ihre Brille in der Jackentasche auf, sodass Sie die Handtasche nicht öffnen brauchen, um an sie zu gelangen.
- Falls jemand an Ihrer Handtasche zerrt: Lassen Sie los!
- Lehnen Sie ab, wenn Unbekannte beim Tragen von Einkaufstaschen und Koffern behilflich sein wollen.





”

*Wie konnte ich  
bloß so dumm  
sein?*

# „Wer weiß, was die sonst noch in ihren Taschen hinausgeschmuggelt haben“

„Ich bin um 11 zurück“, sagte Berit und eilte hinaus. Erik setzte sich mit einer Tasse Kaffee an den Küchentisch und hatte gerade die Zeitung aufgeschlagen, als es an der Tür klingelte.

Draußen standen ein Mann und eine Frau um die 30 in Arbeitskleidung. Sie sagten, dass sie dabei wären, die Heizungsthermostate im Haus zu kontrollieren, und Erik ließ sie herein.

„Ich hatte keinen Grund argwöhnisch zu sein, sie wirkten beide nett und seriös. Natürlich benachrichtigt uns der Vermieter für gewöhnlich, wenn Arbeiten ausgeführt werden sollen, aber ich dachte, wir hätten das bestimmt irgendwie nicht mitbekommen“, erzählt Erik.

Die Handwerker untersuchten jeder für sich die Thermostate, bedankten sich und verließen die Wohnung.

Eine Weile später kam eine frisch frisierte Berit nach Hause, um sich fürs

Mittagessen im Theater umzuziehen, und entdeckte, dass ihr Schmuck verschwunden war. Das Geld und eine Uhr fehlten ebenfalls.

„Wer weiß, was die sonst noch in ihren Taschen hinausgeschmuggelt haben. Im Nachhinein ist es schwierig, sich an alles, was man besitzt, zu erinnern“, sagt Erik.

„Es wäre einfacher, wenn wir Fotos von den Wertsachen hätten, aber daran haben wir nicht gedacht. Berit ist sehr traurig über die gestohlenen Schmuckstücke. Am schlimmsten ist das Gefühl, hintergangen worden zu sein. Wie konnte ich bloß so dumm sein? Warum habe ich nicht den Vermieter angerufen und mich rückversichert?“



# An wen wende ich mich?

## DAS BRAUCHE ICH

Information, wie man sich gegen Verbrechen schützt

## KONTAKT

Behörde zur Verbrechensvorbeugung  
Telefon: 08-401 87 00, [www.bra.se](http://www.bra.se)

Einbruchschutz an Türen und Fenstern

Hausbesitzer, Schlüsseldienst

Akute Verbrechensmeldung

Notruf, Telefon: 112

Meldung bereits geschehener Verbrechen

Polizei, Telefon: 114 14. Einige Verbrechenarten kann man unter [www.polisen.se](http://www.polisen.se) anzeigen

Hilfe, Rat und Gesprächspartner bei Drohungen oder Verbrechen an mir oder nahestehenden Personen

Beratungsstelle für Verbrechenopfer/ Brottsofferjouren, unter [www.boj.se](http://www.boj.se) kann man die nächstgelegene Stelle finden.  
Beratungsstelle für Verbrechenopfer  
Telefonzentrale: 0200-21 20 19

Frauennotruf/Kvinnofridslinjen, Telefon: 020-50 50 50, [www.kvinnofridslinjen.se](http://www.kvinnofridslinjen.se)

Sozialer Dienst der Gemeinde

Information über Diebstahlschutz

Gesellschaft für Diebstahlschutz/Stöldskyddsforeningen, Telefon: 0771-773 773  
[www.stoldskyddsforeningen.se](http://www.stoldskyddsforeningen.se)

Hilfe beim Kontakt mit Verkaufsstellen

Amt für Verbraucherschutz/Konsumentverket, telefon: 0771-42 33 00  
[www.konsumentverket.se](http://www.konsumentverket.se)  
Verbraucherberatung der Gemeinde

Kreditkarte/  
EC-Karte  
sperren

Meine Bank



## Eigene Telefonnummern und Notizen

*Die Erlebnisberichte am Ende jedes Abschnitts in dieser Broschüre sind nicht authentisch, basieren aber auf wirklichen Geschehnissen sowie Kenntnissen und Statistiken der häufigsten Gefahren und Schadensursachen.*

## MSB – Myndigheten för samhällsskydd och beredskap – Amt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

Der Auftrag des MSB besteht darin, zusammen mit anderen Stellen die Voraussetzungen von Individuen und der Gesellschaft als Ganzem zu entwickeln, Unfällen und Krisen vorzubeugen, diese zu bewältigen und daraus zu lernen. Das MSB arbeitet mittels Kenntnisvermittlung, Unterstützung, Ausbildung, Übungen, Reglements, Beaufsichtigung und dem eigenen operativen Einsatz in enger Zusammenarbeit mit Gemeinden, Landkreisen, Behörden, Unternehmen und Organisationen, um erhöhten Schutz und Sicherheit auf allen Gesellschaftsebenen – von lokal bis global – zu gewährleisten.

### DinSäkerhet.se

DinSäkerhet.se ist die Webseite des MSB für Privatpersonen über Gefahren und Sicherheit. Auf dieser Webseite gibt es Informationen, Filme, Checklisten und Ratschläge bezüglich Sicherheit und Gesundheit. Mehr Informationen unter [www.dinsakerhet.se/65plus](http://www.dinsakerhet.se/65plus).

### Im Notfall ICE\* – falls Ihnen etwas zustößt

Speichern Sie die Telefonnummern Ihrer nächsten Angehörigen unter der Bezeichnung „ICE“ im Nummernverzeichnis Ihres Mobiltelefons. So können sie schnell benachrichtigt werden, falls Sie verletzt oder krank aufgefunden werden und nicht sprechen können. Falls bei Ihrem Telefon vor der Anwendung jeweils ein PIN-Code eingegeben werden muss, entfällt diese Möglichkeit.

#### So speichern Sie Ihre ICE-Kontakte:

1. Neuen Kontakt hinzufügen.
2. Nennen sie den neuen Kontakt „ICE“ und geben Sie an, in welcher Beziehung Sie zu der Person stehen, z.B. Ehefrau/Ehemann, deren Name und Telefonnummer.
3. Speichern Sie den neuen Kontakt.

\*ICE = In Case of Emergency (engl. für „Im Notfall“)

Mehr Informationen unter [DinSakerhet.se/ICE](http://DinSakerhet.se/ICE)

### Bei ernsthaften Unfällen oder im Krisenfall – Telefon 113 13

Ab März 2013 gibt es einen neuen landesweiten telefonischen Informationsdienst. Unter der Nummer 113 13 kann man Informationen über ernsthafte Unfälle oder Krisensituationen erhalten oder weitergeben. **Dieser Dienst ersetzt nicht die Notrufnummer 112**, die weiterhin in akuten Notfällen zu benutzen ist.



Myndigheten för  
samhällsskydd  
och beredskap

In Zusammenarbeit mit:



SENIORER I TIDEN  
INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET



RÄDDNINGSTJÄNSTERNA



BORÅS STAD



PRO



TRAFIKVERKET

**Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB)**

651 81 Karlstad

Tel 0771-240 240. [www.msb.se](http://www.msb.se)

MSB499. ISBN 978-91-7383-296-0