

# Durch Selbstbewusstsein ein Signal setzen

Arbeitsgruppe „55 plus Sicherheit“ bietet Situationstraining an

HILDESHEIM. Wer aufrecht und selbstbewusst durchs Leben geht, setzt ein Signal: „Ich weiß, was ich will, und ich kann mich wehren!“ So oder ähnlich könnte die Aussage sein von Teilnehmern einer von der Arbeitsgruppe „55 plus Sicherheit“ im Präventionsrat Hildesheim angebotenen aktiv erlebten Sicherheitsunterweisung und -schulung für ältere Mitbürger.

In diesem Seminar können Menschen der Altersgruppe „55 plus“ verschiedene Situationen, sogenannte Situationstrainings, erleben und ihren individuellen Bedürfnissen entsprechend Handlungsalternativen erarbeiten.

Die Trainer, zwei erfahrene und aktive Polizeibeamte, verstehen sich als Moderatoren, die die Teilnehmer behutsam an verschiedene Konfliktsituationen des Alltags heranführen. Diese werden realistisch nachgestellt, wie beispielsweise Haustürtricks und Busfahrt mit streitsüchtigem Fahrgast. Die Kommunikation zwischen den Teilnehmern wird angeregt, unterschiedliche Medien und praktische Übungen werden eingesetzt. Sie lernen zum Beispiel Grenzen zu setzen und zu behaupten, die Stimme als Schutz anzuwenden sowie kommunikative Möglichkeiten und das richtige Einschreiten bei Zivilcourage.

Das Seminar ist kein Selbstverteidigungskurs, es findet



*Konfliktsituationen im Alltag werden realistisch nachgestellt.*

kein Mattentraining statt. Jedes Seminar wird nach den Bedürfnissen der Teilnehmer individuell gestaltet.

Ziel des Sicherheitstrainings ist es gerade, Ältere in die Lage zu versetzen, sich in Gefahrensituationen und -räumen richtig und sicher zu verhalten und das subjektive Sicherheitsgefühl zu stärken. Das Basisseminar umfasst jeweils zwei mal vier Zeitstunden und wird in zwei Tagen innerhalb einer Woche durchgeführt. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen pro Staffel begrenzt. Die Teilnahme kostet pro Person 20 Euro, für Mieter von Kooperationspartner 10 Euro. Die Organisation/Leitung liegt bei der

AG „55 plus Sicherheit“ und ihrem Moderator, Erhard Paasch.

Das erste Basisseminar in diesem Jahr wird durchgeführt mit dem Kooperationspartner, der Gemeinnützigen Baugesellschaft (gbg), in der Hauptgeschäftsstelle der gbg, Eckemekerstraße 36. Termin ist Freitag, 25. Mai, 14 bis 18 Uhr und Samstag, 26. Mai, 9 bis 13 Uhr. Anmeldungen: Präventionsrat Hildesheim AG „55 plus Sicherheit“, Telefon 301 4449, Email: w.schwuche@stadt-hildesheim.de oder alternativ bei Erhard Paasch, Moderator AG „55 plus Sicherheit“, Telefon 05121-66 2 02, Email: erhardpaasch@t-online.de.