

Deutsche
Seniorenliga e.V.

Ein sicheres Zuhause

**Schutz vor Einbruch,
Feuer und Unfällen**



	Seite
1 Schutz vor Einbrechern	3
1.1 Das Risiko	3
1.2 Die Folgen	3
1.3 Die Sicherheitsmaßnahmen	4
2 Schutz vor Feuer	6
1.1 Das Risiko	6
1.2 Die Folgen	8
1.3 Die Sicherheitsmaßnahmen	8
3 Schutz vor Unfällen	10
1.1 Das Risiko	10
1.2 Die Folgen	11
1.3 Die Sicherheitsmaßnahmen	12
4 Mehr zum Thema	14

Liebe Leserin, lieber Leser,

unser Zuhause sollte uns die Sicherheit bieten, die wir benötigen - doch leider wird dieser Aspekt häufig vernachlässigt. Dabei ist es gerade im Alter wichtig, dass wir uns sicher und geborgen fühlen können. Ein sicheres Zuhause bedeutet Schutz vor Einbrechern, Feuer und Unfällen. Häufig sind es kleine Maßnahmen, die eine große Wirkung haben. In dieser Broschüre erläutern wir das Risiko und die Folgen von allzu großer Unbekümmertheit und geben Ihnen wichtige Tipps zur Vermeidung von Einbrüchen, Bränden oder Stürzen.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre!

1. Schutz vor Einbrechern

1.1 Das Risiko

Alle zwei Minuten wird in Deutschland eine Wohnung oder ein Haus aufgebrochen. In den vergangenen fünf Jahren stieg die Zahl der Einbrüche in privaten Haushalten um 35 Prozent. Mehr als 150.000 Einbruchsfälle registrierte die Polizei allein 2014. Betroffen sind dabei keineswegs nur Villen oder abgelegene Häuser, sondern oft durchschnittliche Einfamilien- und Reihenhäuser oder Wohnungen in Mehrfamilienhäusern.

Es sind vor allem drei Tätergruppen, auf deren Konto ein Großteil der in Deutschland verübten Einbrüche geht: Professionelle Banden, vornehmlich aus Südosteuropa, Gelegenheitsdiebe und Drogenabhängige. Entgegen der landläufigen Meinung werden die meisten Taten nicht nachts, sondern tagsüber verübt, wenn die Bewohner außer Haus sind.



Fehlende Sicherheitssysteme, Nachlässigkeit und Leichtsinns der Bewohner machen es den Dieben allzu leicht – dabei arbeiten sie meist unter Zeitdruck und suchen das Weite, wenn sie länger als fünf Minuten benötigen, um sich Zutritt zu verschaffen.

1.2 Die Folgen

Nach Angaben des Gesamtverbands der Deutschen Versicherungswirtschaft GDV zahlten die Hausratversicherer 2014 rund 490 Millionen Euro an ihre Kunden, um die materiellen

Schäden so gut es geht zu begleichen. Allerdings sind viele Haushalte unterversichert oder überhaupt nicht versichert – das kann teuer werden.

Von den finanziellen Folgen einmal abgesehen, trifft die Verletzung der Privatsphäre die Opfer meist härter als der Verlust der Wertgegenstände. Fast die Hälfte der Opfer fühlt sich auch ein Jahr nach der Tat noch unsicher, ängstlich und hilflos. Um materielle und ideelle Verluste sowie seelischen Schmerz abzuwenden, sollten Sie einem Einbruch besser vorbeugen.

1.3 Die Sicherheitsmaßnahmen

Wenn Sie beim Verlassen des Hauses die Türe zwei Mal verriegeln und nicht nur ins Schloss ziehen und auch bei kurzer

6 goldene Verhaltensregeln



1. Wenn Sie Ihr Haus verlassen – auch nur für kurze Zeit – schließen Sie die Haustür ab.
2. Verschließen Sie immer Fenster, Balkon- und Terrassentüren. Denken Sie daran: Gekippte Fenster sind offene Fenster.
3. Verstecken Sie Ihren Schlüssel niemals draußen. Einbrecher finden jedes Versteck.
4. Wechseln Sie den Schließzylinder aus, wenn Sie Ihren Schlüssel verloren haben.
5. Achten Sie auf Fremde in Ihrem näheren Wohnumfeld.
6. Geben Sie keine Hinweise auf Ihre Abwesenheit.

Programm Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes

Abwesenheit Fenster und Balkontüren schließen, tragen Sie bereits deutlich zu Ihrer Sicherheit bei. Neben diesen und anderen Verhaltensempfehlungen bietet die moderne Sicherheitstechnik wirksamen Schutz. Mehr als ein Drittel aller Einbrüche scheitert an mechanischen Sicherungseinrichtungen. Auch in alten



Einbruchschutz: Darauf kommt es an!



