

# Mach eine Pause

- Drogen im Straßenverkehr
- Gefährliche Medikamente



INGEN SKA DÖ  
AV RATTFYLLELI



## Die Bedeutung einer Pause

Im Sommer und während der Urlaubszeit in den Bergen passieren mehr Verkehrsunfälle als zu jeder anderen Jahreszeit. Seit über 25 Jahren richtet MHF entlang schwedischer Straßen Rastplätze ein, bei denen kostenloser Kaffee ausgeschenkt und wichtige Informationen zur Verkehrssicherheit im Rahmen der Kampagne „Mach eine Pause“ vermittelt werden.

Alkohol und Drogen am Steuer gehören zu den schwerwiegendsten Verkehrsproblemen in Schweden. Leider ist die Bereitschaft der Bevölkerung, alkoholisierte oder unter Drogeneinfluss stehende Fahrer der Polizei zu melden, in den letzten Jahren um über 90 Prozent gesunken. Zivilcourage zu zeigen – indem man jemanden daran hindert, unter Einfluss zu fahren – kann Leben retten und schwere Verletzungen verhindern.

Fahren unter Drogeneinfluss ist ein wachsendes Problem. Die Polizei berichtet mittlerweile, dass mehr Fahrer unter dem Einfluss von Drogen als von Alkohol erwischt werden. Diese ernsthaften Probleme erfordern entschlossenes Handeln und stärkere gesellschaftliche Normen für nüchternes Fahren.

ICH WILL KEINE FREUNDE ODER  
FAMILIE VERLIEREN. TRINK  
NICHT UND KEIN ALKOHOL  
AM STEUER!  
[facebook.com/trafiknyter](http://facebook.com/trafiknyter)



### MACH MIT BEI DER DISKUSSION!

In unserer großen Facebook-Gruppe „Ich will keine Freunde oder Familie verlieren – trink nicht und fahr nicht“ findet täglich eine lebhafte Diskussion über Verkehrssicherheit statt.  
→ [facebook.com/trafiknyter](http://facebook.com/trafiknyter)



## Niemand sollte wegen Trunkenheit am Steuer sterben

In Schweden verlieren jedes Jahr 50 bis 60 Menschen ihr Leben durch Alkohol- oder Drogeneinfluss im Straßenverkehr. Das bedeutet: Mehr als eine Beerdigung pro Woche – nur weil jemand die verheerende Entscheidung getroffen hat, unter Einfluss zu fahren. Jedes Jahr werden rund 1.400 Menschen bei alkohol- oder drogenbedingten Unfällen schwer verletzt.

Wenn wir die persönlichen Tragödien für einen Moment außer Acht lassen und nur die finanziellen Folgen betrachten, beläuft sich die wirtschaftliche Gesamtbelastung dieser Todesfälle auf fast 4 Milliarden SEK. Schon die Vermeidung eines einzigen tödlichen Unfalls würde der Gesellschaft rund 50 Millionen SEK ersparen – ganz abgesehen von den Kosten der Schwerverletzten.

Aber natürlich lässt sich menschliches Leid nicht in Geld messen. Dieses Leid zu verringern ist der Antrieb von MHF – viel mehr als jede finanzielle Berechnung.

Jede Stunde – Tag und Nacht – ereignen sich in Schweden über 500 Fahrten unter Alkohol- oder Drogeneinfluss. Helfen Sie uns, die Straßen sicherer zu machen. Unterstützen Sie nüchternes Fahren.



**WEITERE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE BEI MHF UNTER  
+46 (0)8 555 765 55 ODER AUF UNSERER WEBSITE: MHF.SE**



## Wussten Sie das über Drogen?

Ein Fahrer mit Cannabis im Blut hat ein doppelt so hohes Risiko, einen tödlichen Unfall zu verursachen wie ein nüchterner Fahrer. In Schweden ist es gesetzlich verboten, unter dem Einfluss von Betäubungsmitteln zu fahren – selbst wenn man sich nicht beeinträchtigt fühlt.

In nur wenigen Jahren hat sich die Zahl der Todesfälle durch drogenbeeinflusste Fahrer – insbesondere unter Cannabiseinfluss – verdoppelt.

