



**THEMA** Sicherheitstipps für Seniorinnen und Senioren

# *Der goldene Herbst*

Wir wollen,  
dass Sie  
sicher leben.



Ihre Polizei

[www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)

**Einleitung** 3 „Man traut sich ja kaum noch auf die Straße ...“

**Tricks an der Haustür** 4 Hilfsbereitschaft an der Wohnungstür zahlt sich nicht aus!

**Enkeltrick** 10 Vorsicht, falscher „Enkel“!

**Windige Geschäftemacher** 12 Vorsicht vor Haustürgeschäften

**Gefahren im Internet** 16 Regeln für den Online-Kauf

20 Bezug von Arzneimitteln, Nahrungsergänzungsmitteln, Vitaminpräparaten etc.

**Auf gute Nachbarschaft** 22 So haben Langfinger keine Chance

**Unterwegs auf Nummer sicher** 26 Höhere Mobilität bringt größere Lebensfreude  
28 Zu Fuß: Schritt für Schritt in die richtige Richtung  
29 Der Drahtesel bringt Spaß und hält fit  
30 Wer mehr Erfahrung hat, kann umsichtiger fahren  
31 Busse und Bahnen gibt es immer ganz in Ihrer Nähe  
32 Taschendiebe lieben Menschenmengen und dichtes Gedränge  
37 Ihre Gesundheit ist wichtiger als der Verlust einer Tasche!  
39 Auch bei Kaffeefahrten bekommen Sie nichts geschenkt!

**Gewalt in der Pflege** 42 Eine sensible Thematik mit vielen Fragen  
43 Was ist unter „Gewalt in der Pflege“ zu verstehen?  
44 Wie kann es zu „Gewalt in der Pflege“ kommen?

**Rat und Hilfe** 49 Wenn etwas passiert, dann sagen Sie es uns!

## **Liebe Leserin, lieber Leser,**

... haben Sie nicht auch schon so gedacht? Die vielen reißerischen Berichte über Gewaltverbrechen lassen diesen Eindruck entstehen. Tatsächlich handelt es sich aber meist um spektakuläre Einzelfälle, bei denen Täter wie Opfer hauptsächlich junge Menschen sind. Dies bestätigen die polizeilichen Erkenntnisse Jahr für Jahr.

Ältere Menschen sind deutlich weniger gefährdet. Aufgrund ihrer Lebenserfahrung sind sie oft besonders vorsichtig und sicherheitsbewusst – und dennoch glauben einige, der scheinbar allgegenwärtigen Kriminalität hilflos gegenüberzustehen.

Darüber hinaus kann auch die Teilnahme am Straßenverkehr mit zunehmendem Alter problematisch werden.

Da das durchschnittliche Lebensalter jährlich steigt, gibt es heute mehr Menschen, die der Pflege bedürfen. Nachrichten über Gewalt in Pflegeheimen oder in der

häuslichen Pflege sorgen deshalb immer wieder für große Verunsicherung.

Gefahren lauern für ältere Menschen auch im Internet. Denn längst haben Kriminelle den Online-Handel für ihre betrügerischen Machenschaften entdeckt – zum Beispiel beim Medikamentenhandel.

Diese Broschüre behandelt diese und weitere Themen, die speziell für Sie und Ihre Angehörigen wichtig sind. Sie soll dazu beitragen, dass Sie Ihren derzeitigen Lebensabschnitt geschützt und sicher genießen können. Wir als Polizei möchten Sie dabei mit hilfreichen, Erfolg versprechenden Tipps aus unserer Erfahrung unterstützen. Wenn Sie unsere Ratschläge berücksichtigen, können Sie es vermeiden, zum Opfer zu werden. So ersparen Sie sich und Ihren Angehörigen unnötigen Kummer sowie Scherereien – vielmehr können Sie sich ganz den schönen Dingen des Lebens widmen.

Kastenschloss mit  
Sperrbügel



Tricks

an der Haustür

### **Vorsicht, wenn Fremde läuten: Hilfsbereitschaft an der Wohnungstür zahlt sich nicht aus!**

Schauspielerisch begabte Diebe und Betrüger an der Haus- oder Wohnungstür verwenden im Grunde nur ganz wenige Tricks, zu denen sie sich immer neue Varianten einfallen lassen: Sie bitten um Hilfe oder eine Gefälligkeit, täuschen Amtspersonen vor oder behaupten ganz einfach, Sie zu kennen. Etliche Täterinnen und Täter täuschen auch Notlagen vor und geben sich hilflos. Verständigungsprobleme verstärken diesen Eindruck noch, oftmals wollen Frauen mit Kindern Ihr Herz rühren und Sie mitleidig stimmen.

Dabei verfolgen diese Diebe und Betrüger immer nur ein Ziel: Sie sollen die Tür öffnen, damit die Täter in Ihre Wohnung gelangen. Lassen Sie es nicht so weit kommen! In Ihren vier Wänden wären Sie mit dem oder der Fremden allein – und Sie können dabei Ihre Augen nicht überall haben. Dies gilt besonders im Hinblick darauf, dass die Täter oft nicht alleine in Ihre Wohnung kommen!

### **Wer diese Tricks kennt, lässt sich kein X für ein U vormachen:**

- Kann ich bitte ein Glas Wasser haben, ich bin schwanger. (Mir ist schlecht. Ich habe Durst. Ich muss eine Tablette nehmen.) Darf ich in Ihre Küche kommen?
- Haben Sie Papier und Bleistift? – Der Nachbar ist nicht zu Hause, ich möchte ihm eine Nachricht hinterlassen. Haben Sie vielleicht eine Schreibunterlage? (Hier ist das Licht so schlecht.) Darf ich an Ihrem Tisch schreiben?
- Ich muss schnell telefonieren – ich hatte einen Unfall. (Ich benötige einen Arzt. Ich hatte eine Autopanne.) Darf ich Ihr Telefon benutzen?
- Darf ich bei Ihnen Blumen (oder Geschenke) für Nachbarn abgeben? – Ich habe sie nicht angetroffen. Darf ich den Blumen in Ihrem Bad Wasser geben? Darf ich selbst das Geschenk in Ihrer Wohnung sicher verwahren?

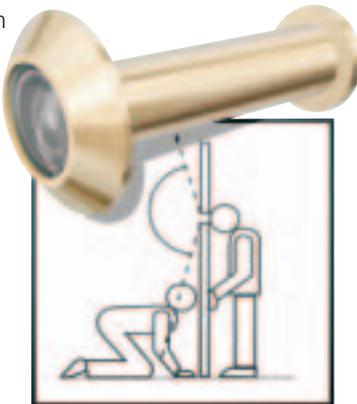
- Ich habe ein dringendes Bedürfnis. Darf ich (mein Kind) Ihre Toilette benutzen?
- Mein Baby braucht sein Fläschchen. Darf ich es bei Ihnen füttern (wickeln)?



Türspion – besser noch:

### **Türspion, Beleuchtung und Video- sprechanlage**

Bauen Sie in Ihre Haus- oder Wohnungstür einen Weitwinkel-Spion ein (mindestens 180°-Winkel), damit Sie sehen, wer zu Ihnen will. Wenn Sie öffnen, dann nur mit vorgelegtem Sperrbügel!



## **Falscher Polizist oder echter Betrüger? Verlangen Sie den Ausweis!**

Einige Täter lügen Ihnen vor, Ihre Wohnung in amtlicher Eigenschaft oder mit behördlicher Befugnis aufsuchen zu müssen. Dabei treten Trickbetrüger und Trickdiebe zum Beispiel in folgenden Rollen auf:

- Polizei- bzw. Kriminalbeamte oder Gerichtsvollzieher,
- Mitarbeiter der Elektrizitäts-, Gas- oder Wasserwerke,
- Handwerker, Heizkostenableser oder sonstige Beauftragte der Hausverwaltung,
- Mitarbeiter der Kirche, des Sozialamts oder von anderen sozialen Stellen,
- Berater der Krankenkasse oder der Rentenversicherung,
- Postzusteller oder Monteure einer Telefongesellschaft.

# Trick Betrüger

### **Wenn Sie sich an jemanden nicht mehr erinnern, ist er für Sie fremd. Würden Sie Fremde in Ihre Wohnung bitten?**

„Erinnern Sie sich nicht mehr an mich!“ – Leute, die Sie noch nie in Ihrem Leben gesehen haben, reden Ihnen ein schlechtes Gedächtnis ein, um Sie in Sicherheit zu wiegen und von Ihnen in Ihre Wohnung gebeten zu werden. Vorsicht vor diesen „Bekannt“! Fremde würden Sie ja auch nicht hereinlassen.



