

Mainzerin: mit Sicherheit

Sicherheitstipps für Seniorinnen



Stadt Mainz



Liebe Mainzer
Seniorinnen,

ob zu Hause oder
unterwegs: wir möchten,
dass Sie sich in Mainz
sicher fühlen!

Denn zu einem selbst be-
stimmten Leben im Alter gehört auch Si-
cherheit, gehört das Gefühl, jederzeit aktiv
am gesellschaftlichen Leben teilnehmen
zu können.

Dafür engagieren sich in Mainz viele Ein-
richtungen und Einzelpersonen.

Wir wissen, dass gerade ältere Frauen
aus Angst, überfallen zu werden, sich zum
Beispiel nach Einbruch der Dunkelheit nur
selten auf die Straße wagen.

Doch wir wissen auch: trotz der oft besorg-
niserregenden Meldungen in den Medien,
ist Ihr Risiko, wirklich Opfer einer Gewalt-
tat zu werden, statistisch gesehen relativ
gering. Ein Grund für Ihr geringes Risiko,
Opfer einer Straftat zu werden, liegt auch
in Ihrem umsichtigen und vorausschauenden
Verhalten.

Aber: beim Handtaschenraub haben die
über 60jährigen – und das sind zumeist
Frauen – ein deutlich höheres Risiko,
Opfer zu werden.

Auf Grund der vielen Hinweise von Frau-
en, darunter auch Seniorinnen, ist heute
der Blick für sogenannte Angsträume und
für Gefahrensituationen geschärft.



Die Meldungen von Bürgerinnen, wo sie sich in Mainz sicher fühlen und wo nicht, geben uns in der Verwaltung wichtige Anhaltspunkte.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen zusätzlich eine Hilfestellung geben, wie Sie weiterhin mit Sicherheit in Mainz leben können und wo Sie Unterstützung bei Problemen finden.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'J. Beutel'. The signature is fluid and cursive, with a large initial 'J' and a long, sweeping tail.

Jens Beutel
Oberbürgermeister

Mit Sicherheit: in Mainz

Es hat sich viel in Mainz getan. Nicht nur das Bahnhofsumfeld ist heller



und übersichtlicher geworden, auch viele andere Bereiche in der Innenstadt sind neu gestaltet.

Doch trotz Schaffung von saubereren und übersichtlichen Anlagen und Plätzen, Bereitstellung von Orientierungshilfen, Notrufsäulen und mehr Transparenz sind nicht alle Mängel beseitigt.

Sie kennen sicherlich noch viele dunkle, unübersichtliche Ecken, Straßen mit unzureichender Beleuchtung oder Haltestellen, die Sie nur ungern nutzen.

Sprechen Sie mit uns darüber.

Das Frauenbüro der Stadt Mainz unterstützt Sie nach Möglichkeit. Wir sprechen mit den zuständigen Planenden, mit Ihrer Lobby im Kommunalen Präventivrat und anderen Verbündeten.

Gemeinsam suchen wir nach Lösungen, damit Sie sich sicherer fühlen.

Denn...

- **gute Beleuchtung;**
- **Polizeipräsenz;**
- **Ausweichmöglichkeiten;**
- **gute Einsicht von außen bei Tunneln und Unterführungen;**
- **mehr Transparenz und Frauenparkplätze in Parkhäusern;**
- **gut erreichbare und sichtbare Notrufsäulen;**
- **belebte Straßen und Plätze**
- **das Wissen um Stellen/Personen, die Ihnen helfen, wenn Sie belästigt oder bedroht werden**

... garantieren zwar keine hundertprozentige Sicherheit, tragen jedoch dazu bei, dass Sie sich sicherer fühlen können.

Mit Sicherheit: unterwegs

Sie sind zu einer Feier eingeladen worden und freuen sich schon dar-



auf, viele alte Bekannte zu treffen? Doch Ihr Nachhauseweg führt durch eine Unterführung, durch dunkle und unbelebte Straßen?

Ein Taxi für die Fahrt nach Hause können Sie sich nicht leisten?