MHF setzt sich für strengere Kontrollen ein: Wir fordern, dass die Polizei die rechtliche Befugnis und die notwendigen Mittel erhält, um – wie bei Alkohol – schnelle Drogentests am Straßenrand durchzuführen. Doch dafür braucht Schweden politischen Willen und ausreichende finanzielle Mittel.

MHF ruft politische Entscheidungsträger und Behörden auf, dieses Problem ernst zu nehmen und Verantwortung zu übernehmen. Unterstützen Sie uns dabei, politischen Druck aufzubauen!

Unsere Arbeit zeigt Wirkung: Eine aktuelle staatliche Untersuchung schlägt vor, Drogentests am Straßenrand zuzulassen.



**DANK DES ENGAGEMENTS VON MHF ERWÄGT DIE SCHWEDEISCHE REGIERUNG  
JETZT DIE EINFÜHRUNG VON DROGENTESTS IM STRASSENVERKEHR.**

# Jeder. Tropfen. Zählt.

Hier ist ein schneller Überblick, wie viel Alkohol in verschiedenen Getränken steckt – umgerechnet in Einheiten von 40 %igem Schnaps (Wodka/Whisky).



**GEH KEIN RISIKO EIN –  
LASS DAS AUTO STEHEN!  
AUCH AM NÄCHSTEN TAG.**

GETRÄNKEART	ALK. VOL%	MENGE	ENT. 40 % SCHNAPS
Alkoholfreies Bier	0,0	33 cl	0 cl
Leichtbier	2,25	33 cl	1,9 cl
Cider / Mittelstarkes Bier	3,5	50 cl	4,4 cl
Alcopop	4	33 cl	3,3 cl
Starkbier	5,7	50 cl	7,1 cl
Cider	4,5	50 cl	5,6 cl
Wein (ein Glas)	14	15 cl	5,3 cl
Shot (Schnaps)	40	6 cl	6 cl

So berechnen Sie die Menge an 40%igem Schnaps (Äquivalent):

**Alkoholgehalt % x Menge in cl x 0,025**



# Internationaler Führerschein (IDP)

Wenn Sie außerhalb der EU Auto fahren möchten, verlangen viele Länder einen internationalen Führerschein (International Driving Permit, IDP). Dieser dient als Übersetzung Ihres regulären schwedischen Führerscheins und ist – je nach Zielland – ein oder drei Jahre gültig. MHF-Vertreter in ganz Schweden können internationale Führerscheine ausstellen.

## Voraussetzungen:

- Sie müssen einen gültigen schwedischen Führerschein besitzen.
- Sie müssen mindestens 18 Jahre alt sein.
- Der IDP gilt für dieselben Fahrzeugklassen wie Ihr schwedischer Führerschein (A, B, C usw.).
- Falls das Zielland sowohl ein- als auch dreijährige Ausfertigungen akzeptiert, stellen wir in der Regel die dreijährige Variante aus.

## Wichtig zu wissen:

- Ein IDP ist in Schweden und anderen nordischen Ländern nicht gültig.
- Innerhalb der EU ist ein IDP normalerweise nicht erforderlich.
- Der IDP gilt in der Regel nur für vorübergehende touristische Aufenthalte. Für längere Aufenthalte benötigen Sie möglicherweise einen nationalen Führerschein des Aufenthaltslandes.



AUF MHF.SE/IKK FINDEN SIE ALLE WICHTIGEN INFORMATIONEN



## Trunkenheit am Steuer tötet!

**Ein Morgen, der wie jeder andere begann, endete auf die schlimmste Weise, die sich Eltern vorstellen können. Siri war erst fünf Jahre alt, als sie von einem betrunkenen Fahrer getötet wurde..**

### **Das ist die Geschichte ihrer Mutter, Felicia:**

Es war ein ganz normaler Donnerstag. Ich freute mich auf einen freien Tag mit Siri und Charlie. Wir haben am Vormittag zu Hause gebastelt. Nach dem Frühstück gingen wir gemeinsam zum Supermarkt. Siri wollte Kaugummi aus einem Automaten kaufen.

Später kam der Anruf, der meine Welt zerstörte. Mein Mann sagte: „Er fuhr viel zu schnell. Auf der falschen Straßenseite. Ich konnte nichts tun. Ich glaube, Siri lebt nicht mehr.“

Ich schrie – und alles wurde schwarz. Man sagte mir, ich solle sofort in die Kinderklinik nach Halmstad fahren. Auf dem Weg zum Auto spürte ich: Er hatte recht. Siri war nicht mehr da.

