



Sicherheit im Alter

Prävention und Verhalten im Alltag

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	3
DIEBSTAHL	4
SICHERHEIT IM INTERNET	6
SICHER UNTERWEGS	8
GEWALT UND MISSBRAUCH	12
HILFSANGEBOTE	14
Impressum	15

Schutzfaktoren stärken, Risiken minimieren

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Digitalisierung bietet viele Chancen, die unser Leben erleichtern. Digitale Geräte und Onlinedienste bringen jedoch auch neue Herausforderungen mit sich. Leider machen sich Betrügerinnen und Betrüger diese Unsicherheiten zunutze, um finanziellen Schaden zu verursachen. In dieser Broschüre finden Sie eine Übersicht der häufigsten Betrugsmaschen und praktische Tipps, wie Sie sich davor schützen können.

Auch die Mobilität hat sich verändert: Der öffentliche Verkehr wird zunehmend erweitert, Ticketautomaten verschwinden und die Nutzung digitaler Angebote wird immer wichtiger. Um sicher und selbstständig am öffentlichen Leben teilzunehmen, ist es entscheidend, sich diesen Veränderungen anzupassen. Leider kommt es auch immer wieder zu Unfällen im Verkehr. Damit Sie sicher und problemlos von A nach B kommen, haben wir wichtige Sicherheitstipps für die sichere Verkehrsteilnahme zusammengestellt.

Ihre Luzerner Polizei

Diebstahl

Diebstahl und Trickbetrügereien können überall passieren, aber mit Aufmerksamkeit und Vorsichtsmassnahmen lassen sich viele Risiken vermeiden. In diesem Abschnitt geben wir Ihnen nützliche Tipps, wie Sie sich schützen können.

Diebstahl und Trickdiebstahl

Diebe lenken Personen häufig ab, um sie zu bestehlen. Achten Sie auf unsere Tipps, um sich zu schützen:

- Tragen Sie Wertsachen nah am Körper und halten Sie Taschen geschlossen.
- Vermeiden Sie Ablenkung im Gedränge oder beim Geldbezug am Automaten.
- Tragen Sie wenig Bargeld auf sich und bevorzugen Sie Bankkarten.
- Beobachten Sie Ihre Umgebung, besonders beim Bargeldbezug – Stoppen Sie die Transaktion bei Unsicherheiten.

Falsche Handwerker und Türgeschäfte

Lassen Sie fremde Personen nicht in Ihr Haus. Verlangen Sie nach einem Ausweis und überprüfen Sie diesen. Lassen Sie sich dabei nicht unter Druck setzen.

- Vereinbaren Sie keine Verträge an der Tür, auch nicht mündlich.
- Hausieren ist ohne Bewilligung verboten.
- Bei Verdacht rufen Sie die Polizei über den Notruf 117.
- Schliessen Sie die Haustüre ab.

Diebstahl aus Fahrzeugen

Schützen Sie Ihr Auto vor Diebstahl.

- Schliessen Sie das Fahrzeug immer ab.
- Lassen Sie keine Wertsachen sichtbar im Auto liegen. Verstauen Sie diese im Kofferraum.



Einbruchdiebstahl

Schützen Sie Ihr Zuhause vor Einbruch.

- Verschiessen Sie Fenster und Türen korrekt.
- Simulieren Sie Anwesenheit, zum Beispiel mit Licht und Zeitschalter.
- Achten Sie darauf, keine Schlüssel ungesichert zu verstecken.
- Pflegen Sie Nachbarschaftshilfe und nehmen Sie die kostenlose Sicherheitsberatung der Luzerner Polizei in Anspruch.
- Installieren Sie bei Bedarf eine Einbruchmeldeanlage.

Diebstahl im Pflegeheim

Schützen Sie Ihre Wertsachen.

- Geben Sie schon vor dem Einzug Wertgegenstände in ein Bankschliessfach.
- Erstellen Sie eine Liste aller Wertgegenstände inkl. Foto und Beschreibung.
- Verzichten Sie auf grosse Geldbeträge im Zimmer und nutzen Sie einen Tresor.
- Bewahren Sie den Schlüssel oder die Schlüsselkarte des Tresors sicher auf.
- Schliessen Sie beim Verlassen des Zimmers immer die Türe.

Sicherheit im Internet

Betrug im Internet ist ein wachsendes Problem. Die Täterschaft versucht, über Täuschung und Manipulation an Geld oder persönliche Daten zu gelangen. Mit ein paar einfachen Massnahmen können Sie sich effektiv schützen.

Telefonbetrug

Seien Sie misstrauisch bei unerwarteten Anrufen.

