

## SICHERHEITSFRAGE



Von Dirk von der Heide

## Angst vor Altersarmut ist unbegründet

Wie Umfragen aus den vergangenen Jahren zeigen, haben viele Menschen Angst davor, im Alter arm zu sein. Nach dem letzten Armuts- und Reichtumsbericht sehen zwei Drittel der Deutschen hier ein hohes oder sehr hohes Risiko. Aber sind diese Ängste in diesem Maße begründet? Wenn man sich die Zahl derjenigen anschaut, die heute im Alter Grundsicherung beziehen und damit staatliche Hilfe bekommen, sicherlich nicht.

Rund 3 Prozent der über 65-Jährigen erhalten heute Grundsicherung, weil sie nicht über ein ausreichendes Einkommen verfügen. Allerdings wird ihr Anteil voraussichtlich steigen – nach einer von der Rentenversicherung in Auftrag gegebenen Studie bis 2030 auf bis zu 5,5 Prozent. Das heißt aber auch: Mehr als 94 Prozent der künftigen Rentnergeneration verfügen über so viel Einkommen, dass sie keine ergänzende Grundsicherung beziehen müssen. Dennoch sollte man früh Schritte unternehmen, um eine ausreichende Absicherung im Alter sicherzustellen. Dabei sollte man sich mit zielgerichteten Maßnahmen vor allem auf die Gruppen konzentrieren, bei denen schon heute das Risiko, im Alter auf Grundsicherung angewiesen zu sein, höher ist als im Durch-



Mehr als 94 Prozent der künftigen Rentnergeneration müssen keine Grundsicherung beziehen.

schnitt. Bei der Risikogruppe der Erwerbsminderungsrentner hat es bereits deutliche Verbesserungen gegeben, weitere sind geplant. Im Blick behalten sollte man aber auch, dass die Menschen bereits im Erwerbsleben ein ausreichendes Einkommen haben und so auch Rentenansprüche erwerben, die Armut im Alter verhindern. Hier sind mit der Einführung des Mindestlohns und der Versicherungspflicht für Minijobs bereits Schritte unternommen worden. Auch ist zu prüfen, was zu tun bleibt, um etwa Langzeitarbeitslosen den Erwerb von Einkommen zu ermöglichen.

Info Dirk von der Heide ist Sprecher der Deutschen Rentenversicherung Bund in Berlin.

## SMARTE GADGETS

### Sicherheit fürs Smartphone

Die Sicherheits-Apps für Android-Geräte bieten meist ein umfangreiches Paket, das neben dem obligatorischen Virenschanner weitere Funktionen beinhaltet. Hiermit kann man auch Back-ups erstellen, Verschlüsselungen vornehmen, die Sicherheits- und Privatsphäreinstellungen überprüfen lassen, Telefonnummern und SMS blockieren, das Gerät aus der Ferne orten und sperren oder eine Kindersicherung aktivieren. Apple-Nutzer haben es da etwas einfacher, da einige Funktionen, wie etwa das automatische Anlegen von Back-ups oder eine Kindersicherung, bereits auf dem iPhone vorinstalliert sind. Darüber hinaus gibt es auch Sicherheits-Apps im App Store, mit denen man etwa das Gerät orten oder öffentliche WLAN-Verbindungen überprüfen kann. Virenschutz-Apps sind über den App Store dagegen nicht erhältlich. Besondere Vorsicht ist darüber hinaus etwa beim Anklicken von Links in E-Mails, aber auch beim Herunterladen von Daten und Dokumenten geboten. Und wer sich ab und an – etwa während des Autofahrens oder der Arbeit – vor sich selbst schützen will, installiert eine App, die bestimmte Handyfunktionen vorübergehend blockiert oder einschränkt.



FOTO: KASPERSKY

## ZAHLEN, BITTE



# 68

Prozent der Bundesbürger würden sich zum Thema Einbruchschutz am ehesten von der Polizei beraten lassen. Nur 5 Prozent würden sich im Baumarkt beraten lassen.

