

# Kapitel 10

## Ein Stück mehr Freiheit – mit gezieltem Training

Sicher unterwegs zu sein, will gelernt sein – ganz gleich, ob auf dem Fahrrad, im Auto oder mit dem Rollator. So wie Kinder das Radfahren üben oder Fahranfänger ihre ersten Runden auf dem Verkehrsübungsplatz drehen, können Sie auch den Umgang mit dem Rollator gezielt trainieren.



## 10.1 „Mobil mit Rollator“ – Ihr Verkehrssicherheitstraining vor Ort

Spezielle Fahrsicherheitstrainings wie „Mobil mit Rollator“ helfen dabei, Bewegungsabläufe zu üben, Sicherheit zu gewinnen und mit einem guten Gefühl mobil zu bleiben.

Der erste Schritt zur sicheren Mobilität beginnt mit einem bewussten Kennenlernen des Hilfsmittels Rollator oder Ihres eigenen Rollators.

Experte Dr. Michael Lorrain:

„Damit der Rollator im Alltag angenommen wird, ist es notwendig, nicht nur die Betroffenen, sondern auch das Umfeld – insbesondere betreuende Personen – einzuweisen. Der Gebrauch muss geübt und eingeübt werden. Wie bei jedem Therapiegerät sind die ersten drei Wochen entscheidend dafür, ob der Rollator genutzt wird – oder lediglich als neue Ablagefläche für Kleidung dient.“

In entspannter Atmosphäre lernen die Teilnehmenden beim Training ihren Rollator und wichtige Anwendungstechniken von Grund auf kennen: Wie wende ich auf engem Raum? Wie bewältige ich sicher Bordsteinkanten, leichte Steigungen oder Gefälle? Was tun, wenn der Weg schmal oder uneben ist? All das und vieles mehr lässt sich mit Geduld, Übung und den richtigen Tipps lernen.

Ein besonderer Fokus liegt dabei auf Koordination und Konzentration. Denn beides hilft, nicht nur körperlich, sondern auch mental sicher unterwegs zu sein. Beim sogenannten All-Terrain-Training wird geübt, wie man die Kontrolle über den eigenen Rollator behält beim Überwinden unebener Untergründe – ohne Stress, ohne

Hektik. Das Nutzen eines Zebrastreifens oder der Ampel schult ebenso Konzentration und mentale Stärke.

In Zusammenarbeit mit Sanitätshäusern, Städten, Verkehrsbetrieben und Senioreneinrichtungen bietet Rollatorhersteller Saljol eine Plattform, auf der Mobilität gelebt wird. Die Veranstaltungen sind bunt, lebendig und herzlich. Hier begegnen sich Menschen, die ähnliche Wege gehen, buchstäblich und im übertragenen Sinn. Sie überwinden gemeinsam kleine Hindernis-Parcours, testen das Bremsverhalten, üben sicheres Einsteigen in Bus und Bahn oder das geschickte Manövrieren auf engem Raum. Nebenbei gibt es immer wieder Momente des Lachens, der Anerkennung und der Begegnung. Denn wer gemeinsam trainiert, wächst auch gemeinsam über sich hinaus.

### **Wo findet „Mobil mit Rollator“ statt?**

Die Trainings finden deutschlandweit statt und sind offen für alle Interessierte, von Rollatornutzern über Angehörige bis hin zu Pflegekräften. Die Teilnahme ist unkompliziert, kostenfrei und ohne Anmeldung möglich. Termine sind leicht über die Website von Saljol oder direkt bei teilnehmenden Sanitätshäusern zu erfahren. Einfach vorbeikommen, mitmachen, erleben. Es braucht keine Vorkenntnisse, nur ein bisschen Mut und die Lust, in Bewegung zu bleiben.

### **Selbst Veranstalter werden – Mobilität weitergeben**

Für Sanitätshäuser, Pflegeeinrichtungen oder Gemeinden bietet „Mobil mit Rollator“ auch eine wunderbare Möglichkeit, sich aktiv für mehr Lebensqualität im Alter einzusetzen. Wer selbst ein Event organisieren möchte, erhält von Saljol umfassende Unterstützung

von der Planung bis zur Umsetzung. Denn gemeinsam erreichen wir mehr: mehr Sicherheit, mehr Freude, mehr Miteinander.

## 10.2 Schützen Sie sich selbst: praktische Sicherheitstipps

Der Alltag ist für uns alle eine Aneinanderreihung von Begegnungen, die uns gewöhnlich mit Glück und Freude erfüllen. Doch es gibt auch Augenblicke, in denen wir uns unsicher fühlen, beispielsweise wenn die Dämmerung hereinbricht oder wir in weniger belebten Gegenden unterwegs sind. Im Folgenden finden Sie einige wertvolle Tipps, die Ihnen helfen können, sich in solchen Momenten sicherer und geschützter zu fühlen.