- Geben Sie keine persönlichen Informationen preis.
- Wenn Druck entsteht, legen Sie auf und sprechen Sie mit einer Vertrauensperson.
- Legen Sie mit Familienmitgliedern ein Codewort für die sichere Verifizierung fest.
- Geben Sie niemals Bargeld oder Wertsachen heraus.

Sichere Passwörter

Schützen Sie Ihre Online-Konten mit starken Passwörtern.

- Verwenden Sie mindestens 12 Zeichen mit Gross- und Kleinbuchstaben, Zahlen und Sonderzeichen. Teilen Sie Ihre Passwörter niemals mit anderen.
- Nutzen Sie immer unterschiedliche Passwörter und einen Passwortmanager.

Phishing (Datendiebstahl)

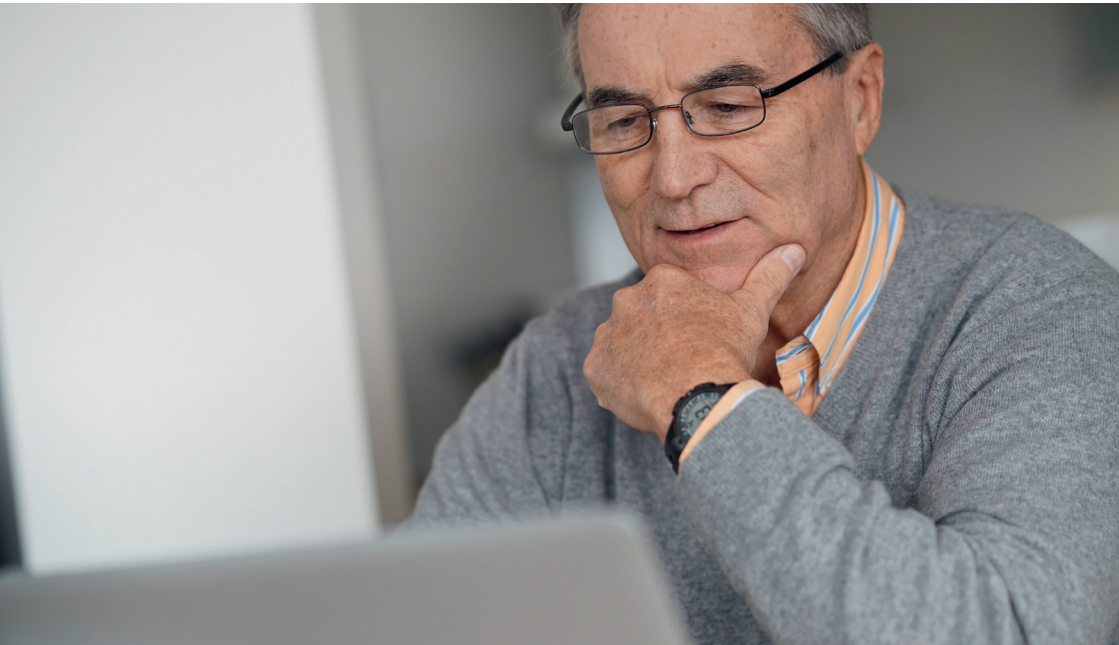
Achten Sie auf Phishing-Angriffe, die sensible Daten abgreifen wollen.

- Kontrollieren Sie immer die Absenderadresse und seien Sie vorsichtig bei unpersönlicher Anrede.
- Öffnen Sie keine Links oder Dateianhänge aus unbekanntenen Quellen.
- Verwenden Sie die Zwei-Faktor-Authentifizierung für zusätzliche Sicherheit.

Investment-Betrug

Seien Sie vorsichtig bei unrealistisch hohen Renditeversprechen.

- Hinterfragen Sie spontane Angebote von «Finanzinstituten».
- Überprüfen Sie Anbieter bei der Finanzmarktaufsicht (finma.ch).
- Vertrauen Sie bewährten Finanzprodukten und holen Sie Rat ein.



Online Banking

Achten Sie bei Bankgeschäften im Internet auf die Sicherheitsaspekte.

- Geben Sie die E-Banking-Adresse manuell ein und vermeiden Sie Links oder QR-Codes.
- Stellen Sie sicher, dass die Verbindung sicher ist (Schloss-Symbol in der Adressleiste).
- Nutzen Sie die Zwei-Faktoren-Authentifizierung und kontaktieren Sie Ihr Finanzinstitut bei Problemen.

Einkaufen im Internet

Seien Sie vorsichtig beim Online-Shopping.

- Nutzen Sie eine sichere Verbindung und prüfen Sie die URL des Shops.
- Sehen Sie sich Bewertungen und Gütesiegel an und kaufen Sie nur bei vertrauenswürdigen Anbietern.
- Nutzen Sie Bezahlvorgänge mit der Zwei-Faktoren-Authentifizierung oder kaufen Sie auf Rechnung.