Aber wenn Unbekannte vortäuschen, entfernte Verwandte zu sein oder frühere Nachbarn, alte Reisebekanntschaften, ehemalige Kollegen, Pflegepersonal oder Bettenachbarn aus Ihrem letzten Krankenhausaufenthalt – wer möchte da unhöflich die Tür schließen, wer kommt da nicht zunächst ins Grübeln?

Unter Umständen wird ein solcher Besuch zuvor telefonisch angekündigt. Die Anrufer geben sich beispielsweise als Enkel aus und bitten kurzfristig um Bargeld. Häufig wird eine Notlage oder ein finanzieller Engpass vorgetäuscht. Dabei wird der Geldbetrag nie vom Anrufer selbst, sondern von einer fremden Person im Auftrag des angeblichen Verwandten abgeholt.

(Näheres dazu im Kapitel „Enkeltrick“ ab Seite 10.)

Tricktäter – Männer wie Frauen – rechnen mit Ihrer Hilfsbereitschaft und nutzen Sie schamlos aus! Da bestellen Ihnen wildfremde Menschen Grüße von entfernten Verwandten oder überbringen eine Unglücksnachricht. Dabei haben sie nur ein Ziel. Sie sollen sagen: „Bitte, kommen Sie herein.“

## Tipps Ihrer Polizei.

- Vergewissern Sie sich vor dem Öffnen, wer zu Ihnen will: Schauen Sie durch den Türspion oder aus dem Fenster, benutzen Sie die Türsprechanlage.
- Öffnen Sie Ihre Tür immer nur mit vorgelegter Türsperre (z. B. Kastenschloss mit Sperrbügel).



- Lassen Sie niemals Fremde in Ihre Wohnung.
- Überlegen Sie sich Folgendes, wenn Fremde an der Tür von ihrer Not erzählen: Warum wenden sich diese Leute nicht an eine Apotheke, eine Gaststätte oder ein Geschäft, sondern gerade an mich?

- Seien Sie misstrauisch bei Anrufern, deren Stimme Sie nicht erkennen. Lassen Sie sich den vollständigen Namen, die Adresse und eine Telefonnummer geben, unter der Sie zurückrufen können. Echte Verwandte oder Bekannte werden dafür Verständnis aufbringen.
- Übergeben Sie niemals Geld an Personen, die Sie nicht kennen.
- Lassen Sie sich am Telefon keine Namen oder andere Informationen über Angehörige, Freunde oder Bekannte entlocken.

Auf Nummer  
sicher  
gehen

- Nur wenn Sie alleine sind, haben Trickdiebe leichtes Spiel mit Ihnen. Versuchen Sie, bei unbekanntem Besuchern einen Nachbarn hinzuzubitten oder bestellen Sie den Besucher zu einem späteren Termin, wenn eine Vertrauensperson anwesend ist.
- Nehmen Sie für Ihre Nachbarn nur Lieferungen entgegen, die Ihnen angekündigt wurden.



- Lassen Sie nur Handwerker ein, die Sie selbst bestellt haben oder die von der Hausverwaltung angekündigt wurden.
  - Fordern Sie von angeblichen Amtspersonen einen Dienstausweis, prüfen Sie ihn sorgfältig (Druck? Foto? Stempel?) bei gutem Licht und mit der Lesebrille. Rufen Sie im Zweifel bei der Behörde an, von der die angebliche Amtsperson kommt. Lassen Sie dabei Ihre Tür versperren. Suchen Sie die Telefonnummer der Behörde selbst heraus.
  - Wehren Sie sich gegen zudringliche Besucher notfalls auch energisch: Sprechen Sie laut mit ihnen oder rufen Sie um Hilfe!
- Bieten Sie bei einer angeblichen Notlage an, selbst nach Hilfe zu telefonieren oder das Gewünschte (Schreibzeug, Glas Wasser) hinauszureichen. Lassen Sie dabei stets Ihre Tür durch eine Türsperre gesichert.

# Nachfragen

# Enkeltrick



### Vorsicht, falscher „Enkel“!

Der sogenannte Enkeltrick ist eine besonders hinterhältige Form des Betrugs, die für Sie oft existenzielle Folgen haben kann. Einerseits, weil Sie dadurch hohe Geldbeträge verlieren können, unter Umständen sogar um Ihre Lebensersparnisse gebracht werden. Andererseits sehen Sie sich häufig auch noch den Vorwürfen und dem Unverständnis Ihrer Verwandten ausgesetzt.

Mit den Worten „Rate mal, wer hier spricht“ oder ähnlichen Formulierungen rufen die Betrüger bei Ihnen an, geben sich als Verwandte, Enkel oder auch gute Bekannte aus und bitten kurzfristig um Bargeld. Als Grund wird ein finanzieller Engpass oder eine Notlage vorgetäuscht, beispielsweise ein Unfall, Auto- oder Computerkauf.

Die Lage wird immer äußerst dringlich dargestellt. Oft werden Sie durch wiederholte Anrufe unter Druck gesetzt.

Sobald Sie sich bereit erklären, wird ein Bote angekündigt, der sich dann mit einem zuvor vereinbarten Kennwort ausweist und das Geld abholt. Auf diese Weise sind von Tätern in der Vergangenheit bereits Beträge von über 20.000 Euro erbeutet worden.

### Tipps Ihrer Polizei.

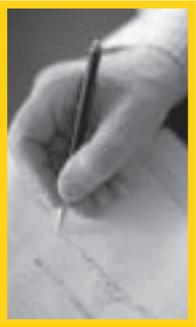
- Seien Sie misstrauisch, wenn sich Personen am Telefon als Verwandte oder Bekannte ausgeben, die Sie als solche nicht erkennen.
- Geben Sie keine Details zu Ihren familiären oder finanziellen Verhältnissen preis.
- Halten Sie nach einem Anruf mit finanziellen Forderungen bei Familienangehörigen Rücksprache.
- Übergeben Sie niemals Geld an unbekannte Personen.
- Informieren Sie sofort die Polizei, wenn Ihnen eine Kontaktaufnahme verdächtig vorkommt: Notrufnummer 110.



# Haustür Gesch

### Was Sie an der Haustür schnell mal unterschreiben, kann sich als komplizierter Vertrag mit Haken und Ösen entpuppen!

Sogenannte Haustürgeschäfte sind Verträge, bei denen Sie zur Abgabe einer Erklärung veranlasst werden: durch mündliche Verhandlungen nicht nur im Bereich Ihrer Wohnung, sondern zum Beispiel auch anlässlich von Freizeitveranstaltungen, bei einer Kaffeefahrt oder auf der Straße. Bei solchen Haustürgeschäften können Sie als Kunde Ihre Erklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen und ohne irgendwelche weiteren Verpflichtungen schriftlich widerrufen.



Korrekte  
Verträge?

äfte

Das gilt für Ratenkauf- und Ratenlieferungsverträge, etwa für Zeitungs- und Zeitschriftenabonnements, und für Verträge über Dienst- oder Werkleistungen, eine Ehevermittlung oder Handwerkerleistungen.

Das Widerrufsrecht gilt **nicht**, wenn Sie den Vertreter selbst bestellt haben, wenn ein Bagatellgeschäft (bis zu ca. 40 Euro) vorliegt oder wenn die Erklärung notariell beurkundet wurde. Es gilt auch nicht, wenn selbstständige Geschäftsleute im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit Verträge untereinander abschließen oder wenn beim Vertragsabschluss Ihr Vertragspartner nicht geschäftsmäßig handelt (z. B. beim Privatverkauf eines Autos).



Auch die Mitgliederwerbung für Vereine fällt **nicht** unter das Gesetz über Haustürgeschäfte. Beim Abschluss von Versicherungen gilt nach dem Versicherungsvertragsgesetz ein Widerrufsrecht binnen zwei Wochen. Unseriöse Verkäufer oder betrügerische Vertreter versuchen, die Widerrufsregelung zu unterlaufen, Sie als Kunden über den Vertragsabschluss zu täuschen oder Verträge zu verfälschen.

# Wider- rufsrecht

### Tipps Ihrer Polizei.

- Lassen Sie sich Zeit! Unterschreiben Sie nichts unter Zeitdruck, lassen Sie sich nicht beeindrucken oder verwirren.
- Unterschreiben Sie nichts, was Sie nicht ganz genau verstanden haben. Unterschriften sind nie „reine Formsache“.
- Wenn Sie etwas unterschreiben, schließen Sie einen Vertrag, ein verbindliches Rechtsgeschäft ab! Bitten Sie Nachbarn oder Bekannte als Zeugen dazu.
- Achten Sie bei Haustürgeschäften auf das Datum und die Unterschriften. Ein fehlendes oder falsches Datum erschwert die Durchsetzung Ihres Widerrufsrechts.
- Fordern Sie eine Vertragsdurchschrift, auf der Name und Anschrift des Vertragspartners deutlich lesbar sind.
- Wenn Sie es sich anders überlegen und von einem Geschäft zurücktreten möchten, dann schicken Sie einen schriftlichen Widerruf (Einschreiben mit Rückschein!) binnen 14 Tagen nach Vertragsschluss an den Verkäufer.
- Für weitere Informationen steht Ihnen auch die ortsansässige Verbraucherschutzzentrale zur Verfügung.