QUELLE: YOUNGOV

## MIT SICHERHEIT



# Die Tat und das Trauma

Rund ein Viertel aller Opfer von Einbrüchen leidet so stark unter den psychologischen Folgen der Tat, dass es den Wohnort wechseln will. Doch das ist keine Lösung: Denn die Angst zieht mit. Manchmal hilft daher nur eine Therapie.

Von Julius Heinrichs und Katja Fischer

# 15

bis 20 Prozent der Einbruchopfer leiden langfristig unter Ängsten.

QUELLE: WEIBER RING

Als sie es hört, ist ihr Tee noch warm. Viktoria, die ihren echten Namen nicht verraten will, trinkt davon und überlegt: schweigen oder pöbeln? Es ist Nacht, gleich 1 Uhr. Warum zur Hölle gelten Nachtzeiten nicht für Studenten-WGs? Warum dieses ständige Gepolter? Warum jetzt noch? Egal, was soll's. Noch ein Schluck Tee, dann legt sich Viktoria ins Bett, steckt den Kopf unter das Kopfkissen. Kurz darauf vibriert ihr Handy. Die Mitbewohnerin schreibt: „Bist du das?“ „Nein.“ „Mist.“

Wer auch immer da poltert, er gehört nicht zur WG. „Leg dich hin und tu, als ob du schläfst.“ Keine Antwort, weil der Fremde die Zimmer wechselt. Viktoria presst sich auf ihre Matratze, als könne

sie das unsichtbar machen. Dann öffnet sich auch ihre Tür. Viktoria liegt verkrampft da, traut sich nicht, die Augen zu öffnen, versucht, gezwungen ruhig zu atmen, schwitzt. Ihr Kopf ist so voll mit Gedanken, dass jede Erinnerung an diesen Moment ihr später schwerfallen wird.

Zehn Minuten später ist alles vorbei, 15 Minuten später hat sie die Polizei alarmiert, 20 Minuten später sitzen Viktoria und ihre Mitbewohnerin in der Küche und trinken eine neue Tasse Tee. Viktoria weint, ihre Mitbewohnerin ebenfalls. Die beiden Studentinnen sind Opfer eines Einbruchs geworden. Beide Laptops sind weg, ein Portemonnaie, sogar einige Haushaltsgegenstände.

### Was, wenn es wieder passiert?

Viktoria und ihre Mitbewohnerin reden jetzt über das, was jeder

weiß – und was sie bisher nicht interessierte. Dass sie das Küchenfenster hätten sichern müssen, dass man es nicht kippen darf. Nicht nachts. Nicht im Erdgeschoss. Nicht in Leipzig-Reudnitz, wo die beiden wohnen. Dass sie verdammt Glück gehabt haben. Und sie sagen noch etwas: dass sie sich in ihrer eigenen Wohnung unwohl fühlen. Sie haben Angst. Was, wenn es wieder passiert?

Dieser Gedanke ist zunächst leise, er wird jedoch umso lauter, je öfter Viktoria den Abend durchgeht. Die Polizisten sagen, dass Einbrecher in eine Wohnung oft mehrmals einsteigen. Ihre Eltern, die auf dem Dorf wohnen, sagen, sie solle raus aus der Großstadt. Ihre Freunde meinen, das wäre zu viel für sie. Drei Monate später lebt Viktoria in einer neuen Wohnung in einer besseren Wohngegend, Leipzig-Gohlis, in einer oberen Etage.

## Offene Fenster sind eine Einladung

Einbruchschutz lässt sich auch bei älteren Modellen leicht nachrüsten

Von Katja Fischer

Wann war im Haus das letzte Mal ein Fenster länger auf, ohne dass jemand im Raum war? Jetzt etwa? Das passiert jedem mal, ist aber für einen Einbrecher auf Erkundungstour die Gelegenheit – egal ob jemand da oder das Haus leer ist. Es lohnt sich, nachzurüsten. Zu den beliebtesten Einstiegswegen ins Haus für Einbrecher zählen die Fenster. Oftmals stehen die Fenster schon offen, sind gekippt und haben dazu noch Aufstiegshilfen wie Mülltonnen oder Leitern direkt davor stehen. Für Täter ist das die perfekte Einladung.