Ich will nicht, dass meine Tochter nur eine Zahl in einer Statistik wird, nur „ein Verkehrstoter im Jahr 2020“. Wenn Siris Geschichte auch nur einen Menschen dazu bringt, innezuhalten und nicht betrunken zu fahren – dann war es das wert, sie zu erzählen.

Scannen Sie den QR-Code und sehen Sie Felicias Video.  
Siris Geschichte soll uns zu besseren Entscheidungen bewegen.



**WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER MHF.SE**



## Verkehrsbeeinträchtigende Medikamente

Wenn Sie in einen Verkehrsunfall verwickelt sind oder von der Polizei kontrolliert werden und unter dem Einfluss von Medikamenten stehen, können Sie wegen Fahrens unter Beeinträchtigung verurteilt werden. Die Verantwortung liegt bei Ihnen. Wissen Sie, wie Ihr Medikament wirkt?

Menschen reagieren unterschiedlich auf Medikamente – je nach individueller Verfassung. Sie sind selbst dafür verantwortlich zu prüfen, ob Ihre Medikamente Ihre Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen. Seit über zehn Jahren gibt es kein rotes Dreieck mehr auf Medikamentenverpackungen, das vor verkehrsbeeinträchtigenden Wirkstoffen warnt. Fragen Sie deshalb immer Ihren Arzt und lesen Sie den Beipackzettel sorgfältig.

Verkehrsbeeinträchtigende Medikamente können Aufmerksamkeit, Urteilsvermögen, Reaktionszeit, Konzentration und Koordination negativ beeinflussen. Dazu zählen unter anderem Schmerzmittel, Beruhigungsmittel und Schlafmittel, die als Betäubungsmittel eingestuft sind. Auch viele Antidepressiva, Antiepileptika, Antihistaminika und stark wirksame Hustenmittel können Ihre Fahrtüchtigkeit erheblich einschränken.



**MHF FORDERT: WARNHINWEISE AUF  
VERKEHRSBEEINTRÄCHTIGENDEN MEDIKAMENTEN!**



## Alkoholfahrt am nächsten Tag

Die Auswirkungen von starkem Alkoholkonsum halten länger an, als viele denken. Ihre Leistungsfähigkeit kann selbst am nächsten Tag noch deutlich eingeschränkt sein. Deshalb sollten Sie nach dem Trinken grundsätzlich einen ganzen Tag auf das Autofahren verzichten.

Die Fahrtüchtigkeit kann auch dann noch um etwa 20 % reduziert sein, wenn der Alkohol bereits abgebaut ist – und obwohl die Testpersonen sich nicht verkatert fühlten. Ein Grund dafür ist schlechterer Schlaf. Alkohol beeinträchtigt die Hirnregionen, die den Schlaf steuern. Darum gilt: Gehen Sie kein Risiko ein – lassen Sie das Auto am Tag nach dem Trinken einfach stehen.

Fahren unter Restalkohol ist die häufigste Form der Beeinträchtigung bei Menschen ohne Alkoholprobleme. Man glaubt, wieder fahrtüchtig zu sein – doch der Körper ist es noch nicht. Vielen wird das erst bei einer Polizeikontrolle bewusst. Dann ist es allerdings zu spät.

Wie es eine frühere Kampagne ausdrückte: „Das Schlimmste, was Ihnen auf dem Heimweg begegnen kann, ist nicht die Polizei“ – sondern die Gefahr, jemanden zu verletzen oder gar zu töten.



**JEDEN WOCHE WIRD MINDESTENS EINE PERSON BEERDIGT,  
WEIL SIE VON EINEM BETRUNKENEN FAHRER GETÖTET WURDE.**



## Stoppt das Trinken nach Verkehrsunfällen

MHF setzt sich seit Langem für ein Gesetz gegen Alkoholkonsum nach einem Verkehrsunfall ein. Heute können sich betrunkenen Fahrer manchmal der Strafe entziehen, indem sie behaupten, sie seien während der Fahrt nüchtern gewesen und hätten erst nach dem Unfall Alkohol konsumiert.