Zeit lassen



# Internet

Chancen und  
Risiken

### **Regeln für den Online-Kauf. Prüfen Sie die Seriosität des Anbieters!**

Das Internet ist in der heutigen globalisierten Informationsgesellschaft nicht mehr wegzudenken. Doch jede nutzbringende Errungenschaft wird über kurz oder lang auch für kriminelle Zwecke missbraucht. Mit dem Internet steht nicht nur die Kommunikation mit allen Teilen der Welt offen, sondern die Nutzer werden auch zunehmend mit kriminellen und risikobehafteten Inhalten und Methoden konfrontiert. Das Spektrum reicht von verbotenen rechts-extremistischen oder kinderpornografischen Inhalten bis hin zu Betrugsdelikten beim Handel und

Einkauf im Internet. Kaum eine Handelssparte konnte in den vergangenen Jahren mit Wachstumszahlen von bis zu 36 Prozent pro Jahr so glänzen wie der Online-Handel.

Aber nicht nur die Zahl der Kaufwilligen und ihrer Geschäfte steigt. Längst haben auch Kriminelle den Handel im Internet, den sogenannten E-Commerce, für ihre betrügerischen Machenschaften entdeckt. Besorgniserregend ist es, wie unbedarft sich viele deutsche Verbraucher im Netz bewegen.

## Gefahren im Netz



# Online? Vorsicht!

## Tipps Ihrer Polizei.

- Wählen Sie sichere Passwörter und geben Sie diese niemals an Dritte weiter. Ideal ist eine Länge von mindestens acht Zeichen, am besten eine Kombination aus Buchstaben, Zahlen und Sonderzeichen. Wählen Sie keine Namen, Begriffe aus Wörterbüchern oder solche, die einen engen Bezug zu Ihrer Person haben und somit leicht zu erraten sind. Wählen Sie für unterschiedliche Internet-Anwendungen verschiedene Passwörter.
  - Achten Sie auf technische Sicherheit bei der Datenübertragung. Anbieter sollten eine verschlüsselte Datenübertragung ermöglichen. Erkennbar ist dies in der Regel an dem Kürzel https:// in der Adresszeile des Browsers und weiteren visuellen Hinweisen, wie zum Beispiel einem kleinen Schloss-Symbol in der unteren Browserleiste.
  - Überprüfen Sie die Seriosität des Anbieters. Informieren Sie sich, so gut es geht, über den Verkäufer.
- Achten Sie bei gewerblichen Anbietern auf die sogenannte Anbietertransparenz und vergewissern Sie sich so, dass etwa Identität und Anschrift des Anbieters, Garantie- und Gewährleistungsbedingungen sowie Rückgabe- bzw. Widerrufsrecht leicht auffindbar und verständlich sind. Hilfreich bei der Einschätzung des Anbieters können auch Bewertungsprofile, wie sie bei Online-Auktionen üblich sind, oder Gütesiegel sein. Achten Sie z. B. auf das Siegel „Geprüfter Online-Shop“ oder andere von der Initiative D21 der Bundesregierung empfohlene Gütesiegel ([www.initiатived21.de/projekte/guetesiegelportal](http://www.initiатived21.de/projekte/guetesiegelportal)).
- Prüfen Sie Artikelbeschreibung sowie Versand- und Lieferbedingungen. Lesen Sie vor dem Kauf die Beschreibung des Artikels genau und vollständig durch und prüfen Sie die Bilder der Ware sorgfältig. Achten Sie auch auf die Lieferbedingungen und Versandkosten. Sind alle relevanten Details ausreichend erläutert oder bleiben Fragen offen?

- Wählen Sie sichere Zahlungsmethoden. Dazu gehören die Zahlung per Rechnung und der Bankinzug. Auch mit der Nutzung eines Treuhandservices oder eines Online-Zahlungsservices wie PayPal wird ein hohes Maß an Sicherheit erreicht.
- Achten Sie auf Ihr Widerrufsrecht bei gewerblichen Anbietern. Nach den Vorschriften für Fernabsatzverträge kann ein Kaufvertrag, der zwischen einem gewerblichen Händler und einem Verbraucher geschlossen wird, innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen widerrufen und der gekaufte Artikel an den Händler zurückgesandt werden. Die Zwei-Wochen-Frist beginnt, nachdem dem Verbraucher die Belehrung über sein Widerrufsrecht zugegangen ist und er die Ware erhalten hat. Wurde der Verbraucher nicht ordnungsgemäß über sein Widerrufsrecht belehrt, verlängert sich die Frist.
- Schützen Sie sich vor gefälschten E-Mails. Misstrauen ist angesagt, wenn per E-Mail die Aufforde-

rung kommt, vertrauliche Daten wie Passwörter oder Kreditkarteninformationen über einen Link oder ein Formular einzugeben. Auch wenn solche E-Mails aussehen, als seien sie von vertrauenswürdigen Unternehmen versandt worden – sie sind mit hoher Wahrscheinlichkeit gefälscht. Seriöse Unternehmen fragen solche Daten niemals per E-Mail, über einen Link oder ein Formular ab. Sie können sich zusätzlich vor solch einem Datenklau – auch Phishing genannt – schützen, wenn Sie die Adresse des gewünschten Anbieters immer manuell in die Adresszeile des Browsers eingeben.

Infos zu Schutzprogrammen gegen Viren etc. unter [www.bsi-fuer-buerger.de](http://www.bsi-fuer-buerger.de).



## **Bezug von Arzneimitteln: Hände weg von Medika- menten ohne Original- packung!**

Das Internet ist auch beim Bezug von Arzneimitteln eine bedeutende Vertriebsplattform geworden und hat insbesondere aus Ersparnisgründen heraus in der Bevölkerung bereits eine breite Akzeptanz mit steigender Tendenz erfahren. Aber auch beim Medikamentenhandel über das Internet gibt es auf Anbieterseite schwarze Schafe, die die Anonymität des Internets ausnutzen, um minderwertige oder gefälschte Arzneimittel in betrügerischer Absicht zu veräußern. Die gesundheitlichen Risiken für den Konsumenten sind bei Einnahme dieser Fälschungen häufig nicht abschätzbar.

# Medikamente per Mausklick?

Vorsicht bei Online-Bestellungen!

### Tipps zum sicheren Einkauf im Internet.

- Es wird empfohlen, Medikamente nicht auf Seiten zu beziehen, die verschreibungspflichtige Arzneimittel ohne Rezept verkaufen oder Arzneimittel anbieten, die in Deutschland nicht zugelassen sind. Unter [www.pharmnetbund.de](http://www.pharmnetbund.de) sind zugelassene Arzneimittel in einem Arzneimittelinformationssystem recherchierbar.
- Vorsicht vor Seiten, auf denen kein gelernter Apotheker Fragen beantworten kann.
- Ratsam ist es, die Zulassung der Internetapotheke anhand des Versandapothekenregisters (VAR) auf der Homepage des „Deutschen Instituts für Medizinische Dokumentation und Information“ (DIMDI), ein dem Bundesministerium für Gesundheit (BMG) nachgeordnetes Institut, zu überprüfen. Das VAR ist über [www.dimdi.de](http://www.dimdi.de) zu erreichen (Rubrik „Arzneimittel“, Unterrubrik „Versandapothekenregister“).
- Wichtig ist es zu prüfen, ob auf der Seite eine Telefonnummer angegeben ist, die gewählt werden kann, um eine Bestellung aufzugeben. Dabei sollte immer auf die Angabe der Telefongebühren geachtet werden. Seriöse Anbieter geben diese in der Regel unter der angegebenen Nummer an.
- Angebote auf der Website wie „Mengenrabatt“, „Probepackungen“ oder „neue Heilmittel“ können ein Trick sein, um Kunden zum Kauf zu bewegen.
- Vorsicht ist geboten, wenn es auf der Website „Onlineberatungen“ zu Gesundheitsfragen gibt, die die ärztliche Verordnung ersetzen sollen oder persönliche Gesundheitsberatung erteilen. Nichtlizenzierte Websites bieten häufig diese Leistungen an, um den Anschein von Seriosität und Rechtmäßigkeit zu erwecken.
- Hände weg von Arzneimitteln, die ohne Originalschachtel kommen. Wenn Packung oder Tabletten ungewöhnlich aussehen oder riechen, dürfen die Medikamente nicht mehr eingenommen werden.



