

## **BLVN Seniorenvertretung**

### **Aktuelle Informationen**

Ellernstraße 38  
30175 Hannover  
Telefon: (0511) - 324073  
Telefax: (0511) - 3632203

Internet: [www.blv-nds.de](http://www.blv-nds.de)  
E-Mail: [info@blv-nds.de](mailto:info@blv-nds.de)

Peter Bahr      Steinweg 18      21335 Lüneburg      04131-46977      [bahr-lueneburg@t-online.de](mailto:bahr-lueneburg@t-online.de)

---

**Nr. 90** HP

**MÄRZ 2016**

---

Themen dieser Ausgabe:

1. Unterstützung für ehrenamtliche Sprachlernhelfer
  2. Verträge unkompliziert kündigen
  3. Schutz vor Trojanern und Datensammlern
  4. Datenübersicht bei der SCHUFA
  5. Festbeträge für Arzneimittel
  6. Das fast sichere Passwort
  7. Ratgeber „Zu Hause gut versorgt – Informationen und Tipps für ältere Menschen“
  8. Hausnotruf
- 

### **1. Unterstützung für ehrenamtliche Sprachlernhelfer: Buch und CD zum Deutschlernen**

Das Lehrbuch „Erste Schritte plus“ soll den in Osnabrück wohnhaften Flüchtlingen einen behutsamen Einstieg in die deutsche Sprache vermitteln. Es ist reichhaltig illustriert und für den Einzelunterricht genauso geeignet wie für den Gruppenunterricht. Aufgrund der starken Nachfrage wird das Lehrmaterial nur an Personen ausgehändigt, die sich bereits ehrenamtlich mit festen Bezugsgruppen oder mit einzelnen Flüchtlingen in der Sprachlernhilfe engagieren oder dies konkret planen.

Die Abholung des Lehrbuchs kann von Montag bis Donnerstag in der Zeit von 9 bis 13 Uhr in der  
**Freiwilligen-Agentur und der Bürgerberatung**  
**Bierstraße 32a**  
**49074 Osnabrück**  
erfolgen.

Es wird um die Beantwortung einiger Fragen gebeten, um die unterschiedlichen Sprachlernangebote zu erfassen und diese besser zu katalogisieren.

Weitere Informationen sind unter der Telefonnummer **0541 323-3000** erhältlich.

---

### **2. Verträge unkompliziert kündigen**

Wer Verträge über die Jahre einfach laufen lässt, verschenkt wahrscheinlich Geld. Denn während sich die Unternehmen große Mühe geben, Neukunden mit Sonderangeboten anzulocken, bleiben die Konditionen für Stammkunden meist unverändert. Wollen Sie von

Rabatten und gesunkenen Preisen profitieren, sollten Sie Ihre Verträge durchsehen und gegebenenfalls kündigen.

Viele Unternehmen melden sich dann von selbst und bieten einen für Sie besseren Tarif an. Wenn nicht, dann sollten Sie zu einem günstigeren Anbieter wechseln.

Ab hier wird es den Kunden oft nicht leicht gemacht. Die Angaben, wohin das Kündigungsschreiben zu senden ist, sind schwer zu finden. Und manchmal behaupten die Anbieter am Ende sogar, die Kündigung sei nie angekommen.

Eine Lösung sind Kündigungsdienstleister. Sie bieten ihre Dienste im Internet an. Mit deren Hilfe werden Sie unliebsame Verträge mit wenigen Mausklicks sicher los.

Sie müssen Ihre Kündigung nicht mehr selbst formulieren, sondern greifen auf automatisch erstellte Schreiben zurück. Die Dienstleister können Ihnen den Gang zur Post oder den Faxversand ersparen und die Kündigung direkt für Sie verschicken. Sie erhalten einen Beweis, dass die Kündigung zugestellt worden ist. Darüber hinaus bieten manche Dienste eine Erinnerungsfunktion an, mit der Sie keine Kündigung mehr versäumen sollen.

Natürlich müssen Sie bei diesem Vorgang sensible Daten an den Dienstleister, der für Sie arbeiten soll, preisgeben, der sich aber genau an rechtliche Vorgaben hinsichtlich des Datenschutzes halten muss.

Welchem Dienstleister Vertrauen geschenkt werden kann und wie hoch die Kosten für die Dienstleistung sind, erfahren Sie unter [www.finanztip.de](http://www.finanztip.de) > Kündigungsdienstle.

### **3. Schutz vor Trojanern und Datensammlern**

Computernutzer leben gefährlich. So legt der Trojaner „Locky“ aktuell tausende Windows Rechner lahm. Das Schadprogramm verschlüsselt die Daten des überrumpelten PC-Besitzers und gibt sie nur gegen ein Passwort frei.

Die verantwortlichen Computerbetrüger liefern gleich den Link mit, unter dem man das Passwort bekommt – gegen ein Lösegeld von rund 200 Euro.