Daher lautet der wichtigste Rat von Harald Schmidt, Geschäftsführer der Polizeilichen Kriminalprävention in Stuttgart, zur besseren Si-

# 80

Prozent der Täter hebeln Fenster und Türen auf.

QUELLE: INITIATIVE FÜR AKTIVEN EINBRUCHSCHUTZ „NICHT BEI MIR!“

cherung von Wohnraum gegen Einbrecher auch: „Verschließen Sie Fenster, Balkon- und Terrassentüren, auch wenn Sie nur kurz weggehen. Aber schließen Sie tagsüber nicht die Rollläden, denn das signalisiert den Dieben geradezu, dass niemand im Haus ist.“

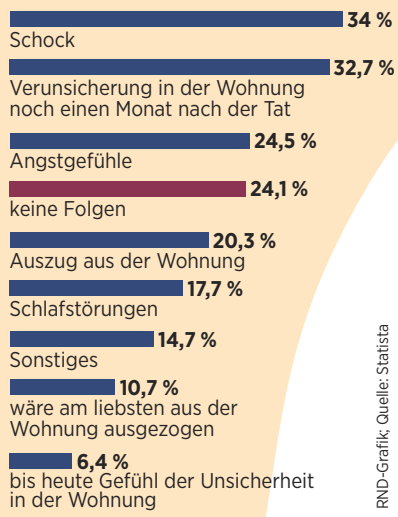
Aber ebenso wichtig wie diese Verhaltensregeln ist die technische Sicherung. „Die üblichen Fensterkonstruktionen bieten keinen Schutz“, sagt Schmidt. „Sie lassen sich mit einfachen Werkzeugen öffnen.“ Daher kommen im Neubau heute oftmals schon direkt einbruchhemmende Fenster und Fenstertüren zum Einsatz. Sie lassen sich aber auch nachrüsten.

Einbruchhemmende Fenster werden in sieben Widerstandsklassen von RC 1 N bis RC 6 eingeteilt,

wobei letztere die höchste ist. Uneingeschränkt für den Privatgebrauch empfehlenswert sind aus Sicht der Initiative K-Einbruch von Polizei und Wirtschaft Fenster ab Klasse RC 2. Gleichwertig sind Fenster, die nach der bis September 2011 gültigen Vornorm geprüft wurden, der DIN V ENV 1627. Solche Modelle haben zusätzlich mehrere Pilzkopfpfropfen am innen liegenden Beschlag, die beim Schließen in mit dem Rahmen verschraubte Stahlschließbleche greifen.

Will man Fenster weiterhin gekippt offen lassen, können auch Gitter nachgerüstet werden, am besten mit Widerstandsklasse RC 2. Für Kellerfenster sind fest stehende Gitter, abschließbare Fenstergitter oder eine vorgelegte Riegelstange gute Lösungen.

**Psychische Folgen eines Einbruchs**



RND-Grafik. Quelle: Statista

So wie Viktoria geht es vielen. Ein Einbruch in die eigene Wohnung ist ein Schock. Nicht nur, weil wertvolle Dinge gestohlen werden. Denn neben dem Verlust von materiellen Werten müssen Einbruchopfer vor allem verkraften, dass jemand in ihre Privatsphäre eingedrungen ist. Ihr Zuhause, der intime Rückzugsort, in dem sie sich immer geborgen fühlten, erscheint ihnen plötzlich nicht mehr sicher.

„Das Grundvertrauen ist gestört“, sagt Gerd Reimann von der Deutschen Psychologen Akademie in Berlin. „Das ist eine starke psychologische Belastung, die sich in verschiedenen Symptomen äußern kann: Ängste, Nervosität, Schlafstörungen, Albträume bis hin zu psychosomatischen Störungen wie Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf- oder Magen-Darm-Problemen.“

15 bis 20 Prozent der Einbruchopfer leiden langfristig unter Ängsten und psychosomatischen Belastungen, erläutert der Weiße Ring, ein Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsoptionen und zur Verhütung von Straftaten in Mainz.

