



[Richtig parken, aber wie? >](#)
[< Autonomes Fahren](#)

„Man lernt, indem man handelt“ Mobilitätstraining für Bonner Senioren



Senioren sollten den sicheren Umgang mit ihrem Rollator üben

© Photographee.eu, fotolia

Im Jahr 2015 wurden fast 49.000 Menschen über 64 Jahre bei Verkehrsunfällen verletzt – 2,3 Prozent mehr als im Vorjahr. Das zeigt die aktuelle Verkehrsunfallstatistik des Statistischen Bundesamts. Hinzu kommt, dass die Fahrqualität mit zunehmendem Alter nachlässt: Rund drei Viertel der PKW-Fahrer über 74 Jahre trugen die Hauptschuld an dem Unfall, in den sie verwickelt waren. Erich Klaus, Verkehrssicherheitsberater der **Polizei** Bonn, gibt Seniorinnen und Senioren seit über 20 Jahren handfeste Tipps, wie man sich auch im Alter sicher im Straßenverkehr bewegen kann – ob zu Fuß, mit dem Rollator, per Bus oder Bahn. Er veranstaltet regelmäßig ein- oder mehrtägige Trainingskurse für Senioren im Straßenverkehr, um Ängste zu nehmen und sie an verschiedene Mobilitätsformen heranzuführen.

Alternativen zum Auto aufzeigen

„Wenn man den Menschen näher bringen möchte, das Auto lieber stehen zu lassen, dann muss man ihnen Alternativen bieten“, erklärt Erich Klaus. Zum Beispiel wenn irgendwann die Sehkraft nachlässt und es mit dem Autofahren nicht mehr klappt, dann ist es einfacher, auf öffentliche Verkehrsmittel umzusteigen, vorausgesetzt man hat sich schon frühzeitig mit Bussen und Bahnen auseinander gesetzt. Durch die Veranstaltungen der Bonner **Polizei** können auch ältere Menschen weiter mobil sein und sich ein Stück Lebensqualität erhalten. Das alles ermöglicht ein Arbeitskreis, in dem die **Polizei**, die Volkshochschule, die Stadtwerke Bonn als lokaler Verkehrsbetrieb, die Verkehrswacht und die Stadt Bonn zusammenarbeiten. Neben den Trainingskursen für Senioren geht es dabei auch um Aspekte wie die

Stadtplanung und die Arbeit mit Jugendlichen. In Veranstaltungen wird über Risiken und Probleme älterer Menschen im Straßenverkehr aufgeklärt und nachempfunden, wie sich Senioren fühlen. Danach üben die Jugendlichen, wie man älteren Menschen und Menschen mit Handicap helfen kann.

Praxisnahes Training

Die Nachfrage nach den Veranstaltungen, die Erich Klaus in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule anbietet, ist groß. Sein Konzept ist einfach und hat sich bewährt: keine Vorträge halten, sondern die Menschen agieren lassen, mit ihnen zu den Gefahrenpunkten gehen und unterschiedliche Alltagssituationen durchspielen. Dadurch bauen die Senioren Ängste ab, sie fühlen sich sicherer und sind wieder selbstbewusst mobil unterwegs. Beim Training erproben die Teilnehmer das Verhalten in Bus und Bahnen, indem sie in einem extra aufgestellten Bus das Ein- und Aussteigen üben. Außerdem trainieren sie das Benutzen der Rolltreppe und bekommen erklärt, wie der Notschalter funktioniert. Ein Vertreter der Verkehrsbetriebe beschreibt darüber hinaus, wie die Fahrkartenautomaten funktionieren. Viele Senioren fühlen sich auf Bahnhöfen nicht sicher. Daher wird geschaut, wo sich die Notrufautomaten befinden und diese auch ausprobiert. Ferner besuchen die Senioren die nahegelegene Polizeidienststelle, so dass Ängste und Unsicherheiten abgebaut werden.

Sicher unterwegs mit Rollator und Co.

„Rollatoren kann man mittlerweile überall kaufen, aber eine Einweisung zum richtigen Umgang findet dabei oft nicht statt“, beschreibt Erich Klaus die Problematik mit den praktischen Gehhilfen. Am ersten Tag seiner Veranstaltung gibt er Hinweise zur Benutzung und Anschaffung eines Rollators und ein Physiotherapeut bietet praktische Übungen. „Denn eine Bordsteinkante stellt für viele Senioren schon eine große Hürde dar. Das Ziel ist es daher, mit solchen Hindernissen optimal umzugehen“, so Klaus. Am zweiten Tag üben die Teilnehmer in einem leeren Bus. Dort können sie ohne Stress, Fahrplan oder einen drängenden Busfahrer testen, wie man am besten ein- und aussteigt, wie der Türmechanismus funktioniert oder was passiert, wenn sich die Tür doch einmal zu früh schließt. Es werden viele praktische Fragen mit Mitarbeitern der Stadtwerke geklärt: Wo platziere ich mich am besten, wo sind die besten Sitzplätze und wie befestige ich meinen Rollator? Erich Klaus ist es ganz wichtig, dass die Senioren lernen, Hilfe einzufordern, wenn sie welche brauchen. Aber auch Themen wie die Wartung des Rollators und der Umgang mit den Bremsen werden angesprochen.