### Selbstbewusst und stark auftreten

Sicherheit beginnt in Ihrem Inneren. Wie Sie sich selbst sehen, beeinflusst, wie andere Sie wahrnehmen. Wenn Sie mit einer aufrechten Haltung, Hände fest an den Rollatorgriffen und einem ruhigen, besonnenen Gang unterwegs sind, strahlen Sie selbst in Momenten, in denen Sie sich unsicher fühlen, Selbstvertrauen aus. Ein sicherer Schritt, ein klarer Blick: Diese kleinen Zeichen können viel bewirken. Sie zeigen, dass Sie wissen, wo Sie hinwollen und dass Sie sich nicht so leicht aus der Ruhe bringen lassen. Diese innere Stärke schützt Sie nicht nur, sondern hilft Ihnen auch, nicht als „leichtes Ziel“ wahrgenommen zu werden. Denn Menschen, die nach einem einfachen Opfer suchen, spüren, dass Sie sich nicht ohne Weiteres einschüchtern lassen.

Es geht nicht darum, sich in jeder Situation stark zu fühlen, sondern darum, ruhig zu bleiben und besonnen zu handeln, wenn es

darauf ankommt. Diese innere Ruhe gibt Ihnen die Kontrolle zurück und lässt Sie in Momenten der Unsicherheit sicherer werden.

### **Sichere Wege wählen**

Ihre Umgebung hat einen erheblichen Einfluss auf Ihr Gefühl der Sicherheit. Wählen Sie daher möglichst gut beleuchtete und belebte Straßen, die Ihnen ein sicheres Gefühl geben. Gehen Sie bekannte Wege, die Ihnen vertraut sind und auf denen Sie sich wohlfühlen. Vermeiden Sie riskante Straßenüberquerungen und nutzen Sie möglichst Ampeln, Zebrastreifen oder Mittelinseln.

Wenn Sie sich in einer Umgebung befinden, die Ihnen unsicher erscheint, zögern Sie nicht, umzudrehen und den Weg zu wechseln. Ihre Sicherheit sollte immer Vorrang haben. Der „direkte“ Weg ist nie so wichtig wie Ihr Gefühl von Geborgenheit und Schutz.

### **Auf sich aufmerksam machen und Unterstützung holen**

In schwierigen Momenten ist es wichtig zu wissen, dass Sie nicht allein sind. Zögern Sie nicht, sich Unterstützung zu holen, wenn Sie sich unsicher fühlen.

Halten Sie Ihr Handy stets griffbereit, um im Notfall schnell Hilfe rufen zu können – sei es die Notrufnummer der Polizei (110) oder eine eingespeicherte Vertrauensperson. Ein Anruf bei einer vertrauten Person, wie ein Freund oder Familienmitglied, kann Ihnen nicht nur Sicherheit geben, sondern auch dafür sorgen, dass jemand weiß, wo Sie sich befinden.

Auch eine Klingel am Rollator kann wie ein kleiner, freundlicher Schutzengel sein. Sie hilft Ihnen, auf sich aufmerksam zu machen, Abstand zu wahren und gibt Ihnen ein beruhigendes Gefühl, gehört zu werden.

Sollte es zu einer bedrohlichen Situation kommen, scheuen Sie sich nicht, laut um Hilfe zu rufen oder auf sich aufmerksam

zu machen. Menschen reagieren oft schnell, wenn sie merken, dass jemand in Gefahr ist. Ihre Sicherheit ist das Wichtigste, und Unterstützung zu suchen ist ein sinnvoller Schritt, um sich selbst zu schützen.

Auch wenn es Überwindung kostet: Eine aufrechte Körperhaltung und direkter Blickkontakt können potenzielle Täter abschrecken.

Sprechen Sie mit ruhiger, klarer Stimme, das signalisiert: „Ich bin aufmerksam und nicht hilflos.“

### **Sagen Sie bewusst NEIN**

Mit einem Rollator unterwegs zu sein, heißt nicht, verletzlich zu sein. Es spricht für Selbstbewusstsein und Stärke. Und genau diese Stärke dürfen Sie zeigen.

Wenn Ihnen eine Situation unangenehm erscheint oder Sie sich bedroht fühlen, sagen Sie klar und deutlich „Nein!“ – mit fester Stimme und aufrechter Haltung. Ihre Stimme ist Ihre Grenze, Ihre Haltung Ihre Sicherheit. Üben Sie das gern auch mal zuhause: Schauen Sie sich im Spiegel an, sagen Sie laut „*Stopp!*“ oder „*Ich möchte das nicht!*“. Gemeinsam mit Angehörigen können Sie kleine Rollenspiele machen. Das stärkt Ihr Selbstvertrauen und Ihre Reaktion im Ernstfall.

### **In unsicheren Momenten sicher handeln**

Auch wenn der Rollator in erster Linie zur Unterstützung der Mobilität dient, kann er in bestimmten Situationen ein Gefühl von Sicherheit vermitteln. Wenn Sie sich unwohl oder unsicher fühlen, hilft er dabei, auf natürliche Weise Distanz zu wahren und eine gewisse Barriere zu schaffen.

