

Selbstbehauptungskurs

Seniorinnen trainieren in drei Einheiten, wie man sich in brenzligen Situationen verhält

Chorweiler (hh). Eine einsam wirkende U-Bahn-Station, ein ungenügend beleuchteter Weg durch einen Park oder das notwendige Vorbeigehen an einer bedrohlich wirkenden Gruppe – es sind diese und weitere Alltagssituationen, die insbesondere Senioren Angst machen und zu einer Einschränkung in ihrem Leben führen können.

„Es gibt Frauen, die offen zugeben, dass sie sich abends nicht mehr aus dem Haus trauen, weil sie Furcht vor Überfällen, Verfolgungen oder aggressiven Personen, häufig verbunden mit Alkoholkonsum, haben“, sagt Catrin Wagner. Die Trainerin für geschlechtsspezifische Gewaltprävention und Deeskalationstraining leitet seit Anfang Februar einen aus drei Einheiten bestehenden Selbstbehauptungskurs für Senioren aus Seeberg, der unter anderem durch den „Paritätischen Gesamtverband“ gefördert wird. „Das Konzept fußt auf Ergebnissen des Projekts Seniorensicherheitskoordination, kurz 'Sensiko', das drei Jahre lang die objektive Sicherheitslage und das subjektive Sicherheitsempfinden der älteren Bevölkerung in Großstädten analysiert hat“, erklärt die Netzwerkkoordinatorin Mijgan Keltek vom **Deutsch-Türkischen Verein**



■ In der Eröffnungsrunde fragt Kursleiterin Catrin Wagner (l.) die Teilnehmer zunächst nach ihren Erfahrungen und Erlebnissen seit der letzten Zusammenkunft. Foto: Hoeck

Köln (DTVK) e.V. Gleichzeitig wurden sozialraumorientierte Maßnahmen zur Verbesserung der Sicherheit erarbeitet und evaluiert. Das subjektive Sicherheitsempfinden wurde dabei als ein entscheidender Aspekt des Wohlbefindens sowie als wichtige Bedingung einer aktiven sozialen Teilhabe verstanden.

Neben Seeberg wurde das

Training bereits in Vogelsang angeboten; die Stadtteile Finckenberg, Mülheim und Kalk sollen folgen. Zentrale Themen des Trainings sind der Schutz vor Gewaltangriffen, die individuelle Begegnung bei Angst und Aggression, die Entwicklung eines sicheren Auftretens und dem Erlernen, einem Gegenüber Grenzen aufzeigen zu können. „In Rollen- und Grup-

pen spielen üben die Teilnehmer beispielsweise, dass eine stabile Körpersprache und eine feste Stimme sehr viel bewirken können. Oft genügt es schon, der anderen Person eigenes Selbstbewusstsein mit unterstützenden Sätzen darzubieten, ohne dabei aggressiv zu wirken und sich provozieren zu lassen“, erläutert Catrin Wagner.

An diesem Tag lernten die Teilnehmer nicht nur, einer sie mit Blicken oder Schritten verfolgenden Person optimal zu begegnen, sondern auch das vernünftige Packen einer Tasche und eines Portemonnaies sowie das korrekte Verhalten in Notfallsituationen. „Das macht nicht nur Spaß, sondern hilft mir weiter. Ich habe bereits seit der letzten Sitzung gemerkt, dass ich Personen etwa in der Straßenbahn anders wahrnehme“, erzählt eine Teilnehmerin freimütig. Die letzte Trainingseinheit findet am 2. März von 15 bis 17.30 Uhr im 1. Stock des Bürgerzentrums Chorweiler (Pariser Passage 1) statt. Die Teilnahme ist kostenlos.



■ In der Übung „Verfolgung“ sollten die Teilnehmer erfahren, wie es ist, wenn man jemanden mit Blicken verfolgt, dabei jedoch auch selbst beobachtet wird. Foto: Hoeck