Aufmerksamkeit  
und Hilfe: **Nachbar**

### **Sicher leben mit aufmerksamen Nachbarn.**

Oft kümmert sich niemand darum, was auf dem Nachbargrundstück oder an der Wohnungstür nebenan vorgeht. Darauf vertrauen viele Betrüger und Ganoven. Könnte es bei Ihnen im Haus und in der Straße nicht ab heute heißen: Auf gute Nachbarschaft? Früher war das doch auch selbstverständlich. Fangen Sie einfach selbst damit an. Ein nettes Wort, ein kleiner Plausch im Treppenhaus kann doch nicht schaden. Wer sich kennt, achtet auch mehr aufeinander und spürt, wenn etwas nicht stimmt. Lieber einmal nachfragen, wenn einem etwas komisch vorkommt. Zum Beispiel: ungewöhnliche, laute Geräusche in der Wohnung nebenan, obwohl die Nachbarn verreist sind. Verständigen Sie im Zweifel uns von der Polizei. Scheuen Sie sich nicht, die Nummer 110 zu wählen.

**Wir kommen lieber zweimal zu oft als einmal zu spät.**

Mit gegenseitiger Aufmerksamkeit und Hilfe gewinnen Sie und alle Ihre Nachbarn deutlich an Sicherheit. Wenn Sie genauer über aktive Nachbarschaftshilfe Bescheid wissen möchten, dann besuchen Sie eine (Kriminal-)Polizeiliche Beratungsstelle in Ihrer Nähe. Wir beraten Sie dort gerne.



# schafft

## Tipps Ihrer Polizei.

- Wenn Ihre Nachbarn zum Beispiel in Urlaub fahren möchten, dann bieten Sie ihnen doch an, deren Wohnung oder Haus bewohnt erscheinen zu lassen: Leeren Sie den Briefkasten, betätigen Sie die Rollläden, ziehen Sie die Vorhänge auf und zu, schalten Sie Lichter, Radio und Fernseher zu unregelmäßigen Zeiten an und aus.
- Organisieren Sie eine aktive Nachbarschaftshilfe: Sprechen Sie mit den Bewohnern Ihres Hauses und in den Nachbarhäusern über das Thema „Sicherheit“. Veranstalten Sie ein Nachbarschaftstreffen mit Vertretern der Polizei und der Gemeindeverwaltung.
- Tauschen Sie mit den Nachbarn im Wohnblock oder in der Straße Telefonnummern und Erreichbarkeit (zum Beispiel: Urlaubsanschriften), vielleicht auch Autokennzeichen aus.
- Halten Sie im Mehrfamilienhaus den Hauseingang auch tagsüber geschlossen. Prüfen Sie, wer ins Haus will, bevor Sie den Türöffner betätigen.



# Zusammen- halt

- Schließen Sie im Mehrfamilienhaus die Keller- und Bodentüren regelmäßig ab, damit sich dort kein ungebetener Besuch einschleichen kann – meist sind Sie nach dem Mietvertrag dazu sogar verpflichtet.
- Denken Sie auch an Ihre eigene Wohnung! Verschließen oder versperren Sie von außen erreichbare Fenster, Balkon- oder Terrassentüren zum Schutz vor Einsteigern. Auch, wenn Sie zu Hause sind!
- Sollten Sie tatsächlich einen Dieb oder Einbrecher bei seiner Tat überraschen, dann versuchen Sie nicht, ihn aufzuhalten. Prägen Sie sich lieber sein Aussehen ein und verständigen Sie sofort die Polizei.



**Aktive**  
**Gemeinschaft**

# Unterwegs

auf Nummer sicher



## Höhere Mobilität bringt größere Lebensfreude.

Mobil zu sein ist ein Ausdruck von Lebensqualität. Sie können viele alltägliche Notwendigkeiten leichter erledigen und Annehmlichkeiten besser genießen, wenn Sie zu Fuß, mit dem Rad, dem Kraftfahrzeug oder öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind.

Ein höheres Maß an Mobilität ist jedoch auch mit Risiken verbunden: So können Sie zum Beispiel in einen Verkehrsunfall verwickelt werden. Zudem wird die persönliche Sicherheit im Straßenverkehr manchmal durch nachlassende Leistungsfähigkeit beeinträchtigt.

Lassen Sie sich von diesen Eventualitäten aber bitte nicht abschrecken und verzichten Sie deshalb nicht auf Ihre Mobilität! Wenn Sie sich der möglichen Gefahren bewusst sind, gibt es viele Möglichkeiten, diese zu vermeiden. Ganz entscheidend trägt das eigene Verhalten zur persönlichen Sicherheit und zur Sicherheit anderer bei.

### Tipps Ihrer Polizei.

- Hören, Sehen und eine körperliche Beweglichkeit sind wichtige Voraussetzungen für die sichere Teilnahme am Straßenverkehr. Durch regelmäßige Arztbesuche können Sie mögliche Schwächen rechtzeitig erkennen und ausgleichen.
- Die regelmäßige Einnahme von ärztlich verschriebenen Medikamenten fördert zumeist die im Straßenverkehr benötigten körperlichen und geistigen Fähigkeiten. Es gibt aber auch Medikamente, die einen negativen Einfluss haben können. Befolgen Sie deshalb bitte unbedingt den ärztlichen Rat und achten Sie auf mögliche Nebenwirkungen der Medikamente. Lesen Sie die Packungsbeilage sehr aufmerksam.

## Schritt für Schritt in die richtige Richtung.

Verkehrsunfälle, an denen Fußgänger beteiligt sind, haben fast immer folgende Ursachen: Fußgänger werden nicht gesehen oder Fußgänger sehen die anderen nicht.



- Haben Sie begonnen, die Fahrbahn an einer Ampel bei Grün zu überqueren und diese schaltet unerwartet auf Rot um, dürfen Sie trotzdem weitergehen, wenn kein Mittelstreifen vorhanden ist. Gehen Sie niemals zurück, wenn Sie sich bereits auf der Fahrbahn befinden. Halten Sie stets Blickkontakt mit heranahenden Fahrzeugführern und machen Sie notfalls durch Hochheben des Armes auf sich aufmerksam.

### Tipps Ihrer Polizei.

- Tragen Sie stets helle und gegebenenfalls reflektierende Kleidung. Das Hauptrisiko für Fußgänger ist die Überquerung der Fahrbahn an ungesicherten Stellen. Überqueren Sie deshalb die Fahrbahn an einer Fußgängerampel oder an einem Zebrastreifen. Sollte dies nicht möglich sein, achten Sie sehr genau auf den Fahrzeugverkehr und nehmen Sie Blickkontakt mit den Fahrzeugführern auf.

- Als Fußgänger teilen Sie sich den Gehweg mit anderen Verkehrsteilnehmern. Rechnen Sie deshalb zum Beispiel mit Radfahrern und Inlineskatern, zudem können an Ein- und Ausfahrten Kraftfahrzeuge den Gehweg queren.

- Verminderte Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit können in komplexen Verkehrssituationen zu gefährlichen Überforderungen führen. Vermeiden Sie solche Situationen.

# Vorausschauen

### Der Drahtesel bringt Spaß und hält fit.

Das Fahrrad ist das wohl vielseitigste Verkehrsmittel. Es ist ideal für kurze Wege, auch zum Transport kleinerer Lasten gut geeignet; gleichzeitig hält man sich fit. Verstauen Sie Ihre Einkäufe in Packtaschen am Gepäckträger und auf keinen Fall am Lenker! Darüber hinaus bietet das Fahrrad puren Freizeitspaß bei entspannten Ausflügen.

### Tipps Ihrer Polizei.

■ Tragen Sie unterwegs immer einen Fahrradhelm: Er schützt Sie vor schweren Verletzungen und kann Ihr Leben retten. Denken Sie auch daran: Sie sind hier das Vorbild für Ihre Kinder und Enkelkinder.

- Tragen Sie beim Radfahren helle und möglichst reflektierende Kleidung.
- Informieren Sie sich beim Fachhändler über spezielle seniorengerechte Fahrräder, die z. B. durch einen tieferen Einstieg ein sicheres Auf- und Absteigen ermöglichen.
- Benutzen Sie unbedingt baulich angelegte und beschilderte oder auf der Fahrbahn markierte Radwege. Achten Sie an Kreuzungen und Einmündungen sowie an Grundstückseinfahrten auf unaufmerksam abbiegende Fahrzeugführer. Wenn es beim Linksabbiegen, an Kreuzungen, Einmündungen oder im Kreisverkehr einmal zu unübersichtlich wird: absteigen und das Rad schieben!

