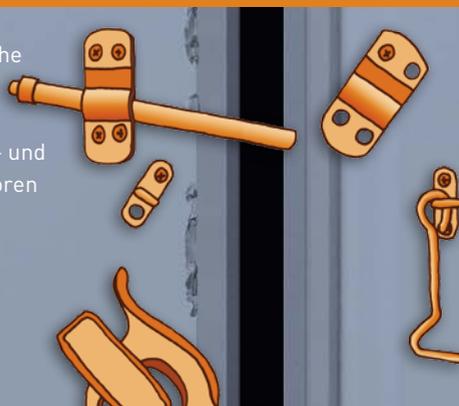




# Einbruch – was nun?

Wie Sie die Folgen eines Einbruchs besser bewältigen können

Ihre Polizei und die Schweizerische Kriminalprävention (SKP) – eine interkantonale Fachstelle der Konferenz der kantonalen Justiz- und Polizeidirektorinnen und -direktoren (KKJPD)



### Kleine administrative Checkliste

- Lassen Sie gestohlene Karten und Mobiltelefone sperren. Nutzen Sie dafür die Hotline-Nummern Ihrer Dienstleister.
- Viele Versicherungen bieten Notfallnummern an. Nehmen Sie mit den Beratern Kontakt auf. Teilen Sie der Versicherung mit, welche Polizeidienststelle (inkl. Name des polizeilichen Sachbearbeiters) für die Bearbeitung des Einbruchs zuständig war. Somit kann die Versicherung direkt eine Rapportkopie anfordern.
- Falls Schlüssel gestohlen wurden, lassen Sie die entsprechenden Schlosszyylinder vorsichtshalber ersetzen.
- Nutzen Sie die Sicherheitsberatungs-Angebote Ihrer Kantonspolizei. Fachpersonen in der Einbruchsprävention beraten Sie gerne und kostenlos über mögliche Verbesserungen bezüglich Einbruchschutz in Ihrer Wohnung, Ihrem Haus. Die entsprechenden Kontaktadressen finden Sie unter [www.skppsc.ch/link/polizei](http://www.skppsc.ch/link/polizei).
- Gestohlene Ausweise können nach der Verlustmeldung bei den entsprechenden Behörden ersetzt werden.

### Nützliche Adressen

- [www.einbruch-diebstahl.ch](http://www.einbruch-diebstahl.ch)  
Private Webseite einer betroffenen Bürgerin mit vielen nützlichen Informationen
- [www.einbruch.police.be.ch](http://www.einbruch.police.be.ch)  
Umfassende Themenseite der Kantonspolizei Bern
- [www.schweizerpass.admin.ch](http://www.schweizerpass.admin.ch)  
Webseite des Bundesamtes für Polizei zu Pass und Identitätskarte mit Hinweisen zu Verlust und Erneuerungsmöglichkeiten

### Bei Ihnen wurde eingebrochen?

Einbrecher beschädigen und stehlen Ihr Eigentum. Materielle Schäden zu beheben, Dinge zu ersetzen und alle nötigen Behördengänge zu tätigen, ist an sich schon ärgerlich und mühsam. Vielen Betroffenen macht aber zusätzlich die Verletzung der Privat- und Intimsphäre zu schaffen. Davor kann Sie keine Versicherung schützen. Doch Sie können Hilfe in Anspruch nehmen und Ratschläge beachten, um besser damit fertig zu werden. Im Folgenden finden Sie Informationen, die Sie dabei unterstützen.



*Wenn bei Ihnen eingebrochen wurde, rufen Sie bitte sofort die Polizei und räumen den Tatort nicht auf!*



### **Gönnen Sie sich eine Verschnaufpause!**

Verfallen Sie nicht in Hektik. Nach den Aufräum- und allfälligen Reparaturarbeiten und den notwendigsten administrativen Aufgaben sollten Sie sich Ruhe und Erholung gönnen. Dies hilft, den Vorfall besser zu verarbeiten.

### **Geteiltes Leid ist halbes Leid**

Zweifelsohne ist ein Einbruch eine belastende Erfahrung, auf die aber jede Person anders reagiert. Opfer eines Einbruchs erleben oft Stressreaktionen, fühlen sich unsicher, kämpfen mit Ängsten oder haben Schlafstörungen. Schweigen ist nicht immer Gold. Reden Sie mit Freunden und Vertrauten über den Einbruch und über Ihre Ängste und Sorgen. Es gibt auch Austauschplattformen im Internet (siehe Adressen). Sollten Sie sehr stark oder über längere Zeit mit negativen Reaktionen auf den Einbruch zu kämpfen haben, zögern Sie nicht, ärztliche oder therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

### **Ein gewohnter Lebensrhythmus gibt Halt...**

Gewohnheiten geben Schutz und Orientierungshilfe im Leben. Versuchen Sie deshalb, Gewohnheiten – wie regelmässige Besuche, Essensrituale oder Spielabende – beizubehalten. Es ist zudem wichtig, dass Sie sich weiterhin mit Freunden treffen, Veranstaltungen besuchen und Einladungen wahrnehmen. Das Leben muss weitergehen, und Sie machen so auch wieder positive Erfahrungen und vermeiden ein Grübeln, das verschlimmernd wirken kann.

### **... aber kleine Veränderungen wirken Wunder**

Nachdem Fremde Ihre Wohnung in Unordnung gebracht haben, möchten Sie vielleicht nicht alles wieder an den bekannten Platz stellen, sondern ein wenig umgestalten oder neu dekorieren. So erobern Sie sich aktiv Ihre Wohnung zurück, was sehr hilfreich sein kann.

### **Arbeiten Sie aktiv an Ihrer Lebensqualität**

Lassen Sie sich von einem Einbrecher nicht die Lebensfreude nehmen. Im Ratgeber<sup>2</sup> «Ist es noch mein Zuhause?» finden Sie zahlreiche Selbsthilfemöglichkeiten wie Entspannungsverfahren oder «Anti-Grübel-Trainings». Sollten aber, wie gesagt, negative Symptome (z.B. Schlafstörungen, irrationale Ängste, Zwangshandlungen, Furchtsamkeit) andauern, nehmen Sie bitte professionelle Hilfe in Anspruch.





Schweizerische Kriminalprävention  
Haus der Kantone  
Speichergasse 6  
Postfach  
3000 Bern 7  
[www.skppsc.ch](http://www.skppsc.ch)

#### **Einbruch – was nun?**

Wie Sie die Folgen eines Einbruchs besser bewältigen können

Diese und alle anderen Broschüren der Schweizerischen Kriminalprävention können Sie auf jedem Polizeiposten in der Schweiz beziehen. Grössere Mengen bestellen Sie bitte bei Ihrer Kantonspolizei. Sie ist in Deutsch, Französisch und Italienisch verfügbar und kann als PDF-Datei unter [www.skppsc.ch](http://www.skppsc.ch) heruntergeladen werden.

- Text/Redaktion** Schweizerische Kriminalprävention SKP,  
Quelle: Flyer der Kantonspolizei Bern  
«Einbruch – und jetzt?»
- Gestaltung** Weber & Partner, [www.weberundpartner.com](http://www.weberundpartner.com)
- Druck** Stämpfli Publikationen AG, CH-3001 Bern
- Auflage** D: 80 000 Ex. | F: 30 000 Ex. | I: 10 000 Ex.
- Copyright** Schweizerische Kriminalprävention SKP  
März 2015, 1. Auflage