Auf die Signale des Körpers hören

„Wir werden alle älter und unsere Fähigkeiten nehmen in gewissen Bereichen ab, das ist normal, aber auch von Mensch zu Mensch ganz unterschiedlich“, erklärt Erich Klaus. Altern ist ein schleichender Prozess, Veränderungen werden oftmals kaum oder gar nicht vom Menschen wahrgenommen. Deshalb ist es wichtig, mit dem Hausarzt in einem guten Kontakt zu stehen und sich regelmäßig untersuchen zu lassen. Dabei sollte geklärt werden, ob Hilfsmittel wie Brille oder Hörgerät richtig eingestellt sind, welche Medikamente man nehmen muss und wie diese die Verkehrstüchtigkeit beeinflussen. Das Alter, ob nun 50, 60 oder 70, spielt dabei keine Rolle. Der Alterungsprozess läuft bei jedem Menschen anders ab, weiß Erich Klaus: „Letztendlich geht es darum, an seine Stärken zu denken und diese zu mobilisieren, aber auch die Schwächen zu erkennen und Alternativen zu suchen.“ Mit den folgenden Tipps sind Senioren sicher im Straßenverkehr unterwegs:






- ▶ Lassen Sie sich Zeit.
- ▶ Nehmen Sie bewusst Ihr körperliches und geistiges Leistungsvermögen wahr.
- ▶ Gehen Sie regelmäßig zu einem Arzt und lassen unter anderem Ihre Augen, Ihr Gehör und Ihre

- ▶ Reaktionsfähigkeit überprüfen.
- ▶ Achten Sie bei Krankheiten und der Einnahme von Medikamenten auf mögliche Folgen für Ihre Verkehrstauglichkeit.
- ▶ Machen Sie sich frühzeitig mit unterschiedlichen Verkehrsmitteln vertraut.
- ▶ Machen Sie sich sichtbar (Kleidung, Licht am Fahrzeug).
- ▶ Nutzen Sie Hilfen (Rollatoren oder andere Gehhilfen, persönliche Begleiter).
- ▶ Haben Sie für Notfälle einen Zettel dabei, auf dem Ihr Name, die Anschrift und die Erreichbarkeit von nahen Angehörigen stehen.

MW (31.03.2017)

Folgende Artikel könnten Sie auch interessieren:

-  [Senioren in der Verkehrsunfallstatistik](#)
-  [Mehr als nur ein Busfahrkurs](#)
-  [Sicher unterwegs - Ein Leben lang](#)

[Alle Artikel dieser Kategorie](#)

Weitere Infos für Autofahrer



Wer hat Zugriff auf die Daten aus den Fahrerassistenzsystemen?

Das vernetzte Auto

Nach einem schweren Unfall ist es für Verletzte lebenswichtig, dass...[\[mehr erfahren\]](#)



Promillegrenzen, Winterreifenpflicht, Rauchverbot

Autofahren im Ausland

Für viele Reisende ist das Auto das Verkehrsmittel der Wahl, wenn es...[\[mehr erfahren\]](#)



Neue Regeln, Strafen sowie Schilder für Verkehrsteilnehmer

Mit der StVO-Novelle 2020 soll die Mobilität sicherer,...[\[mehr erfahren\]](#)



Mit Christian Kellner, Hauptgeschäftsführer des Deutschen Verkehrssicherheitsrat

Video: Mehr Sicherheit durch Fahrerassistenzsysteme

Immer mehr Autos verfügen über moderne Fahrerassistenzsysteme. Wie...[\[mehr erfahren\]](#)



Neue Technik sorgt nach Unfall für schnelle Hilfe

Automatisches Notrufsystem eCall

eCall (emergency call) ist ein Notrufsystem, das nach einem...[\[mehr erfahren\]](#)



Was muss ich, was darf ich, was kann ich?

Zivilcourage aus rechtlicher Sicht

Zivilcouragiert und beherzt handeln, wenn andere Hilfe brauchen - was...[\[mehr erfahren\]](#)



Ein Interview mit zwei Radfahrkindern

Autofahrer, nehmt Rücksicht auf uns!

Lisa und Robert erzählen Erlebnisse aus dem Straßenverkehr.[\[mehr erfahren\]](#)



Augen auf bei Reifen und Licht

Sicherer Mietwagen im Urlaub

Völlig abgenutzte Bremsbeläge, bis auf die Felgen abgefahrne Reifen...[\[mehr erfahren\]](#)



Ein Gespräch mit der Bundesdatenschutzbeauftragten

EU-Datenschutz und digitale Sorglosigkeit

Durch die Digitalisierung wachsen die Anforderungen an den...[\[mehr erfahren\]](#)



Vereinfachte Regelung sorgt für Klarheit

Bei Staubildung: Rettungsgasse!

Bei Unfällen können schon wenige Minuten über Leben und Tod der Opfer...[\[mehr erfahren\]](#)

Cookie Einstellungen

- Statistiken
- Essentiell

Wir nutzen Cookies auf unserer Website. Einige von ihnen sind essenziell, während andere uns helfen, diese Website und Ihre Erfahrung zu verbessern.

Nur essentielle Cookies akzeptieren [Alle akzeptieren](#)