Sicher unterwegs

Im Strassenverkehr sicher unterwegs zu sein, ist in jedem Alter wichtig. Mit den Jahren können neue Herausforderungen entstehen – zu Fuss, mit dem Velo oder mit dem Auto.

Sicher als Fussgängerin und Fussgänger

Zu Fuss sind Sie oft den Gefahren des Strassenverkehrs direkt ausgesetzt. Mit ein paar einfachen Massnahmen können Sie Ihre Sicherheit erheblich erhöhen.

- Seien Sie sichtbar! Tragen Sie helle oder reflektierende Kleidung, besonders in der Dämmerung oder Dunkelheit.
- Bleiben Sie aufmerksam. Nutzen Sie keine Kopfhörer oder Smartphones, wenn Sie die Strasse überqueren. Ihre Sinne sind der beste Schutz.
- Nutzen Sie Fussgängerstreifen oder Fussgängerampeln. Suchen Sie den Blickkontakt mit Fahrzeuglenkenden, bevor Sie die Strasse betreten.
- Achten Sie darauf, dass Sie von Fahrzeuglenkenden wahrgenommen werden, speziell an unübersichtlichen Stellen.



Sicher auf dem Velo und E-Bike

Fahrrad und E-Bike bieten Freiheit und Flexibilität, aber auch Herausforderungen – besonders bei höheren Geschwindigkeiten. Mit diesen Tipps sind Sie sicher unterwegs:

- Tragen Sie auch auf kurzen Strecken immer einen Helm! Bei Stürzen kann der Helm Leben retten.
- Üben Sie das Anfahren, Bremsen und Kurvenfahren mit dem E-Bike, bevor Sie im Verkehr unterwegs sind.
- Überprüfen Sie regelmässig die Verkehrssicherheit Ihres Velos – besonders Bremsen, Licht und Reifen.
- Fahren Sie vorausschauend. Halten Sie genügend Abstand und achten Sie auf abbiegende Fahrzeuge. Seien Sie auf mögliche Fahrfehler von anderen Verkehrsteilnehmenden vorbereitet.
- Erhöhen Sie Ihre Sichtbarkeit, indem Sie reflektierende Kleidung tragen und das Licht am Velo einschalten.
- Nutzen Sie die vorhandenen Radwege und fahren Sie defensiv.



Denken Sie daran: Sicheres Velofahren beginnt mit guter Vorbereitung und Aufmerksamkeit!

Sicher im Auto unterwegs

Auch hinter dem Steuer kann es mit zunehmendem Alter neue Herausforderungen geben. Mit diesen Tipps fahren Sie sicher:

- Lassen Sie Ihre Seh- und Hörfähigkeit regelmässig überprüfen. Medikamente, welche das Reaktionsvermögen oder die Konzentration beeinflussen, sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen.
- Verzichten Sie auf Alkohol, wenn Sie fahren.
- Vermeiden Sie Ablenkungen – auch durch Smartphones und andere Geräte. Konzentrieren Sie sich ganz auf den Verkehr.
- Fahren Sie defensiv und halten Sie genügend Abstand zum restlichen Verkehr. Passen Sie die Geschwindigkeit den Gegebenheiten an.
- Legen Sie bei längeren Fahrten regelmässige Pausen ein und trinken Sie genügend. Pausen helfen die Konzentration aufrechtzuerhalten
- Nutzen Sie die technischen Fortschritte. Fahrassistenzen wie Spurhalte- und Notbremsassistenten können Ihre Sicherheit erhöhen.



Denken Sie daran: Sicheres Fahren ist keine Frage des Alters, sondern der Verantwortung und Vorbereitung!

Mit dem öffentlichen Verkehr

Die Nutzung des öffentlichen Verkehrs ist eine bequeme und sichere Möglichkeit, sich fortzubewegen. Dennoch gibt es einige Dinge, die Sie beachten sollten:

- Informieren Sie sich vorab über Ihre Route und achten Sie während der Fahrt auf die Ansagen oder digitalen Anzeigen, um Ihre Haltestelle nicht zu verpassen.
- Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Taschen oder Rucksäcke sicher und nah bei sich haben, besonders in vollen Verkehrsmitteln und an Haltestellen.
- Öffentliche Verkehrsmittel sind mit diversen Haltegriffen ausgestattet. Benutzen Sie wann immer möglich einen Sitzplatz.
- Stehen Sie erst auf, wenn das Fahrzeug an der Haltestelle gestoppt hat.
- Informieren Sie bei Zwischenfällen oder Notfällen das Personal oder wählen sie die Notrufnummer.