Bevor Sie nun auf die Feier verzichten, denken Sie daran, es gibt auch andere Möglichkeiten:

- **Erkundigen Sie sich, wer noch eingeladen ist, vielleicht können Sie gemeinsam mit anderen Gästen gehen.**
- **Nehmen Sie einen kleinen Umweg in Kauf und wählen Sie, wenn möglich, einen beleuchteten und belebten Weg, auf dem Sie sich sicher fühlen.**
- **Bitten Sie eine Nachbarin, eine Bekannte oder eine Verwandte, Sie nach Hause zu begleiten.**



Ihr Wunsch ist anderen Befehl!

Sie gehen zum Beispiel gern ins Theater, haben aber kein Auto und können sich nicht zusätzlich zur Theaterkarte auch noch ein Taxi leisten? Sie fahren oft abends mit dem Bus nach Hause?

Dann nutzen Sie den Halt auf Wunsch!

- **Täglich ab 20.30 Uhr können Sie auf allen Mainzer Buslinien auch zwischen zwei Haltestellen außerhalb der Mainzer Innenstadt aussteigen.**
- **Teilen Sie dem Busfahrer oder der Busfahrerin beim Einstieg Ihren Haltewunsch mit.**
- **Nach Möglichkeit werden die Fahrerinnen oder Fahrer dort halten, wo Sie gefahrlos aussteigen können.**

Wenn Ihre Wohnung nicht in Nähe einer Haltestelle liegt, besteht auch die Möglichkeit über die Fahrerin oder den Fahrer ein Taxi zur Haltestelle zu bestellen.

Mit Sicherheit: automobil

Viele Frauen, ob jung oder alt, haben in Parkhäusern und Tiefgaragen häufig ein mulmiges Gefühl. Verwinkelte Treppenanlagen, unübersichtliche Parkdecks und schlechte Beleuchtung tragen dazu bei, sich unsicher zu fühlen. Parkplätze sind aber - besonders in der Mainzer Innenstadt - zu allen Tageszeiten knapp. Wenn Sie mit dem eigenen Auto unterwegs sind, bleibt Ihnen daher oft nur, ein Parkhaus oder eine Tiefgarage anzusteuern.



In zwei Mainzer Parkhäusern finden Sie überwachte Frauenparkplätze direkt im Einfahrtsbereich.

Frauenparkplätze gibt es

- im **Rathaus-Parkhaus**
- im **Parkhaus City-Port** (am Hauptbahnhof)

In allen anderen Parkhäusern und Tiefgaragen der Parken in Mainz GmbH gibt es kein Aufsichtspersonal. Hier stehen Ihnen Notrufanlagen zur Verfügung.



Mit Sicherheit: Handtasche

Handtaschen sind praktisch, weil die handelsübliche Damenbekleidung nur wenig Platz für die Dinge bietet, die man so im Alltag bei sich tragen muss. Kleidung für Männer hat viele Unterbringungsmöglichkeiten für das Portemonnaie, den Haustürschlüssel und andere wichtige Dinge, während Damenbekleidung nur selten diesen zusätzlichen »Gebrauchswert« besitzt.

Die Modeindustrie nimmt leider noch keine Rücksicht auf Sicherheitsbelange. Viele Trickdiebe haben es daher auf Ihre Handtasche abgesehen und sehen in Ihnen als älterer Frau ein leichtes Opfer.

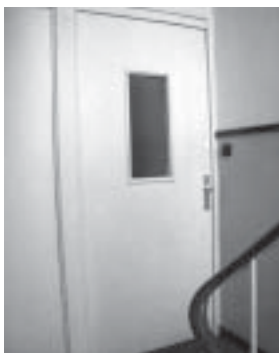
- **Nehmen Sie daher, wenn Sie unterwegs sind, möglichst wenig Wertsachen und nur wenig Bargeld mit.**
- **Tragen Sie Ihre Tasche so eng wie möglich am Körper.**
- **Achten Sie darauf, dass Ihre Tasche fest geschlossen und Ihr Portemonnaie nicht gleich »greifbar« ist.**
- **Benutzen Sie für größere Geldbeträge einen Geldgürtel oder ein anderes Aufbewahrungsmittel, das Sie eng am Körper tragen können.**

Mit Sicherheit: zu Hause

Trickdiebinnen und Trickdiebe nutzen gern die Hilfsbereitschaft von älteren Menschen aus.