Wichtigste Sofortmaßnahmen, so ist unter [www.finanztip.de](http://www.finanztip.de) nachzulesen, damit Sie kein Opfer der sogenannten Ransomware (Lösegeldware) werden:

- Öffnen Sie ausschließlich nur E-Mail-Anhänge, die Sie erwarten und von denen Sie wissen, was sich dahinter verbirgt. Spielen Sie alle verfügbaren Betriebssystem-Updates ein und installieren Sie einen Virens Scanner.

Bei Nutzern, die ihre Daten gesichert haben, kann „Locky“ weniger Schaden anrichten. Sofern Kopien der persönlichen Dateien zum Beispiel auf einem USB-Stick gespeichert sind oder in einem Cloud-Speicher liegen, fehlt den digitalen Erpressern das Druckmittel für das Lösegeld.

Empfohlen werden von [www.finanztip.de](http://www.finanztip.de) Cloud-Festplatten aus Deutschland, da sie hohen Datenschutz-Standards unterliegen.

10 Gigabyte (GB) Gratis-Speicher gibt es in der „Magenta Cloud“ der Deutschen Telekom.

100 GB erhalten Sie bei der Telekomtochter „Strato“ für monatlich rd. 4 Euro. Beinahe unbegrenzter Platz (1 Terabyte) kostet dort 7,50 Euro im Monat.

### **4. Datenübersicht bei der SCHUFA**

Bei abzuwickelnden Geldgeschäften fällt Ihnen auf, dass sich das Gesprächsverhalten Ihres Gegenübers verändert hat, verhalten ist. Es kann sein, dass er die Möglichkeit genutzt hat Ihre finanzielle Lage mittels SCHUFA überprüft hat.

Ihnen steht offen, dieses im Vorwege nach § 34 Bundesdatenschutzgesetz ebenfalls zu tun. In einer Datenübersicht finden Sie dann alle Informationen, die bei der SCHUFA über Sie gespeichert werden. Sie erfahren, woher diese stammen und an wen sie weitergereicht wurden.

Sie erreichen die SCHUFA unter der Telefonnummer **0611/92780** an den Wochentagen von Montag bis Freitag.

Alternativ können Sie sich aber auch das entsprechende Bestellformular in verschiedenen Sprachen über das Internet [www.meineschufa.de](http://www.meineschufa.de) > Produkte > Datenübersicht nach § 34 Bundesdatenschutzgesetz herunterladen, ausfüllen und per Post an die angegebene Adresse senden.

## 5. Festbeträge für Arzneimittel

Seit 1989 gibt es Arzneimittelfestbeträge, die die Versichertengemeinschaft vor überhöhten Arzneimittelpreisen schützen. Für die Erstattung von Arzneimittelpreisen durch die gesetzlichen Krankenkassen sind Festbeträge gleich Höchstbeträge. Sie werden für Gruppen vergleichbarer Arzneimittel festgesetzt.

Sollten dennoch Arzneimittel, die über dem Festbetrag liegen, verordnet werden, muss der Arzt Sie darüber informieren, denn der Differenzbetrag muss vom Patienten getragen werden.

Mehr Informationen darüber finden Sie unter

[www.bundesgesundheitsministerium.de/glossarbegriffe/f/festbeträge-fuer-arzneimittel.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/glossarbegriffe/f/festbeträge-fuer-arzneimittel.html)

und

[www.dimdi.de/static/de/amg/festbeträge-zuzahlung/festbeträge/index.html](http://www.dimdi.de/static/de/amg/festbeträge-zuzahlung/festbeträge/index.html)

---

## 6. Das fast sichere Passwort

Schlecht gewählte Passwörter stehen auf der Hitliste derer die versuchen sie zu knacken. Den Hacker freut das, er hat Werkzeuge, die vollautomatisch alle möglichen Zeichenkombinationen ausprobieren oder ganze Wörterbücher einschließlich gängiger Kombinationen aus Worten und angefügten Zahlen testen.

Aus diesem Grund sollten Passwörter bestimmten Qualitätsanforderungen entsprechen.

In die Jahre gekommene PC-Nutzer, wir gehören nun einmal dazu, versuchen Passwörter zu benutzen, die leicht zu merken oder mit Brücken zusammen zu stellen sind. Diese stehen aber bereits in den oben beschriebenen Programmen und Wörterbüchern der Hacker.

Das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik BSI empfiehlt:

- Es sollte mindestens zwölf Zeichen lang sein.

(Ausnahme: Bei Verschlüsselungsverfahren wie zum Beispiel WPA und WPA2 für WLAN sollte das Passwort mindestens 20 Zeichen lang sein. Hier sind sogenannte Offline-Attacks möglich, die auch ohne stehende Netzverbindung funktionieren - das geht zum Beispiel beim Hacken von Online-Accounts nicht.)

