



Der Kreissenorenrat informiert

Sicher unterwegs im Alter - STOP zu Unsicherheit Sicherheitstraining für Senioren*innen

Wie reagiere ich z.B. beim Anrempeln. Was fühle ich und wie reagiere ich, wenn ich in die Enge getrieben werde oder mich gar angegriffen fühle?

Sich sicher zu fühlen ist ein entscheidender Faktor dafür, ob sich ältere Menschen auch unterwegs wohlfühlen. Selbstsicheres und gelassenes Auftreten hat sowohl einen positiven Effekt auf das eigene Erleben, als auch auf die Wirkung gegenüber Dritten. Selbstsicheres Auftreten ist allerdings keine rein „von Natur gegebene Eigenart“, sondern eine erlernbare Fähigkeit. Der Kreissenorenrat Esslingen hat deshalb in Kooperation mit der Altenhilfefachberatung des Landratsamt Esslingen zunächst an 6 Standorten ein Sicherheitstraining angeboten.

Die Kurse wurden durchgeführt von Rolf Kersten. Er ist nicht nur ausgebildeter Gewaltpräventionstrainer sondern auch, in enger Abstimmung und Absprache mit dem Referat Prävention des Polizeipräsidiums Reutlingen, als Sicherheitsberater für Senioren des Kreissenorenrates Esslingen tätig.

Grundsätzliches Ziel des Trainings ist, die Fähigkeit zum selbstsicheren Auftreten zu verbessern. In dem Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurs wird die Wahrnehmung bezüglich des eigenen und des Auftretens anderer Personen geschult. Selbstverständlich wird auch auf das Verhalten eingegangen, wenn Angriffe über das Telefon erfolgen (Schockanrufe, Enkeltrick etc.). Merkmale von selbstsicherem Verhalten und Körpersprache werden vermittelt und neue Verhaltensweisen und gedankliche Haltungen spielerisch ausprobiert. In den Kursen wechseln sich kurze Theorie-Inputs und praktische Übungen ab.

Bei den praktischen Übungen wird der sichere Stand und das Einnehmen einer Schutzhaltung geübt ebenso wie das Verhalten bei Bedrohungen, wo mit deeskalierender Körperhaltung und Worten versucht wird, auf die angreifende Person einzuwirken. Hier ist es wichtig unter Stress laute, bestimmende Worte zu finden. Es zeigte sich, dass dies gar nicht so einfach ist und Übung erfordert.

Wichtige Bestandteile des Trainingsangebots sind immer auch der Spaß und die Freude am Training in der Gruppe und direkt in einem geeigneten Raum im Wohnort, vor der Haustüre also! Filderstadt, Esslingen (2 mal), Nürtingen, Wendlingen, Lenningen und Kirchheim unter Teck, das waren bisher die Veranstaltungsorte 2022.

Erkenntnis der Teilnehmer, die durchweg mit gestärktem Selbstbewusstsein nach Hause gehen: die spontane Reaktion in Angstsituationen ist nicht unbedingt die richtige! Es ist aber wichtig, die angemessene Reaktion vorher erprobt bzw. trainiert zu haben. Angst kann vermieden werden, wenn man weiß, wie im potenziellen Fall reagiert werden kann/soll.

Interessante und lehrreiche 3 Stunden, die sich lohnen!

Bildergalerie



Wendlingen



Esslingen

Unterlennigen



Filderstadt

Rolf Kersten in Aktion