- Schutz durch gute Nachbarschaft: Pflegen Sie den Kontakt zu Ihren Nachbarn, denn in einer aufmerksamen Nachbarschaft haben Einbrecher, Diebe und Betrüger kaum eine Chance.
- Schutz durch Technik: Moderne Sicherungseinrichtungen können in der Regel problemlos auch nachträglich eingebaut werden. Mehr Sicherheit bieten einbruchhemmende Türen, Fenster und Rollläden, Zusatzschlösser mit Sperrbügeln, Türspione, Gegensprechanlagen sowie Alarmanlagen.
- Schutz des Grundstücks: Halten Sie Hecken und Sträucher niedrig, da sie es Einbrechern leicht machen, unentdeckt zu bleiben. Sorgen Sie für eine gute Beleuchtung des Grundstücks mit Bewegungsmeldern.
- Schutz von Wertsachen: Bewahren Sie Wertgegenstände in einem versteckt und fest verankerten Wertbehältnis oder bei Ihrer Bank auf. Fertigen Sie eine Liste aller Wertgegenstände an, möglichst mit Fotos und Quittungen.

www.k-einbruch.de – eine Initiative von Polizei und Wirtschaft

Häusern können Türen, Fenster und andere Zugänge nachgerüstet werden. Wichtig ist, dass alle Maßnahmen sinnvoll aufeinander abgestimmt sind.

Über die KfW-Förderprogramme „Altersgerecht umbauen“ und „Energieeffizient Sanieren“ können Sie Fördermittel zum Schutz gegen Einbrüche beantragen (s. Seite 15).



Alarmanlagen

Eine gute Ergänzung stellen Alarmanlagen dar, die Einbrüche zwar nicht verhindern, aber eine abschreckende Wirkung haben. Die Planung, Installation und Instandhaltung einer Alarmanlage sollte man Fachleuten überlassen. Informieren Sie sich bei einer (Kriminal-)Polizeilichen Beratungsstelle.

www.polizei-beratung.de



2. Schutz vor Feuer

2.1 Das Risiko

Jedes Jahr sterben in Deutschland bis zu 500 Menschen bei Wohnungsbränden. Allerdings fallen nur fünf Prozent von ihnen den Flammen zum Opfer. Viel gefährlicher ist der Rauch. 70 Prozent der Betroffenen werden nachts im Schlaf von einem Brand überrascht. Das unbemerkte Einatmen des

geruchlosen Gases Kohlenmonoxid führt innerhalb weniger Minuten zur Bewusstlosigkeit und anschließend zum Tod. Für Senioren ist das Risiko, bei einem Wohnungsbrand ums Leben zu kommen, doppelt so hoch wie im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung. Neben vielen unbeachteten Gefahrenquellen im Haus, die auch jüngeren Menschen zum Verhängnis werden können, kommt bei Senioren hinzu, dass Mobilität und Sinneswahrnehmung mit zunehmendem Alter abnehmen und sie häufig alleine leben. Jedes Jahr tragen knapp 6.000 Überlebende eines Wohnungsbrandes zumeist schwerste Verletzungen davon.

Rauchmelder sind Lebensretter!



Rauchmelder können Leben retten. Nicht umsonst gibt es mittlerweile in 14 Bundesländern entsprechende Gesetze, die die Installation von Rauchmeldern vorschreiben. Für den Einbau ist in der Regel der Bauherr bzw. Eigentümer/ Vermieter des Hauses oder der Wohnung verantwortlich.

Die Installation und Wartung – das betrifft vor allem den Batteriewechsel – kann der Vermieter auf den Mieter übertragen. Rauchmelder müssen in Schlaf- und Kinderzimmern sowie in Fluren, die als Rettungsweg dienen, eingebaut werden. Achten Sie beim Kauf eines Rauchmelders auf Qualität! Lesen Sie mehr dazu unter:

www.qualitaetsrauchmelder.de und
www.gdv.de/2016/01/freitag-der-13-tag-des-rauchmelders/



2.2 Die Folgen

Ein Brand breitet sich blitzschnell aus. Innerhalb von fünf Minuten kann ein ganzes Zimmer ausgebrannt sein. Im Durchschnitt hat man nur vier Minuten Zeit, um eine brennende Wohnung rechtzeitig zu

verlassen. Die Folgen eines Brandes können für Sie und die Umwelt verheerend sein und hohe Kosten verursachen. Doch selbst wenn die Versicherung für die Schäden aufkommt (s. Kasten), können persönliche Gegenstände und Erinnerungsstücke für immer verloren sein – durch das Feuer, den Rauch oder das Löschwasser. Die giftigen und gesundheitsschädigenden Brandrückstände müssen sorgfältig entfernt werden, bevor eine Wohnung oder ein Haus wieder bewohnbar ist.