- Es sollte aus Groß- und Kleinbuchstaben, Sonderzeichen(!?%) und Ziffern bestehen.
- Tabu sind Namen von Familienmitgliedern, des Haustieres, des besten Freundes, des Lieblingsstars oder deren Geburtsdaten und so weiter.
- Wenn möglich sollte es nicht in Wörterbüchern vorkommen.
- Es soll nicht aus gängigen Varianten und Wiederholungs- oder Tastaturmustern bestehen, also nicht - asdfgh - oder - 1234abcd - und so weiter.
- Einfache Ziffern am Ende des Passwortes anzuhängen oder eines der üblichen Sonderzeichen \$!?#, am Anfang oder Ende eines ansonsten simplen Passwortes zu ergänzen ist auch nicht zu empfehlen.

Wenn Ihr System Umlaute zulässt, bedenken Sie bei Reisen ins Ausland, dass auf landestypischen Tastaturen diese evtl. nicht eingegeben werden können.

Mit diesen Empfehlungen ist es Ihnen nun möglich das fast sichere Passwort heraus zu finden. Es bleibt Ihnen nun die Qual der Wahl.

---

## 7. Ratgeber „Zu Hause gut versorgt – Informationen und Tipps für ältere Menschen“

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) gibt mit dem Ratgeber einen umfassenden Überblick rund um die Unterstützung von älteren Verbraucherinnen und Verbrauchern durch haushaltsnahe Dienstleistungen.

Die Broschüre, die vom Bundesministerium der Justiz und Verbraucherschutz (BMJV) gefördert wurde, enthält Informationen über haushaltsnahe Dienstleistungen im Bereich Wohnen, Mobilität, Betreuung und hauswirtschaftliche Versorgung. Beispiele sind Fahr- und Begleitsdienste oder Reinigungs- und Gartenarbeiten.

Angesprochen werden soll die Gruppe der Älteren, die so lange wie möglich in ihren vier Wänden leben möchten und darüber nachdenken, wie das zu schaffen ist.

Mittlerweile gibt es zahlreiche seniorenbezogene Hilfs- und Unterstützungsleistungen, die im Zuge des demografischen und gesellschaftlichen Wandels eher noch zunehmen dürften.

Unter der Vielzahl der Anbieter finden sich neben Vereinen und Wohlfahrtsorganisationen auch Selbstständige oder Unternehmen. Transparenz und Vergleichbarkeit unterschiedlicher Angebote sind oft nicht gegeben.

An dieser Stelle setzt der Ratgeber an, ein geeignetes, auf die Bedürfnisse und die individuelle Situation zugeschnittenes Angebot zu finden.

Die Broschüre kann im Internet über die Homepage der BAGSO [www.bagso.de](http://www.bagso.de) bestellt werden.

Als PDF-Download ist der Ratgeber sowohl auf den Seiten der BAGSO als auch des BMJV [www.bmjv.de](http://www.bmjv.de) verfügbar.

---

## 8. Hausnotruf

Mit diesem Thema befasst man sich garantiert dann, wenn ein Zustand eintritt, bei dem in misslicher Lage der Wunsch keimt jetzt nicht allein zu sein, lebenswichtige Hilfe dringend nötig wäre und das Telefon nicht erreichbar ist.

Gehen wir davon aus, dass es noch einmal gut gegangen ist. Spätestens dann sollten Sie sich, falls Sie weiterhin alleine wohnen wollen, über einen Hausnotruf informieren.

Ein Hausnotrufsystem garantiert die Kontaktaufnahme mittels Freisprechanlage um Hilfe im Notfall anzufordern. Innerhalb kürzester Zeit, in Sekunden, wird eine Verbindung zu einer Notrufzentrale, die rund um die Uhr besetzt ist, aufgebaut. Hier sind alle nötigen Angaben hinterlegt, die eine schnelle Hilfe ermöglichen, die der Mitarbeiter zur Organisation der Hilfe für den Notfall dringend benötigt.

Systeme:

- Unterschieden wird zwischen festen (funktionieren nur zu Hause) und mobilen Systemen (funktionieren auch wegen des eingebauten GPS-Senders unterwegs).

Anbieter:

- Wohlfahrtsverbände und private Anbieter
- Laut Stiftung Warentest sind das Deutsche Rote Kreuz, der Malteser Hilfsdienst und die Johanniter Unfall-Hilfe zu empfehlen.

Kosten:

- Beim Kauf fallen Kosten von mehreren hundert Euro an, dazu kommen monatliche Servicekosten.
- Das Mieten der Geräte geht aber auch.  
Die anfallenden Kosten sind bei den genannten Anbietern zu erfragen.

Empfehlungen:

- Verbraucherzentralen empfehlen Verträge ohne Mindestlaufzeit und einer Kündigungsfrist von höchstens zwei Wochen abzuschließen.
- Vereinbarung eines Probemonats
- Abklären was ein Fehlalarm kostet.
- Wartungen und Reparaturen sollten vom Anbieter übernommen werden.

Alle noch offenen Fragen werden unter [www.hausnotrufsysteme.org](http://www.hausnotrufsysteme.org) beantwortet oder wenn Sie sich mit den von Stiftung Warentest empfohlenen Wohlfahrtsverbänden in Verbindung setzen.

---