Viele Opfer stellen sich immer wieder die quälende Frage, ob ihnen so etwas wieder passieren könnte. Ob sie vielleicht selbst durch Nachlässigkeit die Diebe angelockt haben? Auch Ekel spielt eine Rolle: Was hat der Eindring-

Es kann bereits helfen, über Erlebtes zu sprechen und so das Geschehene zu verarbeiten.

**Bianca Biwer,**  
Bundesgeschäftsführerin des Opferhilfevereins Weißer Ring



Betroffene stellen sich immer wieder dieselben Fragen. Einen Ausweg finden sie oft über Gespräche – und Sicherungsmaßnahmen in der Wohnung.

FOTO: WORDLEY CALVO STOCK/STOCK.ADOB

ling angefasst? In welchen Räumen hielt er sich auf? „Etwa 25 Prozent aller Einbruchopfer leiden so stark, dass sie aus ihrer Wohnung ausziehen wollen. 10 Prozent tun das auch wirklich“, sagt Reimann.

Damit sich Ängste und Traumata nicht verfestigen, ist es wichtig, Betroffene unmittelbar nach dem Einbruch zu unterstützen. „Es kann bereits helfen, über Erlebtes zu sprechen und so das Geschehene zu verarbeiten“, sagt etwa Bianca Biwer, Bundesgeschäftsführerin des Weißen Rings. Es ist also sinnvoll, sich aktiv Beistand zu holen, bei Verwandten, Freunden, aber auch bei Hilfseinrichtungen oder Psychologen.

**15 Prozent der Einbruchopfer leiden langfristig unter Ängsten**

Allerdings sollten sich Freunde und Helfer mit eigenen Kommentaren und Bewertungen der Situation zurückhalten. „Das könnte die Selbstvorwürfe und Schuldgefühle der Opfer verstärken“, warnt Reimann. Er beobachtet, dass auch Aussagen bei polizeilichen Ermittlungen und Gespräche mit Versicherungen für Betroffene eine große psychologische Belastung darstellen können: „Notwendige Fragen nach den Umständen, nach Sicherheitslücken und Schutzvorrichtungen werden oft als Schuldzuweisung interpretiert. Danach fühlen sich die Opfer noch schlechter.“

Wenn Ängste und andere psychische Symptome nicht nach einigen Tagen oder innerhalb der folgenden zwei bis drei Wochen zurückgehen, sollten sich Betroffene psychologische Hilfe suchen. „Etwa ein Drittel der Opfer kommt allein nicht zurecht“, sagt Reimann. „Viele Menschen neigen dazu, unangenehme Dinge zu vermeiden. Das ist zunächst auch in Ordnung.“ Verfestigt sich aber die Vermeidungsstrategie, sei Hilfe notwendig. Reimann betont: „Ein Einbruchopfer, das aus Angst in eine andere Wohnung zieht, wird sich dort nicht automatisch sicherer fühlen. Im Gegenteil: Die Ängste werden nicht weniger, sondern stärker.“

Stattessen kommt es darauf an, Gedanken und Handeln der Betroffenen auf konkrete Pläne und Veränderungen zu richten. „Es hilft, sich darüber zu informieren, was man selbst tun kann, um künftigen Einbrüchen bestmöglich vorzubeugen“, erklärt Biwer. Etwa, mit welchen technischen Mitteln wie Türsicherungen, Alarmanlage oder Rolläden man es Einbrechern so schwierig wie möglich machen kann. Das gibt Einbruchopfern oft das Gefühl, dass sie aktiv dazu beitragen können, weitere Einbrüche zu verhindern.

„Was konkret getan werden muss, lässt sich am besten herausfinden, wenn man systematisch das ganze Haus durchgeht“, rät Helmut Rieche, Vorsitzender der Initiative für aktiven Einbruchschutz „Nicht bei mir!“. Wichtig ist, alle potenziellen Einstiegswege zu identifizieren. Wie umfangreich die Sicherungsmaßnahmen dann ausfallen, hängt vom persönlichen Sicherheitsgefühl und den lokalen Bedingungen ab. „Wichtig ist, alle Einstiegswege gleichwertig abzusichern“, rät Rieche. „Es genügt nicht, die Haustür mit Schlössern und Ketten zu versehen, wenn andererseits die Fenster leicht aufzuhebeln sind. Die Einbrecher kennen die üblichen Schwachstellen ganz genau.“ Den Einbau der Technik übernimmt am besten ein Fachbetrieb. Dann ist man auch gegenüber der Hausratversicherung auf der sicheren Seite.