2.3 Die Sicherheitsmaßnahmen

Viele Brände entstehen durch elektrische Defekte und Unachtsamkeit der Bewohner. Um einen Brand zu verhindern, sollten Sie folgende Punkte beachten:



So vermeiden Sie einen Brand!

- Schalten Sie elektronische Geräte immer ganz aus.
- Achten Sie beim Kauf von elektronischen Geräten auf Prüfsiegel (z. B. das CE-Zeichen).
- Verbinden Sie nie mehrere Mehrfachsteckdosen miteinander.
- Lassen Sie Kerzen oder einen offenen Kamin niemals unbeaufsichtigt.

- Achten Sie darauf, Herdplatten, Backofen und Bügel-eisen immer auszuschalten.
- Legen Sie keine brennbaren Gegenstände in die Nähe des Herdes.
- Füllen Sie keine heiße Asche in den Abfalleimer.
- Halten Sie Fluchtwege frei von Möbeln und anderen Gegenständen.



Es brennt! Was tun?

- Ist der Brandherd eindeutig und kontrollierbar, bekämpfen Sie ihn mit Feuerlöscher, Feuerlösch-spray oder Wassereimer.
- Ist dies nicht möglich, schließen Sie die Tür des Brandraumes, damit sich das Feuer nicht so rasch ausbreiten kann.
- Verlassen Sie auf schnellstmöglichem Weg das Haus – und rufen dann die Feuerwehr an.
- Hat sich der Brand bereits ausgebreitet, sammeln sich die heißen und giftigen Gase zunächst unter der Decke. Bleiben Sie deshalb in Bodennähe, zur Not kriechen Sie auf allen vieren hinaus.
- Nehmen Sie sich in Acht vor Stichflammen – müssen Sie eine Tür öffnen, um das Haus zu verlassen, prü- fen Sie vorher, ob sie heiß ist und Rauch durch den Türspalt quillt. In diesem Fall kann hinter der Tür ein weiterer Brandherd liegen und es empfiehlt sich ein alternativer Fluchtweg.
- **Das sollten Sie nicht tun:** Vergeuden Sie keine Zeit, indem Sie Wertsachen und Papiere zusammensuchen. Gehen Sie nicht zurück, um etwas zu holen.



Die Installation von Rauchmeldern empfiehlt sich in allen Schlaf- und Wohnräumen. Befindet sich in der Wohnung bzw. im Haus außerdem eine Verbrennungseinrichtung wie ein Kamin oder eine Gasterne, schützt ein CO-Warmermelder vor einer Kohlenmonoxid-Vergiftung.



Feuerwehrruf

Rufen Sie den Feuerwehrruf 112 und geben Sie folgendes an:

- Wer ruft an? Name
- Was brennt? Zimmer, Wohnung, Haus
- Wo brennt es? Ort, Ortsteil, Straße, Stockwerk
- Hinweis auf besondere Umstände: vermisste Personen, explosive Materialien
- Warten auf Nachfragen und besondere Anweisungen



3. Schutz vor Unfällen

3.1 Das Risiko

Wenn Körperkraft, Reaktionsvermögen und Beweglichkeit nachlassen, ist das nicht nur im Brandfall gefährlich, sondern auch im Alltag. Nicht umsonst passieren die meisten Unfälle

zu Hause. Etwa 80 Prozent der Betroffenen sind älter als 65 Jahre. In den meisten Fällen sind Sicherheitsmängel für die Stürze mitverantwortlich. Zu den schlimmsten Stolperfallen gehören hochstehende Teppichkanten, quer durch den Raum verlegte Verlängerungskabel, rutschige Duschmatten sowie erhöhte Stufen und Schwellen.



Neben diesen leicht zu beseitigenden Gefahrenquellen sind es in der Regel die Wohnungen selbst, die an den Bedürfnissen älterer Menschen vorbeigehen. Trotzdem sind nur in fünf bis zehn Prozent der Fälle bauliche Maßnahmen notwendig, um Wohnsicherheit und Lebensqualität zu erhöhen. Und diese kosten nach Informationen des Kuratoriums Deutsche Altershilfe im Durchschnitt weniger als 2.500 Euro. Um die selbständige Lebensführung eines Pflege- oder Betreuungsbedürftigen wiederherzustellen, gewährt die Pflegekasse auf Antrag bis zu 4.000 Euro Zuschuss für Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfelds. Außerdem werden zahlreiche Hilfsmittel von der Krankenkasse bezahlt.