– „Ich war so geschockt nach dem Unfall, dass ich meine Whiskyflasche geöffnet und getrunken habe ...“ – so lautet eine der häufigsten Ausreden.

Zwar lässt sich anhand von Blutwerten bestimmen, wann der Alkohol konsumiert wurde, doch dies kostet wertvolle Ressourcen. Allein die Tatsache, dass alkoholisierte Fahrer auf diese Weise Verantwortung umgehen können, ist Grund genug, das Gesetz zu ändern.

MHF fordert eine Sechs-Stunden-Regel, wie sie in Norwegen bereits 1959 eingeführt wurde. Dort ist es verboten, innerhalb von sechs Stunden nach einem Verkehrsunfall Alkohol zu konsumieren. Wer unter Alkoholeinfluss steht, wird verurteilt – unabhängig davon, ob der Konsum vor oder nach dem Unfall stattgefunden hat.

Wir sind der Meinung, dass auch Schweden eine solche Regel einführen sollte.

Was meinen Sie?



**MHF FORDERT: DIE SECHS-STUNDEN-REGEL NACH VERKEHRSUNFÄLLEN.**



## Lernen Sie eine Verkehrsheldin kennen

Katarina Borgström bemerkte, dass ein Kunde in ihrer Apotheke unter Alkoholeinfluss stand. Auf dem Parkplatz versuchte sie, ihn daran zu hindern, wegzufahren – stattdessen wurde sie vom Auto erfasst.

Als er sich ans Steuer setzte, lief Katarina zu ihm, um auf ihn einzureden. „Ich stand vorne am Kotflügel, als er das Lenkrad einschlug und mir über Fuß und Bein fuhr. Ich war eingeklemmt und schrie, dass er zurücksetzen soll“, erinnert sich Katarina.

Der Mann wurde wegen schwerer Trunkenheitsfahrt, schwerer Körperverletzung und Fahrens ohne Führerschein verurteilt – mit Bewährungsstrafe. Katarina erlitt vier Brüche im Bein und war 180 Tage krankgeschrieben. Danach verlor sie ihren Anspruch auf Krankengeld.

Nach einer langen Genesung mit Rollstuhl und Gehhilfe konnte sie schließlich mit Mobilitätshilfen wieder zu 25 % in den Beruf zurückkehren. Trotz ihrer Verletzungen sagt Katarina, sie würde es wieder tun. „Man fährt nicht betrunken und gefährdet damit das Leben anderer. So einfach ist das. Wenn man sieht, dass jemand in Gefahr ist, sollte man handeln.“

Für ihren Mut und ihre Zivilcourage wurde Katarina 2023 von MHF zur Verkehrsheldin des Jahres ernannt.



**LERNEN SIE WEITERE VERKEHRSHELD:INNEN AUF MHF.SE KENNEN**



# Melden Sie Trunkenheitsfahrten

Trunkenheits- oder Drogenfahrten zu melden, bedeutet Leben zu retten. Im Jahr 2000 wurden in Schweden fast 6.000 alkoholisierte Fahrer dank Hinweisen aus der Bevölkerung gestoppt. Im Jahr 2023 waren es nur noch 373 – ein Rückgang von über 90 Prozent.

Fahren unter Alkohol- oder Drogeneinfluss ist nach wie vor eines der größten Verkehrsprobleme in Schweden. Jede vierte Person, die im Straßenverkehr stirbt oder schwer verletzt wird, ist Opfer einer leichtsinnigen Entscheidung: Jemand setzt sich unter Einfluss ans Steuer.

## **So melden Sie den Verdacht auf Trunkenheitsfahrt:**

- Bei akuten oder laufenden Vorfällen rufen Sie sofort die Notrufnummer 112 an.
- Wenn Sie zum Beispiel wissen, dass Ihr Nachbar regelmäßig betrunken seine Kinder zum Fußballtraining fährt, können Sie eine Anzeige auf polisen.se erstatten oder die nicht dringende Nummer 114 14 anrufen.

## **Es geht um Mut – und um Menschenleben.**

Niemand sollte sterben oder verletzt werden, weil jemand betrunken gefahren ist.



**ALKOHOL UND DROGEN IM STRASSENVERKEHR GEHÖREN ZU  
UNSEREN GRÖSSTEN VERKEHRSPROBLEMEN.**