Fit

bleiben

## Wer mehr Erfahrung hat, kann umsichtiger fahren.

Für viele Menschen ist der Besitz des Führerscheins unerlässlich und der eigene Pkw bietet die größte individuelle Mobilität. Als Altersgruppe mit einem beständig wachsenden Anteil an der Gesamtbevölkerung nimmt die Anzahl von Kraftfahrern, vor allem auch Kraftfahrerinnen, im Seniorenalter immer mehr zu. Wichtig ist dabei, dass diese Personen als Verkehrsteilnehmer die Vielzahl von Wahrnehmungen gleichzeitig aufnehmen, verarbeiten und umsetzen können. Seniorinnen und Senioren profitieren hier von ihrer Lebenserfahrung, die ihnen hilft, viele Situationen souverän zu meistern. Wichtig ist jedoch, sich stets darüber bewusst zu sein, dass mit zunehmendem Lebensalter körperliche Veränderungen eintreten, die eine Teilnahme am Verkehr erschweren können.

### Tipps Ihrer Polizei.

- Ihre Leistungsfähigkeit ist, besonders wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind, eine wesentliche Voraussetzung für die sichere Verkehrsteilnahme. Überprüfen Sie sich selbst vor jedem Fahrtantritt!
- Die heutige Fahrzeugtechnik bietet Ihnen eine Vielzahl von Möglichkeiten, die das Autofahren für Sie sicherer und bequemer machen. Lassen Sie sich in dieser Hinsicht von Ihrem Autohaus beraten.
- Immer gilt: Defensives und vorausschauendes Fahren bietet Ihnen die größte Sicherheit.

Gezielte  
Beratung



### **Busse und Bahnen gibt es immer ganz in Ihrer Nähe.**

Manchmal ist es bequemer, sicherer und kostengünstiger, mit dem öffentlichen Personenverkehr als mit dem Fahrrad oder dem Auto unterwegs zu sein. Deutschland besitzt eines der modernsten und sichersten Nahverkehrssysteme der Welt, das Ihnen bundesweit an nahezu jedem Ort zur Verfügung steht.



### **Tipps Ihrer Polizei.**

- Seien Sie in der Nähe von Bus- und Bahnhaltestellen besonders aufmerksam und halten Sie immer einen ausreichenden Abstand zur Fahrbahn ein.
- Suchen Sie sich schnellstmöglich einen Sitzplatz und achten Sie stets auf einen festen Halt.
- Scheuen Sie sich nicht, das Fahrpersonal oder andere Fahrgäste um Rat oder Hilfe zu bitten. Dies gilt vor allem dann, wenn Sie sich durch andere Personen belästigt oder bedroht fühlen.

# Modernes Nahverkehrssystem



Vorsicht vor  
Straßenräubern und  
Taschen

## Taschendiebe lieben Menschenmengen und dichtes Gedränge!

Viele Menschen ängstigen sich vor Straßenräubern, die ihnen die Handtasche mit Gewalt wegnehmen. Doch auf eine entrissene Handtasche kommen mehr als zwanzig entwendete Portemonnaies. Trotzdem gehen viele Leute unterwegs sehr sorglos mit ihren Geldbörsen um. Taschendiebe suchen ihre meist weiblichen Opfer dort, wo ihnen viele Menschen Deckung und Schutz bieten:



in öffentlichen Verkehrsmitteln, an Haltestellen, auf Bahnhöfen, in Kaufhäusern, in Supermärkten oder am Rande von Großveranstaltungen. Die Diebe „ziehen“ die Geldbörsen und Brieftaschen blitzschnell aus Handtaschen oder aus der Kleidung.

Taschendiebe, darunter auch viele Kinder und Jugendliche, gehen in Gruppen arbeitsteilig vor und nutzen dabei vorhandenes oder selbst verursachtes Gedränge: Einige lenken das Opfer ab, einer zieht die Beute, wieder andere decken die Tat und nehmen die Beute an sich. Auf den nächsten Seiten informieren wir Sie über die gebräuchlichsten Tricks der Taschendiebe, damit Sie Ihre Geldbörse sicher und wohlbehalten wieder nach Hause bringen.

dieben

## Mit diesen Tricks arbeiten Taschendiebe.

### „Oh, Verzeihung“

Im Gedränge werden Sie „versehentlich“ angerempelt. Auf der Treppe werden Sie von eiligen Passanten kurz „in die Mitte“ genommen. Beim Einsteigen in den Bus stolpert Ihr Vordermann, er bückt sich oder bleibt plötzlich stehen: Während Sie noch nach Halt suchen oder auflaufen und abgelenkt sind, greift ein Komplize in Ihre Tasche.

### „Ganz schön voll hier“

Im vollen Bus oder in der Bahn rückt jemand unangenehm dicht an Sie heran. Sie wenden ihm ärgerlich den Rücken zu – und damit ist Ihre Schultertasche „griffbereit“.

### „Wo finde ich diese Straße?“

Fremde fragen Sie nach dem Weg und halten Ihnen einen Stadtplan vor oder bitten Sie – beispielsweise auf Bahnhöfen – an einen ausgehängten Plan. Während Sie sich orientieren und abgelenkt sind, plündern andere Ihre Hand- oder Umhängetasche.

### „Können Sie wechseln?“

Ein Fremder bittet Sie, eine größere Münze zu wechseln. Wenn Sie das Münzfach Ihrer Börse öffnen, lenkt er Sie ab, etwa weil er seine Münze in Ihre Börse wirft, und stiehlt dabei die Geldscheine.

### „Das ist mir aber unangenehm“

Speziell nach einem Bankbesuch werden Sie „versehentlich“ mit Ketchup, Eis oder einer Flüssigkeit bekleckert, bei einem wortreichen Reinigungsversuch verschwindet das gerade abgehobene Geld aus Ihrer Tasche.

### „Wo steht die Milch?“

Im Supermarkt fragen Fremde nach einer bestimmten Ware. Während Sie diese suchen oder das vorgezeigte Produkt erklären, wird Ihre Tasche am Einkaufswagen ausgeräumt.

### „Gib mir ´nen Euro“

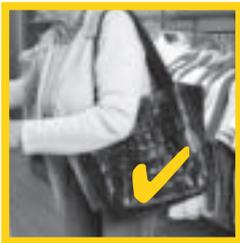
Kinder oder Jugendliche tollen wild um Sie herum, betteln Sie an und zupfen an Ihrer Kleidung. Während Sie abgelenkt sind, greift einer in Ihre Handtasche.

### „Diese Rose ist für Sie“

Ein wildfremder Mensch begrüßt Sie freudig auf der Straße, umarmt Sie oder steckt Ihnen eine Blume an. Während Sie verduzt nachdenken, verschwindet aus Ihrer Tasche die Geldbörse.

### „Darf ich Ihnen die Tasche abnehmen?“

Diese Masche ist besonders gemein: Durchweg deutsche Einzelgänger beobachten Sie beim Einkaufen und bieten Ihnen scheinbar hilfsbereit noch im Geschäft oder auf der Straße an, den Einkauf nach Hause zu tragen. Dort eilen sie mit der Tasche zügig die Treppe hinauf, während Sie als älterer Mensch nicht so schnell hinterherkommen. Unterwegs nehmen die Täter die Geldbörse heraus, stellen Ihre Tasche vor die Tür und kommen Ihnen dann womöglich noch mit einem freundlichen Abschiedswort entgegen. Den Verlust bemerken Sie erst beim Auspacken.



**Richtig:** Tasche dicht am Körper tragen.



**Falsch:** Taschen nicht offen tragen.



**Richtig:** Geldbeutel immer fest im Griff haben.



**Falsch:** Geldbeutel beim Bezahlen aus der Hand legen.

## Tipps Ihrer Polizei.

- Nehmen Sie nach Möglichkeit keine größeren Bargeldbeträge mit.
- Tragen Sie Geld, Schecks, Kreditkarten und Papiere immer in verschiedenen verschlossenen Innentaschen Ihrer Oberbekleidung dicht am Körper statt in der Handtasche. Benutzen Sie lieber einen Brustbeutel, eine Gürtelinnentasche, einen Geldgürtel oder eine am Gürtel angekettete Geldbörse.
- Tragen Sie Ihre Hand- oder Umhängetasche verschlossen unter den Arm geklemmt oder auf der Körpervorderseite mit dem Verschluss zum Körper. Tragen Sie Ihre Tasche nicht lose über der Schulter halb auf dem Rücken.
- Legen Sie Ihr Portemonnaie beim Einkauf nicht in die Einkaufstasche, den Einkaufskorb oder einen Einkaufswagen, sondern tragen Sie Ihr Geld in einer verschlossenen, körpernahen Innentasche Ihrer Oberbekleidung.
- Legen Sie Ihre Geldbörse beim Bezahlen an der Kasse nicht aus der Hand.
- Lassen Sie Ihre Handtasche im Restaurant, Laden oder Kaufhaus nie aus den Augen. Hängen Sie Ihre Tasche bei der Anprobe von Schuhen oder Kleidung nicht an die Stuhllehne.
- Bei Diebstahl Ihrer Geldbörse sofort die ec-/Kreditkarte sperren. Die entsprechenden Telefonnummern können Sie bei jeder Polizeidienststelle erfragen.