3.2 Die Folgen

Stürze können im Alter lebensgefährliche Folgen haben. Mehr als 100.000 ältere Menschen erleiden jedes Jahr einen Oberschenkelhalsbruch durch einen Unfall im heimischen Umfeld. Studien belegen, dass 80 Prozent der tödlichen Unfälle im Haushalt älteren Menschen zustoßen. Doch selbst diejenigen, die bei einem Sturz lediglich mit dem Schrecken davorkommen, haben mit den Folgen zu kämpfen – aus Angst vor einem weiteren Sturz ziehen sich viele Betroffene zurück, werden immer unsicherer und fallen erneut. Jeder fünfte Sturzpateint trägt so schwere Verletzungen davon, dass er in einem Pflegeheim versorgt werden muss.

3.3 Die Sicherheitsmaßnahmen

Nach Informationen der Aktion „Das sichere Haus“ lässt sich die Zahl schwerer Stürze schon mit kleinen Maßnahmen zur Wohnungsanpassung um bis zu 40 Prozent reduzieren. Bauliche Veränderungen werden in der Regel dann notwendig, wenn man Stufen nicht mehr überwinden oder das Bad nicht mehr selbstständig nutzen kann. Mobile oder fest installierte Rampen, Treppenlifte und Aufzüge schaffen in diesem Fall Abhilfe. Zudem empfiehlt es sich, für aus-

Stolperfallen aufspüren und beseitigen



- Verlängerungskabel sollten sicher verlegt werden. Noch besser ist die Installation zusätzlicher Steckdosen an den Stellen, an denen sie gebraucht werden.
- Hochstehende Ecken und Kanten von Matten, Teppichen und Läufern sind tückische Stolperfallen. Wer nicht auf Teppiche verzichten möchte, sollte sie mit Antirutschmatten und Klebebelägen sichern.
- Um nicht im Dunkeln durch die Wohnung irren zu müssen, sollten Sie dafür sorgen, dass die Lichtschalter gut erreichbar sind. Mit einem Bewegungsmelder am Bett schaltet sich das Licht automatisch ein, wenn Sie nachts aufstehen.
- Im Treppenhaus lassen sich die Stufen durch selbstklebende Leuchtstreifen optisch klar abheben. Handläufe auf beiden Seiten bieten besseren Halt.
- Klettern Sie nicht auf wackelige Behelfsleitern wie Stühle, Tische oder Getränkekisten – sorgen Sie dafür, dass immer ein Tritt bereitsteht oder bitten Sie Nachbarn, Freunde und Verwandte um Hilfe.

- Auch Bequemlichkeit schafft Sicherheit – zum Beispiel durch die Erhöhung von Sitzmöbeln, Bett und WC, aber auch durch die Anschaffung neuer Sitz- und Einstiegshilfen für Bad und Küche.

reichende Freiflächen und breite Durchgänge zu sorgen, vor allem dann, wenn man auf Gehhilfen oder einen Rollstuhl angewiesen ist. Zimmertüren lassen sich häufig ohne große Probleme verbreitern und in ihrer Öffnungsrichtung verändern, so dass man in kleinen Räumen Platz gewinnt. Gerade im Badezimmer sorgen Bewegungsfreiheit und Komfort für mehr Sicherheit. Rutschfeste Bodenbeläge, bedienungsfreundliche Armaturen, eine bodengleiche Dusche, Haltegriffe und spezielle Duschstühle verringern das Unfallrisiko und dienen der Sicherheit – in jedem Lebensalter.



Zinsgünstige Kredite und Investitionszuschüsse vergibt die KfW-Förderbank im Rahmen ihres Programms „Altersgerecht umbauen“ (s. Seite 15).

Trotz aller Sicherheitsvorkehrungen können ein Moment der Unachtsamkeit oder plötzliches Unwohlsein einen Sturz verursachen. Spezielle Unfallversicherungen für Senioren leisten Soforthilfe in Form von Bargeld und übernehmen je nach Versicherungsgesellschaft die Kosten für Pflege, Arbeiten in Haus und Garten, Einkäufe, Fahrdienste zu Ärzten und Behörden oder Hausnotruf.