Um in Ihre Wohnung zu gelangen, bieten

sie Ihnen ihre Hilfe an, möchten zum Beispiel die schwere Einkaufstasche nach oben tragen oder sie »wollen nur eine Nachricht für den Nachbarn hinterlassen« und benötigen dazu Papier und Stift. Oder sie müssen dringend telefonieren. Jede beliebige Ausrede ist Trickdiebinnen und Trickdieben recht, nur damit Sie die Wohnungstür öffnen.



- **Vergewissern Sie sich vor dem Öffnen der Haustür, wer zu Ihnen will.**
- **Lassen Sie keine Fremden in Ihre Wohnung.**
- **Öffnen Sie Ihre Wohnungstür nur mit vorgelegter Türsperre.**
- **Fordern Sie von angeblichen Amtspersonen den Dienstausweis.**
- **Rufen Sie im Zweifelsfall bei der Behörde an, von der die angebliche Amtsperson kommt.**
- **Rufen Sie bei der Polizei an, wenn jemand versucht, durch Tricks in Ihre Wohnung zu gelangen.**

Bei Geld: Vorsicht!



Sie bekommen plötzlich Anrufe von angeblich uralten Bekannten oder von Verwandten, an

die Sie sich nicht erinnern können? Keine Sorge, nicht Ihr Gedächtnis spielt Ihnen einen Streich!

Es kommt immer wieder vor, dass ältere Menschen von angeblichen Verwandten angerufen und um finanzielle Hilfe gebeten werden. Da braucht ein »Neffe« oder eine »Großnichte« unbedingt ein paar tausend Euro in bar und »erinnert« sich an Sie als »liebe Verwandte«.

- **Gehen Sie nie auf solche Anrufe ein.**
- **Legen Sie einfach den Hörer auf.**
- **Informieren Sie umgehend die Polizei.**

Vorsicht auch:

- **wenn Ihnen jemand an der Haustür etwas verkaufen will**
- **oder Spenden für einen angeblich guten Zweck sammelt.**

Lassen Sie keine Fremden in Ihre Wohnung!

Mit Sicherheit: Gute Nachbar- schaft

Sie hören Ge-
räusche aus der
Wohnung
nebenan, ob-
wohl die Nach-



barn verreist sind? Sie merken, dass der Briefkasten seit Tagen überquillt?

Sprechen Sie am besten mit Ihren Nachbarinnen und Nachbarn darüber, wenn Ihnen etwas seltsam vorkommt. Um sich vor Dieben und Einbrechern zu schützen, ist ein gutes nachbarschaftliches Verhältnis von großem Vorteil.

Wer sich gut kennt, achtet auch mehr aufeinander und spürt, wenn etwas nicht stimmt.

- **Verständigen Sie im Zweifelsfall lieber die Polizei.**
- **Mit Aufmerksamkeit und Hilfe gewinnen Sie und Ihre NachbarInnen deutlich an Sicherheit.**

Mit Sicherheit: aktiv



Sie fühlen sich bedroht und wollen sich in einer kritischen Situation selbst behaupten und verteidigen können? Sie haben von Selbstverteidigungskursen gehört, sind aber unsicher, ob und wenn ja, welches Seminarangebot für Sie in Frage kommt?

Es gibt geeignete Angebote für jede Altersgruppe. Auch für Seniorinnen werden Kurse angeboten. Egal ob Sie schon älter sind, ob Sie körperliche Einschränkungen haben, ob Sie laut, leise, schüchtern, mutig, sportlich oder unsportlich sind. Sie können etwas für Ihre Selbstbehauptung und Ihre Selbstsicherheit tun. Sie lernen die eigene Kraft neu entdecken und ihr zu vertrauen. Sie lernen Grenzen zu setzen. Sie schärfen Ihre Wahrnehmung und Schlagfertigkeit, Sie bauen Ängste ab.

Wenn Sie an einem Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining für Seniorinnen teilnehmen möchten, sprechen Sie uns ruhig an. Wir suchen mit Ihnen nach einem geeigneten Angebot.