Mitunter neigen Einbruchopfer dazu, ihre Wohnung zu einer Festung zu machen und sie kaum noch zu verlassen. Das hilft aber nicht bei der Verarbeitung des Geschehens. Besser ist es, soziale Beziehungen zu pflegen, Kontakt zu Freunden und Verwandten zu halten. „Das sorgt für ein höheres Sicherheitsgefühl“, betont Bianca Biwer von der Opferberatung. „Gibt es mehrere Orte, an denen ich mich sicher und geborgen fühle, verliert die eigene Wohnung etwas an Bedeutung – und damit sinkt auch die Angst vor einem Einbruch.“

**IM TEST**

**Lautes Geheul verjagt die Einbrecher**

Selbst gemacht ist günstiger. Doch welche Alarmanlagen zum Selbsteinbau lohnen sich?

Bewegungsmelder, Öffnungssensoren, Kameras und eine Außensirene – damit wollen sich Mieter und Wohnungseigentümer sicherer in ihren eigenen vier Wänden fühlen. Beim Experten kann so eine Installation und vorherige Beratung schon mal schnell bis zu 5000 Euro kosten. Doch es gibt inzwischen auch viele Angebote im Bereich der Do-it-yourself-Alarmanlagen – mit deutlich niedrigerem Preis: Die von der Stiftung Warentest überprüften Produkte zum Selbsteinbau für ein Einfamilienhaus lagen zwischen 417 und 1244 Euro.

Wichtig ist, sich zunächst intensiv Gedanken darüber zu machen, an welchem Ort die Anlage installiert wird. Wo und wie würde der Einbrecher versuchen, in die Wohnung einzudringen? Wo sind die Schwachstellen? Türen und Fenster sollten überprüft werden. Wo ist ein Bewegungsmelder sinnvoll?

Eins sei schon mal vorab verraten: Wirklich gut schnitt keine der getesteten Anlagen ab. Auch der Testsieger, die Abus-Smartvest-Funk-Alarmanlage für insgesamt 886 Euro, kam nicht über „befriedigend“ (3,1) hinaus. Alle Einbruchversuche scheiterten zwar, die Anlage reagierte zuverlässig. Doch: Wenn der Einbrecher einmal im Haus ist, dann kann er die Anlage einfach von der Wand nehmen und abschalten. Daher sollte der Käufer die Anlage gut versteckt einbauen und obendrein mit Bewegungsmeldern sichern.

Für die Überprüfung versetzten sich die Experten der Stiftung Warentest in die Lage von Einbrechern und versuchten, die Alarmanlage auszutricksen oder zu sabotieren. Das gelang im Test sehr einfach bei dem Modell Protect 9661 der Marke Olympia für günstige 417 Euro. Die Anlage zeigte gleich mehrere Sicherheitslücken. Die Außensirene und die Bewegungsmelder ließen sich zudem einfach entfernen, ohne dabei den Alarm auszulösen. Auch Kabel konnten gezogen sowie die Batterien entfernt werden – entspre-

**Zukünftige Schlüsselrolle:** Alexa, die Assistenzsoftware von Amazon, soll zukünftig nicht nur das Zuhause vernetzen. Fernseher anschalten, Licht ausmachen, Rollläden runterfahren oder Musik abspielen – Alexa kann das alles schon jetzt auf Befehl. Sie soll künftig aber auch eine Alarmanlage haben. In den USA soll es die Anlage Guard geben, die anspringen soll, wenn Alexa hört, dass ein Fenster eingeschlagen wird oder ein Rauchmelder angeht. Die Alarmanlage kann dafür auf Mikrofone von Lautsprechern zugreifen. Außerdem soll sie aus dem typischen Verhalten im Haushalt lernen.

chend vernichtend fiel das Urteil der Tester aus: „mangelhaft“ (5,0). Stecker ziehen, dann ist die Anlage tot – grundsätzlich keine sichere Lösung, befanden die Experten, dennoch trat dieses Problem im Test immer wieder auf. Überprüft wurde auch ein Produkt, das nicht nur Alarm auslösen kann, sondern gleich das ganze Zuhause steuert – inklusive Rollläden und Heizung, eine Art Multifunktions-Alarmanlage.