Sicher  
ist sicher

### Ihre Gesundheit ist wichtiger als der Verlust einer Tasche!

Straßenräuber und -diebe sind oft Jugendliche, aber auch Kinder; sie setzen in der Regel auf Schnelligkeit und Überraschung statt auf Gewalt. Im Vorbeilaufen oder -fahren greifen sie vom Fahrrad oder Moped aus nach den Handtaschen älterer Damen. Falls tatsächlich Räuber versuchen, Ihnen die Tasche zu entreißen, dann lassen Sie diese los und leisten Sie keinen Widerstand, damit die Täter sich nicht mit Gewalt ihrer Beute bemächtigen. Sie könnten im Gerangel mit dem Täter leicht stürzen und sich dabei erheblich verletzen. Unsere Tipps auf den nächsten Seiten helfen Ihnen dabei, solchen Situationen aus dem Wege zu gehen oder zumindest Ihren persönlichen Verlust so gering wie möglich zu halten.

Ihre Vorsicht sollte aber nicht auf Kosten Ihrer Lebensqualität gehen. Schließlich besteht die Welt nicht nur aus Räufern. Unternehmen Sie möglichst viel mit Bekannten und Freunden: Eine Gruppe ist der beste Schutz und bringt zudem eine Menge Spaß und Abwechslung.

### Tipps Ihrer Polizei.

- Unterwegs bietet Ihnen Begleitung guten Schutz. Unternehmen Sie Besorgungen (Post, Bank, Sparkasse, Einkauf) oder Besuche gemeinsam mit Nachbarn, Bekannten oder Verwandten.
- Wenn möglich: Lassen Sie sich Ihr Geld nicht am Kassenschalter, sondern in einem separaten Raum auszahlen.
- Heben Sie Bargeld möglichst nur an Automaten in Innenbereichen von Banken ab. Zählen Sie Ihr Geld nicht in der Öffentlichkeit nach.

- Achten Sie gerade nach dem Geldabheben auf Fremde, die Ihnen folgen, gehen Sie durch belebte Gegenden mit Passanten und Geschäften nach Hause.
- Lassen Sie in der Öffentlichkeit, zum Beispiel in Gaststätten, niemanden sehen, wie viel Geld Sie bei sich haben.
- Wenn Sie auf offener Straße angesprochen werden, dann werden Sie bei solchen Bitten wachsam: „Können Sie vielleicht Kleingeld wechseln?“, „Haben Sie Feuer?“. Räuber könnten zugreifen, wenn Sie die Geldbörse in der Hand oder die Hände in den Taschen haben.
- In Ausnahmefällen bringt Ihnen die Post Ihre regelmäßigen Geldzahlungen auf Antrag ins Haus. Diesen kostenfreien Service können Sie nutzen, wenn Sie das 75. Lebensjahr erreicht haben, aus gesundheitlichen Gründen nicht in der Lage sind, die Rente am Postschalter selbst abzuholen oder keine Möglichkeit haben, sie durch eine andere Person abholen zu lassen.

Wachsam  
sein

### **Auch bei Kaffeefahrten bekommen Sie nichts geschenkt!**

Sollten Sie viel alleine sein, freuen Sie sich vielleicht über das günstige Angebot im Briefkasten: Busreise, Essen, Kaffee, Kuchen, Unterhaltung und Geschenke – alles für ein paar Euro. Doch mit billigen Ausflügen haben solche Einladungen nichts zu tun: Bei der „Möglichkeit zur Teilnahme an einer Werbeveranstaltung“ geht es nur ums Geschäft und damit um Ihr Geld.

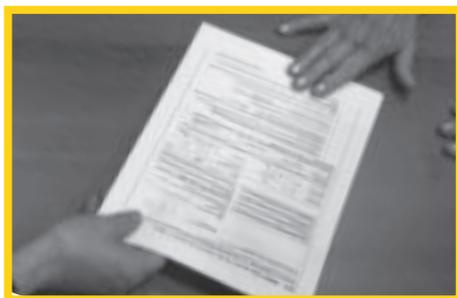
Präsentiert werden Betten, Decken, Kochtöpfe, Badezusätze, Nahrungsmittel, Trinkkuren und Ähnliches. Diese „Angebote“ sind nach polizeilicher Erfahrung häufig minderwertiger und regelmäßig teurer als im Fachhandel. Dennoch gehen viele Teilnehmer von Kaffeefahrten finanzielle Verpflichtungen ein, die teilweise sogar ihr monatliches Einkommen überschreiten.



Schutz vor solchen unüberlegten Käufen bietet Ihnen das sogenannte „Widerrufsrecht bei Haustürgeschäften“. Binnen zwei Wochen können Kaufverträge, die auf Kaffeefahrten oder vergleichbaren Veranstaltungen abgeschlossen wurden, widerrufen werden – dies geschieht am sichersten per Einschreiben mit Rückschein. Zur Fristwahrung ist nur das Absendedatum entscheidend.

Unseriöse Vertreter versuchen, diese Regelung zu unterlaufen, indem sie Bestellungen ohne Datumsangabe schreiben, sie rückdatieren oder das Unternehmen unleserlich oder gar nicht angeben. Das kann Ihre Verbraucherrechte gefährden!

Achten Sie deshalb stets auf das Datum und die Belehrung über das Rücktrittsrecht. Noch sicherer: Unterschreiben oder kaufen Sie bei einem „Ausflug mit Möglichkeit zur Teilnahme an einer Werbeveranstaltung“ erst gar nichts!



**Rücktrittsrecht  
beachten!**

### Tipps Ihrer Polizei.

- Grundsätzlich spricht nichts gegen die Teilnahme an einer Kaffeefahrt, aber fühlen Sie sich niemals zu einer Bestellung oder einem Kauf verpflichtet.
- Unterschreiben Sie nichts, was Sie nicht ganz genau verstanden haben. Unterschriften sind nie „reine Formsache“.
- Beachten Sie bei Verträgen auf Kaffeefahrten das Datum und die Unterschriften! Die Belehrung über Ihr Widerrufsrecht muss im Vertrag gesondert unterschrieben werden. Ein fehlendes oder falsches Datum erschwert die Durchsetzung Ihres Widerrufsrechts.
- Fordern Sie eine Vertragsdurchschrift, auf der Name und Anschrift des Vertragspartners deutlich lesbar sind.
- Wenn Sie vom Vertrag zurücktreten möchten: Schicken Sie einen schriftlichen Widerruf (Einschreiben mit Rückschein) binnen zwei Wochen nach Vertragsschluss an den Verkäufer.
- Das deutsche Widerrufsrecht gilt auch für Kaffeefahrten ins Ausland, wenn in Deutschland dafür geworben wurde und Busfahrt, Veranstaltung und Verkauf von einem deutschen Unternehmen durchgeführt wurden.



**Keine**  
**Verpflichtung**



Gewalt  
in der Pflege

### **Eine sensible Thematik mit vielen Fragen.**

Das Thema „Gewalt in der Pflege“ wird oft tabuisiert, obwohl pflegebedürftige Menschen in sämtlichen Altersgruppen und Gesellschaftsschichten zu finden sind. Je älter man wird, umso mehr wird sich der Einzelne mit dem Thema „Pflege“ auseinandersetzen. Zum Beispiel, weil man in der Familie oder im Freundeskreis immer mehr Pflegebedürftige kennt. Oder auch, weil man selbst in der Situation ist, einen Angehörigen zu pflegen oder selbst zum Pflegefall werden könnte.

Wer bettlägerig ist, sich nicht mehr ohne Hilfe fortbewegen kann, sich sprachlich nur noch schwer oder gar nicht mehr verständlich machen kann, hat so gut wie keine Möglichkeiten, sich zu wehren bzw. auf seine Situation aufmerksam zu machen.