In einer unangenehmen oder beängstigenden Situation kann es hilfreich sein, den Rollator ruhig und bestimmt zwischen sich und andere Personen zu positionieren. So entsteht ein geschützter Raum,

der es Ihnen ermöglicht, kurz innezuhalten, sich zu orientieren und zu überlegen, wie Sie weiter vorgehen möchten.

Manche Situationen können sich plötzlich unangenehm oder bedrohlich anfühlen. Wichtig ist dann vor allem: Vertrauen Sie auf Ihr Gefühl und handeln Sie so, wie es für Sie machbar und sicher ist. Ob durch das Ansprechen von Passanten, das Nutzen Ihres Handys oder das gezielte Auf-sich-aufmerksam-Machen – jede kleine Handlung kann dazu beitragen, sich Unterstützung zu holen oder aus der Situation herauszufinden.

In sehr seltenen Fällen, in denen Sie sich ernsthaft bedrängt fühlen und keine andere Möglichkeit sehen, kann der Rollator, je nach Situation und Ihren körperlichen Möglichkeiten, auch kurzfristig als Hindernis dienen. Ein gezieltes Vorschieben des Rollators kann helfen, schnell Abstand zu schaffen und wertvolle Sekunden zu gewinnen. Dies ist natürlich nicht für jede Person umsetzbar. Es geht auch nicht darum, sich aktiv zu verteidigen, sondern darum, den eigenen Handlungsspielraum zu kennen und bestmöglich zu nutzen.

### **Praktische Hilfsmittel, die Sicherheit vermitteln können**

Manchmal sind es kleine, gut durchdachte Dinge, die in unangenehmen Situationen ein zusätzliches Gefühl von Sicherheit geben. Hilfsmittel wie eine Rollatorklingel, ein Taschenalarm, eine Trillerpfeife oder ein kleines Blinklicht können im Bedarfsfall helfen, Aufmerksamkeit zu erzeugen oder Sichtbarkeit zu erhöhen.

Auch Pfefferspray oder ähnliche Hilfsmittel können in Erwägung gezogen werden, vorausgesetzt, Sie fühlen sich damit wohl und wissen, wie sie funktionieren. Entscheidend ist nicht die aktive Abwehr, sondern die Möglichkeit, auf sich aufmerksam zu machen, Distanz zu schaffen und sich aus der Situation zu entfernen, wenn nötig.

**Wichtig:** Wählen Sie nur das, was zu Ihnen passt und was Sie sicher handhaben können. Schon das Wissen um vorhandene Optionen kann das eigene Sicherheitsgefühl stärken.

Vertrauen Sie auf Ihre innere Stärke. Sie sind keineswegs hilflos, Sie haben viele Jahre Erfahrung und Weisheit, die Ihnen helfen, auch in herausfordernden Momenten gut für sich zu sorgen. Und vor allem: Sie sind nie allein. Es gibt immer Menschen, die Ihnen helfen, wenn Sie sie brauchen.

## 10.3 Rollastic – Weil Bewegung das Leben leichter macht



Rollastic? Nie gehört? Jetzt schon. Rollastic ist mehr als nur ein Trainingsprogramm. Es ist eine Einladung, sich selbst etwas Gutes zu tun. Es wurde speziell für Menschen entwickelt, die mit dem Rollator unterwegs sind und aktiv, selbstständig und

mit Freude durchs Leben gehen möchten. Ziel ist es, möglichen Begleiterscheinungen und Einschränkungen – oder wie man so schön sagt: Risiken und Nebenwirkungen – der Rollatornutzung aktiv entgegenzuwirken.

Mit gezielten, leicht umsetzbaren Übungen trainieren Sie Ihre Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ihr Gleichgewicht, eine wichtige Grundlage für einen sicheren und stabilen Gang. Dabei steht Ihre aufrechte Haltung im Mittelpunkt, denn sie gibt Ihnen nicht nur körperlich, sondern auch emotional Halt.

Rollastic passt sich Ihrem Alltag an, so wie es für Sie ideal ist: Die kurzen Bewegungseinheiten sind flexibel gestaltbar und richten sich ganz nach Ihrem persönlichen Gesundheitszustand oder Ihren Zielen.

Entwickelt von Experten aus der Physiotherapie, verbindet Rollastic fundiertes Wissen mit Freude an der Bewegung. Es stärkt nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihr Selbstvertrauen. Für mehr Leichtigkeit. Für mehr Sicherheit. Für mehr Spaß am Leben.

Mehr zu Ihrem persönlichen Gymnastikprogramm erfahren Sie auf <https://www.rollastic.de>



### Zusammenfassung

Dieses Kapitel zeigt, wie Sie mit gezieltem Verkehrssicherheits- und Selbstschutztrainings wie „Mobil mit Rollator“ Ihre Mobilität und Sicherheit im Alltag stärken.

Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie sich im Alltag selbst schützen können: Mit einem selbstbewussten Auftreten, der

Wahl sicherer Wege, dem aktiven Einholen von Hilfe und dem bewussten Setzen von Grenzen.

Mit dem speziell entwickelten Gymnastikprogramm Rollastic trainieren Sie Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht, um beweglich und sicher zu bleiben.