

Vidste du,  
at det omvendte er næsten  
lige så usandsynligt?



Slå angsten ud af hovedet

Det Kriminalpræventive Råd



# Slå angsten ud af hovedet

---

Mange ældre mennesker er bange for kriminalitet. Det er ikke så mærkeligt, når man tænker på, hvordan aviser og tv fokuserer på volden.

Men sandheden er, at jo ældre man bliver, desto mindre er risikoen for at blive udsat for vold. Faktisk er det uhyre sjældent at ældre bliver overfaldet – kun 0,2% af 65 til 74 årige bliver udsat for vold.

## Når man færdes ude

---

### **Man kan selv gøre meget for at føle sig mere sikker på en tur i byen.**

- Gå på indkøb med plastikposer eller indkøbsnet i stedet for taske.
  - Opbevar penge, nøgler og lignende i sikre lommer – helst en inderlomme lukket med lynlås. Lange damefrakker har ofte ikke den slags, men det kan man få lavet. Man kan også have sine penge i en lille taske under frakken eller i en "Pengekat".
  - Hav ikke pengepungen i baglommen – for mændenes vedkommende – her frister den let lommetyve.
  - Bruger du Dankort, så hold hånden for, når du taster koden ind. Så kan man ikke "lure koden af".
  - Hav ikke store pengebeløb på dig. Brug i stedet nogle af de mange andre betalingsmuligheder, som pengeinstitutterne tilbyder – f.eks. PBS, Dankort, hævekort og check.
  - Gør følgeskab med andre, når du skal ud.
  - Aftal med dine venner/familie, at du ringer, når du er kommet hjem fra dem.
- Stig altid ind i den forreste vogn i toget, så du kan banke på hos chaufføren, hvis du føler dig utryg.
  - Undgå uoplyste stier og veje om aftenen.
  - Planlæg ruten, så du undgår at komme fobi de "værste" værtshuse o.lign.
  - Lad være med at vise du er bange. Signalér, at du har ret til at være der.
  - Øjenkontakt og et smil virker afvæbnende.

Hvis det sker, at man møder en tasketyv, skal man råbe op. Gå aldrig til modstand, men gør straks andre opmærksom på hvad der er sket – og tilkald politiet.

# Sikker bolig

---

**Der skal ikke så meget til for at sikre sin bolig – uanset om man er ung eller ældre. Lås din dør, men lad være med at "låse dig inde".**

- Få en låsesmed til at efterse dørlåsen. Det kan være at der skal en ny og bedre lås i – eller en ekstra lås.
- Få også installeret en dørspion.
- Få monteret en sikkerhedskæde eller en sikkerhedsbøjle af god kvalitet, og sæt den på før du lukker op for folk du ikke kender. Kig gennem dørspionen.
- Lås omhyggeligt når du går hjemmefra.
- Er du hjemmefra i længere tid, så bed en nabo om at kigge efter og fjerne tegn på, at du er væk – f.eks. reklamer og post på gulvet foran døren.

- Samtidig med at man sikrer sit hjem, er det også en god ide at tænke over, hvor man opbevarer sine penge og andre værdier.

Det kan være en god ide at have en ekstranøgle. Hvis du kender nogen i nabolaget godt, så bed vedkommende om at opbevare en ekstranøgle. Ellers har Falck og nogle forsikringselskaber "Nøgleservice-ordninger", hvor de tilbyder at opbevare ekstranøgler for deres medlemmer.

Se også [www.stopindbrud.dk](http://www.stopindbrud.dk) om hvordan boligen sikres bedre.

## Ældre som bor alene

### **Her er nogle få og simple råd, som kan gøre hverdagen tryggere, hvis man bor alene.**

- Kend dine naboer, snak med dem og aftal at I holder lidt øje med hinanden og jeres boliger. Det skaber tryghed i hverdagen.
- Lav en telefonkæde med venner/veninder.
- Kend viceværtten, postbudet og andre som eventuelt kommer i kvarteret eller opgangen. Skriv viceværtens telefonnummer ned.
- Noter dig, hvornår der skal komme håndværkere i ejendommen. Håndværkerbesøg bliver som regel varslet i god tid i forvejen.
- Har du hjemmehjælp, så lav en fast aftale om hvornår hjemmehjælpen kommer. Bed dem om at ringe hvis aftalen må ændres.
- Der er ingen grund til at "skilte" med at man er alene. Navneskiltet på døren behøver kun at vise efternavn og eventuelt et forbogstav.

## Trickytyve og opbevaring af penge og værdier

### **Nogle oplever desværre såkaldte "trickytyverier", hvor tyve f.eks. beder om at få lov til at låne telefonen, udgiver sig for at være vicevært, hjemmehjælp eller lignende.**

Der er kun én måde at undgå denne type tyverier på: Lad være med at lukke mennesker ind, som du ikke kender. Spørg efter legitimation, hvis du er det mindste i tvivl.

- Opbevar ikke penge, smykker og lignende i "den nærmeste skuffe". Opbevar dem på et sikkert sted – og samme sted hver gang.
- Hav ikke store pengebeløb liggende. Få f.eks. banken til at betale dine regninger via PBS – Pengeinstitutternes Betalings Service – og få et Dankort eller et checkhæfte til at klare de daglige indkøb med.
- Tal med din bank om mærkning af bankbogen, og om hvordan man får spærret sit Dankort, hvis det skulle blive stjålet.
- Tal eventuelt også med banken om en bankboks til opbevaring af værdigenstande.

Hvorfor lade sig  
begrænse af fordomme,  
når man trygt kan gå  
i teatret, til foredrag eller  
til hyggestunder  
med familie og venner?

Vi ses derude

**Slå angsten ud af hovedet**

**Det Kriminalpræventive Råd**



Odinsvej 19

DK-2600 Glostrup

Telefon 43 44 88 88

Telefax 33 43 01 39

E-mail [dkr@crimprev.dk](mailto:dkr@crimprev.dk)

[www.crimprev.dk](http://www.crimprev.dk)