### **Was ist unter „Gewalt in der Pflege“ zu verstehen?**

Unter „Gewalt in der Pflege“ versteht man zum einen die „Vernachlässigung“: Dazu gehört zum Beispiel, dass die pflegebedürftige Person allein gelassen wird, ihr Waschen und Bettreinigung verweigert oder die Gabe von Essen und Trinken „vergessen“ werden. Zum anderen gehört zu diesem Bereich die „Misshandlung“ von Pflegebedürftigen durch Beschimpfen, Verspotten, Einschüchtern, Isolieren oder die Drohung mit Heimeinweisung. Unter „Misshandlungen“ fallen auch ein zu hartes Zufassen, Drängen, Ziehen an Ohren und Haaren, Ins-Bett-Stecken, Einschränkung des freien Willens mit Beruhigungsmitteln bis hin zu Schlägen. „Gewalt in der Pflege“ kann sowohl im häuslichen Bereich als auch im Rahmen der ambulanten und stationären Pflege auftreten.



## Wie kann es zu „Gewalt in der Pflege“ kommen?

Im familiären Bereich wird Gewalt gegen alte Menschen in erster Linie durch jene ausgeübt, die als nahe stehende Familienmitglieder kontinuierliche Hilfe und Pflege leisten. Ausübende und Betroffene der Gewalt sind eng miteinander verbunden, familiär und emotional. Beide stehen in aller Regel in tagtäglichem Kontakt zueinander,

Aggressionen können entstehen und zu verbalen, psychischen oder körperlichen Gewalttätigkeiten führen. Verstärkt wird die Situation durch das Ausbleiben von Erfolgserlebnissen und Anerkennung sowie die soziale Isolierung des Pflegenden, da alle Zeit und Kraft für den zu Pflegenden aufgebracht werden. Fehlende Fachkenntnisse, Fertigkeiten, Hilfsmittel und nicht zuletzt eine mangelnde „professionelle“ Distanz zu den Pflegebedürftigen prägen oftmals die Situation. Hinzu kommt die Erwartungshaltung des zu Pflegenden, dass die Betreuung eine Selbstverständlichkeit ist. In so einer belastenden Lage können Gewalttätigkeiten sowohl von den pflegenden Angehörigen als auch von den Pflegebedürftigen ausgehen.



der, ohne aus dieser Situation ausbrechen zu können.

Die permanente Anspannung, Hilflosigkeit und persönliche Überforderung der Pflegenden gleicht oft einem Fass, das langsam aber sicher vollläuft – und mit dem berühmten Tropfen dann überläuft:

Auch professionelle Pflegekräfte können hiervon nicht ausgenommen werden. Zu knapp bemessene Zeit, schlechte Bezahlung und eine oft unzureichende Ausbildung können die an sich schon schwere und belastende Arbeit der Pflege verschärfen und so zu Überforderung sowie Gewalt führen.

# Hinschauen

### Tipps Ihrer Polizei:

Sie haben einen Angehörigen in einer Pflegeeinrichtung:

- Achten Sie auf Missstände, augenscheinliche Verletzungen oder Anzeichen von Verwahrlosung der pflegebedürftigen Person. Informieren Sie in diesen Fällen die Heimleitung, die zuständige behördliche Heimaufsicht oder die Polizei.

Sie wollen einen Angehörigen pflegen:

- Schützen Sie sich vor Überforderung!
- Besprechen Sie mit der betroffenen Person und mit Ihrer Familie mögliche Pflegealternativen.
- Lassen Sie sich von professionellen Pflegekräften beraten, ob ausreichende Voraussetzungen zur häuslichen Pflege bei Ihnen persönlich vorhanden sind.
- Erkundigen Sie sich über das Krankheitsbild der zu pflegenden

Person. Bestimmte krankheitsbedingte Verhaltensmuster können sich z. B. in Aggressionen und Gewalt des zu Pflegenden äußern.

- Nutzen Sie, bevor Sie die Pflege übernehmen, das Beratungsangebot der Pflegekassen! Dazu und zur Pflegeversicherung erhalten Sie nähere Informationen auch über das „Bürgertelefon“ des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG), suchen Sie den Kontakt zu Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen – Internetadressen hierzu finden Sie auf der folgenden Seite.
- Lassen Sie sich von einer professionellen Pflege helfen, z. B. durch die ambulante Pflege oder die Kurzzeitpflege.
- Nutzen Sie Fortbildungs- und Übungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige.



# Informieren

Sie bereiten sich auf Ihre eigene Pflegesituation vor:

- Besprechen Sie dies in der Familie und holen Sie sich Rat und Hilfe vor Eintritt der Pflegesituation.
- Treffen Sie frühzeitig eine Entscheidung über die gewünschte Lebensgestaltung im Falle einer Pflegesituation, insbesondere hinsichtlich des Aufenthaltsorts und einer eventuellen medizinischen Behandlung.
- Es gibt verschiedene rechtliche Möglichkeiten der Vorsorge: Mit einer sogenannten Betreuungsverfügung können die Betreuungspersonen bestimmt sowie Einzelheiten der Lebensführung festgelegt werden. Mit der Vorsorgevollmacht kann eine Person berufen werden, die

anstelle des Pflegebedürftigen und als dessen Vertreter Entscheidungen über seinen Aufenthaltsort (Heim oder eigene Wohnung), Vermögensdispositionen und ärztliche Behandlung trifft. Diese Verfügungen können frei formuliert oder auf Vordrucken verschiedener Einrichtungen vermerkt sein.

- Akzeptieren Sie die Unterstützung durch professionelle Pflegekräfte; oftmals sind Angehörige allein überfordert.

## **Hier finden Sie ausführliche Informationen zum Thema:**

- Diakonie  
Internet: [www.diakonie.net](http://www.diakonie.net)  
oder [www.diakonie.de](http://www.diakonie.de)
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)  
Internet: [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)
- Bundesministerium für Gesundheit (BMG)  
Internet: [www.bmgs.de](http://www.bmgs.de)
- Sozialverband Deutschland e.V. (SoVD)  
Internet: [www.sovd-bv.de](http://www.sovd-bv.de)
- VDK Internet: [www.vdk.de](http://www.vdk.de)



Wir sind immer für Sie da. Aber wirksamer Schutz vor Straftaten ist nicht allein Sache der Polizei, sondern geht uns alle an. Wer die Gefahren kennt, kann viele Risiken ausschließen. Profitieren Sie von unseren Erfahrungen. Nutzen Sie die Empfehlungen der Polizei für Ihre Sicherheit in allen Bereichen der Kriminalität. Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, jederzeit und überall. Wir wollen, dass Sie sicher leben.

Nachwort

Wir wollen,  
dass Sie  
sicher leben.



Ihre Polizei

# Einsamkeit?

**Einsam unter vielen Menschen, kennen Sie dieses Gefühl? Oft leben Leute jahrelang Tür an Tür, ohne sich nur einmal begrüßt zu haben. Andererseits kümmern sich viele nur um die eigenen Belange und wollen weder sehen noch hören, was um sie herum passiert.**

**Bitte gehen Sie mit gutem Beispiel voran, damit Solidarität und Nächstenhilfe in Deutschland nicht zu Fremdwörtern werden.**



Wenn Sie durch eine vorsätzliche Gewalttat gesundheitlichen oder wirtschaftlichen Schaden erleiden, können Ihnen nach dem Opferentschädigungsgesetz (OEG) Versorgungsansprüche zustehen. Die Versorgungsämter und Opferhilfeeinrichtungen wie der WEISSE RING informieren Sie über diese Möglichkeiten. Die Anschriften und Telefonnummern finden Sie in Ihrem Telefonbuch. Weitere Publikationen erhalten Sie im Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 11018 BERLIN.

### Wenn etwas passiert, dann sagen Sie es uns!

- Wenn Sie eine Straftat beobachten, dann verständigen Sie uns und helfen Sie in Notfällen im Rahmen Ihrer Möglichkeiten.
- Niemand verlangt von Ihnen, den Helden zu spielen und sich körperlich überlegenen Straftätern in den Weg zu stellen: Helfen Sie, ohne sich selbst zu gefährden.
- Prägen Sie sich das Aussehen des Täters ein und alarmieren Sie uns so schnell wie möglich.
- Die Notrufnummern 110 und 112 sind gebührenfrei, also auch ohne Münzen bzw. Telefonkarte anzuwählen. Vom Handy aus funktioniert dies ab sofort nur noch unter der Voraussetzung der betriebsbereit eingelegten und aktivierten SIM-Karte, dann jedoch auch hier ohne zwingenden Telefon-Vertrag bzw. -Karten-Guthaben.
- Beschreiben Sie uns genau, was passiert ist und stellen Sie sich als Zeuge zur Verfügung. Selbstverständlich haben Sie keine Nachteile zu befürchten, wenn sich eine Situation später anders darstellt.