Eine grundlegende Entscheidung müssen Käufer beim Kauf fällen. Soll die Sirene laut heulen und damit den Einbrecher verjagen oder soll ein stiller Alarm ausgelöst werden, der dann einen Hinweis aufs Smartphone sendet? Das Geheul der Anlage könnte dem Nachbarn auf die Nerven gehen. Besitzer können sich aber auch eine App aufs Handy laden, die sie per Push-Benachrichtigung alarmiert, sollte zu Hause etwas passieren.

Je nach Modell ist sogar der Zugriff auf die Überwachungskamera vom Smartphone aus möglich. Aber die Stiftung-Warentest-Profis warnen: Die Datenverbindung sollte für diese Nutzung sicher sein. Wenn man sich in einem Café über den öffentlichen WLAN-Zugang anmeldet, um die Sicherheitsvorkehrungen zu überprüfen, sollten über die Handy-App die persönlichen Daten gesichert sein.

**Info** Auf [test.de](http://test.de) gibt es den kompletten Bericht (kostenpflichtig).



Bewegungsmelder, Öffnungssensoren, Kameras und eine Außensirene können helfen, Einbrecher abzuschrecken. Sie sollten aber auch gut funktionieren – und selbst ebenfalls sicher sein.

FOTO: OTS

**Wie kann ich mich schnell schützen?**

Es gibt ganz große Fehler, die Betroffene machen können – nämlich kein sicherheitsbewusstes Verhalten an den Tag zu legen. Wenn man etwa Hinweise auf Abwesenheit gibt wie überquellende Briefkästen oder die tagsüber verschlossenen Rollläden. Das sind letztlich alles Signale und Einladungen. Auch eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter oder in den sozialen Netzwerken, dass man im Urlaub ist, zählt dazu. Oder der Abwesenheitsassistent des E-Mail-Programms und das Kofferschild. Bei Letzterem gilt der Tipp, dass man die Adresse verdeckt am Gepäckstück anbringen sollte, sodass Umstehende am Flughafen nicht lesen können: Der Harald Schmidt ist im Urlaub.



Stephan **NÖHRE**

- Notöffnungen
- Einbruchschutz
- Reparaturen
- Schlüssel

Ihr Fachmann für Schließanlagen  
**Stephan Nöhre**

Über dem Kirchhofe 1  
31177 Harsum/OT Borsum  
Tel. 0 51 21 / 10 25 899 · Fax 0 51 27 / 40 98 87  
E-Mail: [stephan.noehre@t-online.de](mailto:stephan.noehre@t-online.de)



Mehr Sicherheit für Ihr Zuhause!

20 Jahre war Stephan Nöhre in einem Fachbetrieb für Sicherheitstechnik tätig, bevor er vor rund zwölf Jahren den Schritt in die Selbstständigkeit wagte.

In seinem Betrieb „**Stephan Nöhre – Ihr Fachmann für Schließanlagen**“, steht der Spezialist seinen Kunden jederzeit mithilfe seiner mehr als **30-jährigen Berufserfahrung** mit Rat und Tat zur Seite.

Besonderen Wert legt Stephan Nöhre unter dem Slogan „**Mehr Sicherheit für Ihr Zuhause**“ auf die umfassende und kostenlose Beratung direkt beim Kunden.

Einen Schwerpunkt seines umfassenden Leistungsspektrums bilden der Einbau und Wartung hochwertiger mechanischer und elektronischer Schließanlagen sowie die wirksame Absicherung von Häusern, Wohnungen und anderen Gebäuden gegen Einbruchschutz, darunter moderne und günstige Sicherheitsmaßnahmen für Türen und Fenster.

**Vereinbaren Sie direkt einen Termin!**