Denken Sie daran: Mit diesen einfachen Tipps können Sie die Fahrt sicher und angenehm gestalten!



Gewalt und Missbrauch

Gewalt und Missbrauch im Alter sind leider häufige, aber oft unterschätzte Themen. Laut Schätzungen des Bundes werden jährlich etwa 400 000 Personen ab 60 Jahren Gewalt oder Vernachlässigung zugefügt.

Gewalt oder Missbrauch können sowohl physische als auch psychische Folgen haben und oft hinter verschlossenen Türen geschehen. Selbst in den eigenen vier Wänden sind ältere Menschen nicht immer sicher. Es kommt vor, dass sie von Angehörigen oder Pflegepersonal bestohlen oder missbraucht werden. Täter nutzen dabei das Vertrauen ihrer Opfer aus.

Was können Sie tun?

Für gewaltbetroffene Personen

Wenn Sie sich in einer schwierigen Situation befinden oder sich in Ihrer Freiheit eingeschränkt fühlen, suchen Sie Hilfe. Kontaktieren Sie eine Vertrauensperson oder eine Beratungsstelle. Sie haben das Recht auf ein gewaltfreies Leben!

- Wenden Sie sich an eine Beratungsstelle der Opferhilfe.
- In akuten Situationen wählen Sie den Notruf 117.
- Wenn nötig verlassen Sie das Zuhause und suchen Sie Schutz in spezialisierten Unterkünften wie Frauen – oder Männerhäusern.



Kontakt Frauenhaus Luzern: 041 360 70 00

Kontakt Männerhaus «Zwüschehalt»: 041 552 08 70

Für Aussenstehende

Wenn Sie wissen oder vermuten, dass jemand in Ihrer Nähe Opfer von Gewalt ist, handeln Sie rechtzeitig. Es ist wichtig, das Thema anzusprechen und Hilfe anzubieten.

- Wählen Sie den Polizeinotruf 117, wenn Sie eine Notsituation bemerken.
- Sprechen Sie betroffene Personen auf Wahrnehmungen an. Weisen Sie darauf hin, dass Gewalt in der Schweiz strafbar ist und es Schutzmöglichkeiten gibt.
- Geben Sie Informationen über Hilfestellen weiter, wenn die betroffene Person dies zulässt.



Für gewaltausübende Personen

Wenn Sie merken, dass Sie Aggressionen entwickeln oder die Kontrolle verlieren, suchen Sie Hilfe! Beratungsstellen und Hilfsangebote können Ihnen helfen, alternative Wege zu finden.

- Wenden Sie sich an eine Beratungsstelle für gewaltausübende Personen.
- Sprechen Sie mit nahestehenden Personen über Ihre Gefühle. Informieren Sie sich, wie andere mit Wut und belastenden Situationen umgehen.
- Es ist hilfreich, wenn Sie sich bei Konflikten oder Stress zurückziehen. Verlassen Sie das Zuhause, wenn Sie merken, dass Sie die Kontrolle verlieren. Machen Sie einen Spaziergang, sprechen Sie mit Vertrauenspersonen oder rufen Sie eine Hilfefhotline an.

Hilfsangebote

Wichtige Adressen

- www.skppsc.ch
- www.alter-lu.ch
- www.alterohnegewalt.ch
- www.prosenectute.ch
- www.ncsc.admin.ch
- www.cybercrimepolice.ch
- www.finma.ch
- www.lernlounge.org

Angebote der Luzerner Polizei

- Kostenlose Sicherheitsberatung
- Kostenlose Referate
- Kostenlose Broschüren
- Beiträge auf Sozialen Medien
- Website: www.polizei.lu.ch

IMPRESSUM

Herausgeberin	Luzerner Polizei
Adresse	Kasimir-Pfyffer-Strasse 26 6002 Luzern www.polizei.lu.ch
Redaktion	Kommunikation und Prävention Luzerner Polizei
Fotos	Seite 1: AdobeStock/#316217453 Seite 5: AdobeStock/#1304907813 Seite 7: AdobeStock/#132842025 Seite 8: Bildquelle bfu Seite 11: AdobeStock/#941268205
Konzept und Design	Agentur Frontal AG Steinmatt 1 6130 Willisau www.frontal.ch
Satz	Kommunikation Luzerner Polizei
Druck	Wallimann Druck und Verlag AG Aargauerstrasse 12 6215 Beromünster www.wallimann.ch
Stand	September 2025

Alle Rechte vorbehalten.

Auszüge sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Luzerner Polizei erlaubt.



117 POLIZEI-NOTRUF

Luzerner Polizei
Prävention
Centralstrasse 21
6210 Sursee
Telefon 041 289 24 44
praevention.polizei@lu.ch
www.polizei.lu.ch