Helfen  
ist wichtig

NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

50

The screenshot shows the homepage of www.polizei-beratung.de. The browser address bar displays the URL. The website header includes the logo and navigation links such as 'Aktuelles', 'Merkblätter', 'Altenheim', 'Vorfahrt', 'StB & HWR', 'F&S & Taxis', 'Fußf', 'Pässe', 'Impressum', and 'Kontakt'. A navigation menu below the header lists 'Broschüren', 'Hilfsmittel', 'Merkblätter', 'Kontakt', and 'Serviceleistungen'. The main content area features a section titled 'Broschüren' with a featured brochure 'Der goldene Markt'. The brochure cover shows an elderly couple and a police officer. To the right of the cover, text reads: 'Der goldene Markt - Sicherheitsregeln für Senioren und Senioren', 'Sicherheitsregeln für Senioren und Senioren', 'DM A6, 44 Seiten', 'ISBN: 978-3-7089-1444-4', and 'Broschüre „Der goldene Markt“ 144 S. 1998'. Below the cover, a paragraph states: 'Die vielen verschiedenen Bereiche über Dienstleistungen lassen den Eindruck entstehen, man könne sich als älterer Mensch nicht mehr auf die Straße trauen. Tatsächlich handeln es sich aber nur meist um spezifische Einzelfälle. In Wirklichkeit sind Täter als auch Opfer von Gewalttaten hauptsächlich junge Menschen. Das bestätigen die jährlichen Kriminalstatistiken für die Jahre...'. A second paragraph follows: 'Ältere Menschen sind deutlich weniger gefährdet. Aufgrund ihrer Lebenserfahrung sind sie oft besonders vorsichtig und sicherheitsbewusst – und dennoch besteht bei einigen das Gefühl, die scheinbar allgegenwärtigen Kriminalität hilflos gegenüberstehen.' A final paragraph concludes: 'In dieser Broschüre behandeln wir alle Themen rund um Sicherheit, die speziell für Sie und Ihre Angehörigen wichtig sind.'



# WEITERE INFOS IM INTERNET: [www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)

**Wo Ihre nächstgelegene (Kriminal-) Polizeiliche Beratungsstelle ist, erfahren Sie auf jeder Polizeidienststelle. Darüber hinaus können Sie sich an folgende Stellen wenden:**

Landeskriminalamt Baden-Württemberg  
Polizeiliche Kriminalprävention  
Taubenheimstraße 85, 70372 Stuttgart  
Tel.: 07 11/54 01-0, -34 58  
Fax: 07 11/54 01-34 55  
E-Mail: praevention@polizei.bwl.de  
Internet: www.polizei-bw.de

Bayerisches Landeskriminalamt  
Polizeiliche Kriminalprävention  
Maillingerstraße 15, 80636 München  
Tel.: 0 89/12 12-0, -41 44  
Fax: 0 89/12 12-41 34  
E-Mail: blka.sg513.tp@polizei.bayern.de  
Internet: www.polizei.bayern.de

Der Polizeipräsident in Berlin  
Landeskriminalamt  
Polizeiliche Kriminalprävention  
Kaiserdamm 1, 14057 Berlin  
Tel.: 0 30/46 64-0, -97 94 00  
Fax: 0 30/46 64-97 94 99  
E-Mail: lkpraev4@polizei.berlin.de  
Internet: www.polizei.berlin.de

Landeskriminalamt Brandenburg  
Polizeiliche Kriminalprävention  
Tramper Chaussee 1, 16225 Eberswalde  
Tel.: 0 33 34/3 88-0, -13 01  
Fax: 0 33 34/3 88-13 09  
E-Mail: praevention01.lkaew@polizei-internet.brandenburg.de  
Internet: www.internetwache.brandenburg.de

Polizei Bremen  
Landeskriminalamt  
Polizeiliche Kriminalprävention  
Am Wall 196 A, 28195 Bremen  
Tel.: 04 21/3 62-0, -190 03  
Fax: 04 21/3 62-190 09  
E-Mail: kriminalpraevention@polizei.bremen.de  
Internet: www.polizei.bremen.de

Landeskriminalamt Hamburg  
Polizeiliche Kriminalprävention  
Bruno-Georges-Platz 1, 22297 Hamburg  
Tel.: 0 40/42 86-50, -7 12 10  
Fax: 0 40/42 86-7 12 09  
E-Mail: kriminalpraevention@polizei.hamburg.de  
Internet: www.polizei.hamburg.de

Hessisches Landeskriminalamt  
Polizeiliche Kriminalprävention  
Hölderlinstraße 1–5, 65187 Wiesbaden  
Tel.: 06 11/83-0, -16 09  
Fax: 06 11/83-16 05  
E-Mail: servicestelle.hlka@polizei.hessen.de  
Internet: www.polizei.hessen.de

Landeskriminalamt  
Mecklenburg-Vorpommern  
Polizeiliche Kriminalprävention  
Retzendorfer Straße 9, 19067 Ramepe  
Tel.: 0 38 66/64-0, -61 11  
Fax: 0 38 66/64-61 02  
E-Mail: praevention@lka-mv.de  
Internet: www.praevention-in-mv.de

Landeskriminalamt Niedersachsen  
Polizeiliche Kriminalprävention  
Am Waterlooplatz 11, 30169 Hannover  
Tel.: 05 11/2 62 62-0, -32 03  
Fax: 05 11/2 62 62-32 50  
E-Mail: d32@lka.polizei.niedersachsen.de  
Internet: www.polizei.niedersachsen.de

Landeskriminalamt Nordrhein-Westfalen  
Polizeiliche Kriminalprävention  
Völklinger Straße 49, 40221 Düsseldorf  
Tel.: 02 11/9 39-0, -34 05  
Fax: 02 11/9 39-34 09  
E-Mail: vorbeugung@mail.lka.nrw.de  
Internet: www.polizei-nrw.de/lka

Landeskriminalamt Rheinland-Pfalz  
Polizeiliche Kriminalprävention  
Valenciaplatz 1–7, 55118 Mainz  
Tel.: 0 61 31/65-0  
Fax: 0 61 31/65-24 80  
E-Mail: lka.dez45@polizei.rlp.de  
Internet: www.polizei.rlp.de

Landeskriminalamt Saarland  
Polizeiliche Kriminalprävention  
Graf-Johann-Straße 25–29, 66121 Saarbrücken  
Tel.: 06 81/9 62-0  
Fax: 06 81/9 62-37 65  
E-Mail: lka-saarland-14@polizei.slpol.de  
Internet: www.saarland.de/polizei.htm

Landeskriminalamt Sachsen  
Polizeiliche Kriminalprävention  
Neuländer Straße 60, 01129 Dresden  
Tel.: 03 51/8 55-0, -23 09  
Fax: 03 51/8 55-23 90  
E-Mail: praevention.lka@polizei.sachsen.de  
Internet: www.polizei.sachsen.de

Landeskriminalamt Sachsen-Anhalt  
Polizeiliche Kriminalprävention  
Lübecker Straße 53–63, 39124 Magdeburg  
Tel.: 03 91/2 50-0, -24 40  
Fax: 03 91/2 50-30 20  
E-Mail: praevention.lka@polizei.sachsen-anhalt.de  
Internet: www.polizei.sachsen-anhalt.de

Landespolizeiamt Schleswig-Holstein  
Polizeiliche Kriminalprävention  
Mühlenweg 166, 24116 Kiel  
Tel.: 04 31/1 60-0, -6 55 55  
Fax: 04 31/1 60-6 14 19  
E-Mail: kiel.lpa141@polizei.landsh.de  
Internet: www.polizei.schleswig-holstein.de

Landeskriminalamt Thüringen  
Polizeiliche Kriminalprävention  
Am Schwemmbach 69, 99099 Erfurt  
Tel.: 03 61/3 41-09, -10 35  
Fax: 03 61/3 41-10 29  
E-Mail: praevention.lka@polizei.thueringen.de  
Internet: www.thueringen.de/de/lka

Bundespolizeipräsidium Potsdam  
Polizeiliche Kriminalprävention  
Heinrich-Mann-Allee 103, 14473 Potsdam  
Tel.: 03 31/9 79 97-0  
Fax: 03 31/9 79 97-10 10  
E-Mail: bpplp.referat.31@polizei.bund.de  
Internet: www.bundespolizei.de

## Ihre (Kriminal-)Polizeiliche Beratungsstelle

Herausgeber:  
Programm Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und der Bundes, Zentrale Geschäftsstelle, Taubenheimstraße 85, 70372 Stuttgart

Wir wollen,  
dass Sie  
sicher leben.



Ihre Polizei

[www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)