Bitten Sie andere um Hilfe

Es gibt Situationen, in denen es nicht reicht, wenn Sie sich alleine wehren. Dann brauchen Sie Hilfe. Wenn Sie jemand auf der Straße oder an der Wohnungstür bedroht:

- **Rufen Sie laut um Hilfe – auch wenn es Ihnen komisch vorkommt, rufen Sie anstelle von Hilfe besser Feuer. Darauf reagieren andere Menschen erfahrungsgemäß schneller als auf das Wort Hilfe.**
- **Klingeln Sie einfach an fremden Haustüren und bitten Sie um Hilfe.**
- **Gehen Sie ins nächste Geschäft oder abends in ein Restaurant und bitten dort um Hilfe.**
- **Handys sind nicht nur etwas für jüngere Menschen. Nutzen Sie selber ein Mobiltelefon.**

Im Notfall: anrufen

Für den Notfall sollten Sie immer einige Telefonnummern parat haben:

- **Polizeinotruf: 110**
- **Rettungsdienst/Notarzt: 19222**
- **Telefonnummer der Partnerin/des Partners, der besten Freundin oder einer guten Bekannten**

Auch das hilft im Notfall: Wenn Sie kein Handy haben oder keines wollen - tragen Sie eine Trillerpfeife oder ein Alarmgerät bei sich.

Unterstützen Sie andere. Rufen Sie Hilfe, wenn Sie sehen, dass jemand in Not ist!

Hilfsangebote in Mainz

Wenn Sie bereits Opfer einer Straftat geworden sind und seelischen oder finanziellen Beistand benötigen, dann helfen Ihnen folgende Stellen in Mainz weiter.

- Polizei: 110

- Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V.:
Telefon 06131 - 22 12 13

- Weißer Ring (Info- und Opfertelefon):
01803 - 34 34 34 (zum Ortstarif)

- Telefonseelsorge (evangelisch)
Telefon 0800 –1 11 01 11

- Telefonseelsorge (katholisch)
Telefon 0800 –1 11 02 22

- Landesstiftung für Opferschutz:
Telefon 06131-16 48 77 oder 16 58 11

Weitere wichtige Telefonnummern finden Sie in der Broschüre »Wege bei Gewalt an Frauen und Kindern. Wer hilft in Mainz«, die Sie kostenlos im Frauenbüro der Stadt Mainz, Klarastraße 4, 55116 Mainz, erhalten.

Sicherheitsberaterinnen und -berater für Sie in Mainz

Der Kommunale Präventivrat der Stadt Mainz hat gemeinsam mit der Polizei in allen Mainzer Stadtteilen Seniorinnensicherheitsberaterinnen und -berater ausgebildet. Sie sind Bindeglied zwischen Polizei, Verwaltung und älteren Menschen und können Ihnen in vielen Bereichen des täglichen Lebens, bei denen Ihre Sicherheit im Mittelpunkt steht, hilfreich zur Seite stehen.

Beispielsweise beraten sie zu den Themen:

- Haustürgeschäfte
- Kaffeefahrten
- Reisegewinne
- sicherer Geldverkehr
- Zeugen- und Helferverhalten
- Sicherheit für Seniorinnen und Senioren im Straßenverkehr

und klären auf über vorbeugende Maßnahmen zu:

- Diebstahl / Trickdiebstahl
- Wohnungseinbrüchen
- vorbeugender Brandschutz
- Betrug
- Raub / Überfall

Nähere Informationen sowie die Anschrift des Sicherheitsberaters / der Sicherheitsberaterin aus Ihrer Nachbarschaft erhalten Sie beim

**Kommunalen Präventivrat
der Stadt Mainz**

Telefon 06131 - 12 25 44

oder per E-Mail:

praeventivrat@stadt.mainz.de

oder bei der

**Polizeilichen Kriminalprävention im
Polizeipräsidium Mainz**

Telefon 06131 - 65 39 21,

E-Mail: KDMainz.K15@polizei.rlp.de

oder bei Ihrer Ortsverwaltung.

Impressum

Herausgeberin: Stadt Mainz, Frauenbüro

Klarastraße 4, 55116 Mainz,

Telefon 06131 - 12 21 75

Telefax 06131 - 12 27 07

E-Mail: frauenbuero@stadt.mainz.de

www.mainz.de/frauenbuero

Fotos: Frauenbüro, Anne Knauf

Druck: Hausdruckerei

Mainz, Juni 2004

