

Kurzinformationen: Selbstverteidigung/ Selbstbehauptung für SeniorInnen

Idee:

Im Rahmen der Fachgespräche im Prozess der Altenhilfeplanung zeigte sich, dass das Sicherheitsempfinden unterwegs die Nutzung des ÖPNV durch ältere Menschen maßgeblich beeinflusst. Viele ältere Menschen fühlen sich nicht ausreichend sicher und haben unangenehme Situationen im Zusammentreffen mit anderen Mitreisenden im Kopf.

Um das individuelle Sicherheitsempfinden zu stärken und somit einen positiven Einfluss auf die Mobilität älterer Menschen im Landkreis zu nehmen, sollen Selbstbehauptungskurse angeboten werden. Auch außerhalb der Nutzung des ÖPNV trägt ein sicheres Auftreten von SeniorInnen zur Kriminalprävention bei.

Selbstsicheres Auftreten ist keine rein „gegebene Eigenart“, sondern eine erlernbare Fähigkeit. Mit dem Training können Sie diese Fähigkeit verbessern und dabei auch von den Rückmeldungen und Erfahrungen der anderen Teilnehmer profitieren.

Referent:

Der Kurs wird durchgeführt von Sicherheitstrainer Rolf Kersten.

Inhalte:

In dem Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurs werden

- Wahrnehmung bezüglich des eigenen und des Auftretens anderer Personen geschult
- Merkmale von selbstsicherem Verhalten und Körpersprache kennengelernt,
- neue Verhaltensweisen und gedankliche Haltungen spielerisch ausprobiert

In dem Kurs wechseln sich kurze Theorie-Inputs und praktische Übungen ab.

Übungen:

- Deeskalation, einfache Abwehrtechniken gegen Belästigungen, Hilfsmittel, Hilfeleistung, Zivilcourage
- Bewegen und Auftreten, z.B. Laufen auf der Straße, Bewegen im ÖPNV, Türgeschäfte, Enkeltrick, Telefonbetrüger
- Rollenspiele: z.B. Belästigung, Rollenspiel für Zivilcourage, Hilfsmittel zur eigenen Sicherheit besprechen, Wo bekomme ich Hilfe

Dauer und Kosten:

Der Kurs dauert 3 Stunden. Die Teilnahme ist kostenfrei/ kostet 15 Euro (noch zu klären).

Mitbringen:

Bequeme Kleidung und Getränke

Organisation und Durchführung erfolgt durch den Kreissenorenrat und die Altenhilfefachberatung des Landkreises Esslingen, die als Veranstalter auftreten.

Öffentlichkeitsarbeit wird durch die Veranstalter betrieben, Materialien wie Flyer werden zur Verfügung gestellt und können nach Wunsch durch Stempel oder Aufkleber gerne mit dem eigenen Logo versehen werden.

Mit freundlicher Unterstützung der