4. Mehr zum Thema

www.abus.com

Auf seiner Internetseite www.abus.com bietet der Sicherheitsexperte Abus zahlreiche Informationen und Ratgeber zum Thema Brandschutz („Brandschutz – was tun, wenn es brennt?“) und der Gefahr durch Kohlenmonoxid („Kohlenmonoxid-Warnmelder“).

www.zuhause-sicher.de

Das Netzwerk „Zuhause sicher“ ist eine Initiative der Polizei. Hier finden Sie Informationen zum Schutz vor Einbrüchen und Bränden.

www.polizei-beratung.de

Auf der Seite der Polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes sind unter dem Stichwort „Senioren“ Tipps zu folgenden Themen nachzulesen: Betrug, Diebstahl und Einbruch, Enkeltrick, Raub, Gefahren im Internet, Arzneimittelkriminalität. Hier können Sie auch den Ratgeber „Sicher zu Hause. Ratgeber für Seniorinnen und Senioren“ bestellen. Die Polizei bietet auch kostenlose Beratungen zum Thema Einbruchschutz an. Wenden Sie sich an Ihre örtliche Polizeidienststelle.

www.k-einbruch.de

Initiative der Polizei in Zusammenarbeit mit Partnern aus der Versicherungswirtschaft, den Industrieverbänden und Errichterfirmen mit dem Ziel, die Bevölkerung für eine eigenverantwortliche Einbruchvorsorge zu sensibilisieren. Hier finden Sie zahlreiche Informationen und Flyer zu Themen wie „Tipps für mehr Sicherheit: Schlagen Sie Alarm! Fundierte Informationen, wie Sie sich gegen Überfall und Einbruch schützen können“ und „Sicher wohnen – Einbruchschutz: Ungebetene Gäste“.

www.nicht-bei-mir.de

Nicht bei mir – Initiative für aktiven Einbruchschutz. Informationen der Verbände der Sicherheitswirtschaft und der Polizei zu den Einbruchgefahren und zum Einbruchschutz.

www.weisser-ring.de

Der Weiße Ring hilft Kriminalitätsoffern. Informationen zum Verein und seinem Angebot finden Sie auf der Internetseite. Es gibt auch

ein bundesweites Opfer-Telefon, täglich von 7 bis 22 Uhr erreichbar unter 116 006.

www.rauchmelder-lebensretter.de

Informationen zur Gesetzgebung, Anwendung und Kauf Tipps für Rauchmelder. Senioren können einen Risiko-Check für ihr Lebensumfeld durchführen.

www.das-sichere-haus.de

Aktion Das sichere Haus – Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V. (DSH). Hier finden Sie wichtige Tipps zur Sturzprävention. Unter „Broschüren“ können Sie den kostenlosen Ratgeber „Sicher leben auch im Alter. Sturzunfälle sind vermeidbar“ bestellen.

www.kfw.de

Informationen zu den KfW-Förderprogrammen „Altersgerecht umbauen – Kredit (159)“ und „Altersgerecht umbauen – Investitionszuschuss (455)“.

www.bag-wohnungsanpassung.de

Bei der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e.V. erhalten Sie beispielsweise die Adressen regionaler Wohnberatungsstellen.

Checkliste für ein sicheres Zuhause

Die Deutsche Seniorenliga e.V. hat eine Checkliste erstellt, um Sie oder ältere Angehörige dabei zu unterstützen, ihr Zuhause sicherer und komfortabler zu gestalten. Die Checkliste können Sie im Internet herunterladen unter www.deutsche-seniorenliga.de/pdf/checkliste.pdf. Sie finden Sie aber ebenso wie diese Broschüre unter www.deutsche-seniorenliga.de/infomaterial.html.

Deutsche
Seniorenliga e.V.

Deutsche Seniorenliga e.V.
Heilsbachstraße 32
53123 Bonn

E-Mail: info@deutsche-seniorenliga.de
Internet: www.deutsche-seniorenliga.de

Impressum



Herausgeber und V. i. S. d. P.:
RA Erhard Hackler
Geschäftsführender Vorstand
Deutsche Seniorenliga e.V.

Text:
Claudia Vonstein

Februar 2016

Bildnachweis:

Image Source/Modern Boomers:
Seite 1
Digital Vision/Insurance & Security:
Seiten 3, 5, 6, 7
Fotolia/K.-U. Häbler:
Seite 8
Fotolia/Kzenon:
Seite 10
Fotolia/Michael Schütze:
Seite 10
Stockbyte/Senior Care:
Seite 13
Digital Vision/Prime Time:
Seite 16

Verbreitung, Übersetzung und jegliche
Wiedergabe auch von Teilen dieser Broschüre
nur mit Genehmigung des Herausgebers