



SUSA

Selbstsicher und selbstbestimmt im LebensAlter im Quartier

Impulse zur Einführung eines neuen Angebots für ÄLTERE am Beispiel des Kreissportbund Oberberg e.V.

Autorin: Heike Art

Grundlagen

Entwicklungszeitraum

SUSA-selbstsicher und selbstbestimmt im LebensAlter im Quartier wurde vom Kreissportbund Oberberg e.V. als Modellprojekt in 2016 entwickelt und erprobt. Die Erfahrungen aus dieser Angebotsentwicklung werden als „gutes Beispiel“ auch anderen Partnern im Verbundsystem des Sports in NRW dargestellt – verbunden mit der Empfehlung das Angebot auch im eigenen Bereich einzuführen und die eigenen Erfahrungen dann wieder anderen Partnern zur Verfügung zu stellen.

Handlungsfeld

fit sein, gemeinsam älter werden

Lebensphase(n)

Erwachsene mittleren Alters, Ältere, Hochaltrige

Zum Angebot

Idee/Modell

Es gibt viele Ansätze, die sich mit Selbstsicherheit und Selbstbestimmung im Alter auseinandersetzen. So gibt es Kurse von Kampfkunstschulen, die speziell auf ältere Menschen abgestimmt sind. Diese lehren dann oft ein reduziertes Repertoire an Selbstverteidigungstechniken, abgestimmt auf das Bewegungsrepertoire der Zielgruppe. Sie behandeln jedoch meistens keine Methoden der Deeskalation oder thematisieren kaum die Lebenswelt der älteren Menschen im Quartier.

SUSA hingegen ist ein ganzheitlich orientiertes Selbstsicherheits- und Selbstbestimmtheitstraining und stärkt von Anfang an die Selbstwahrnehmung und trainiert Deeskalationstechniken. Die Techniken werden an das körperliche und geistige Vermögen der älteren Teilnehmenden angepasst und sind primär auf Rückzug aus der Situation ausgerichtet.

Im Rahmen eines Workshops lernen die Teilnehmenden sich und ihre Quartiersumwelt bewusst zu erfahren sowie durch zielgerichtetes Handeln ihre Lebensqualität im Quartier zu verbessern.

Ziel ist es durch Multiplikatorenschulungen SUSA über den Oberbergischen Kreis weiter zu verbreiten.

Zielgruppe

SUSA richtet sich Menschen an bewegungsfreudige Seniorinnen und Senioren aus einem Quartier. Wichtig ist dabei, dass die Teilnehmenden möglichst „aus dem gleichen Quartier“ kommen. Das stellt sicher, dass sie ähnliche Lebensumfeld- bzw. soziale Situationen haben, sie sich kennen und auch später austauschen können.

Die Teilnehmenden können aber bereits auch in einer gemeinsamen Gruppe organisiert sein.

Ein SUSA-Workshop ist für 10-12 Teilnehmende ausgerichtet.

Partner und Netzwerke

Der KSB Oberberg hat in Kooperation mit Angela von der Wehl und Marcus Linde den Workshop entwickelt. Die Rehaklinik in Oberberg stellt den Schulungsraum für den Workshop kostenfrei zur Verfügung. Dafür können Patienten der Klinik am Workshop teilnehmen.

Um WorkshopteilnehmerInnen anzusprechen und zu akquirieren wird mit Seniorengruppen, Sportvereinen und anderen Vereinen im Quartier kooperiert.

Nachhaltigkeit

Im SUSA-Konzept vereinen sich gleich mehrere gesundheits- und persönlichkeitsfördernde Aspekte. Neben den positiven Aspekten der körperlichen Betätigung wie allgemeiner Verbesserung der körperlichen Gesundheit und wirksamer Sturzprophylaxe durch die eingebrachten Übungen aus dem Qigong und Tai Chi Chuan wird die Psyche der Teilnehmenden angesprochen. Durch den Austausch mit anderen Teilnehmenden werden Sozialkontakte geschaffen, Einsamkeit und Depression entgegengewirkt und die bestehenden sozialen Kontakte gestärkt. Die Einrichtungen und Organisationen, in denen SUSA durchgeführt wird, erfahren mehr über die Lebenswelt der Menschen vor Ort und können somit etwaige Maßnahmen zur Erhöhung der Lebensqualität gezielter einsetzen und verbessern. In Bezug auf die Quartiere äußern die Teilnehmenden Problemlagen, die in anderen Kontexten evtl. nicht angesprochen werden, und fördern damit die Fähigkeit der Ordnungsbehörden, gezielt zu intervenieren. Durch diese breitgefächerte Sammlung von Interventionsmöglichkeiten bei den Teilnehmenden selbst sowie im Quartier ist SUSA als biopsychosoziale Versorgung der Zielgruppe zu sehen und orientiert sich am Modell der Salutogenese. Durch die Selbstwirksamkeitserfahrung innerhalb der SUSA-Workshops und – Module können Teilnehmende aktiviert und mobilisiert werden, mehr am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Dies hat neben dem offensichtlichen Nutzen für die Teilnehmenden auch den Effekt, dass möglicherweise mehr Engagement besteht, sich in ehrenamtlichen Tätigkeiten wie dem klassischen Sportverein, in Lesepatenschaften in Kitas und Schulen oder der Flüchtlingshilfe zu engagieren.

Um SUSA weiter zu verbreiten, werden im nächsten Schritt Multiplikatoren geschult. Diese können dann weitere SUSA-Workshops für SeniorInnen durchführen.

Ansprechpartner

Kreissportbund Oberberg e.V.

Dr. Kerstin Bastian

Tel. 02261-9119312

Email: kerstin.bastian@ksb-oberberg.eu

Coaching & Beratung

Angela von der Wehl

Tel. 02262-1297

Email: Info@vonderwehl-beratung.de

Tai Chi Zentrum Oberberg

Marcus Linde

Tel. 02261-230377

Email: marcus@tai-chi-oberberg.de

Zur Organisation

Angebotsformen

SUSA wird in Form eines zweistündigen Workshops durchgeführt. Dieser Workshop sollte an einem zentralen Ort im Quartier (z.B. Gesundheitseinrichtung, Altenzentrum, Sporthalle) durchgeführt werden. Darauf aufbauend gibt es noch drei weitere maximal zweistündige Module. Später werden darüber hinaus noch Multiplikatorenschulungen (8 LE) konzipiert und angeboten. Stehen keine Fördergelder zur Verfügung, ist die Erhebung von Teilnahmegebühren unerlässlich.

Sportstätten-/Raumbedarf

Für den theoretischen Part wird ein bestuhlter Schulungsraum benötigt. Praxisinhalte finden im Quartier selber statt. Hier werden als tendenziell unsicher geltende Brennpunkte aufgesucht und Praxisübungen Vorort durchgeführt.

Materialbedarf

Für die Theorie werden Moderationsmaterial sowie ein Flipchart benötigt. Bei Erklärung der Handhabung von Hilfsmitteln, wie z.B. Taschenalarm, sollten diese ebenfalls mitgebracht werden.

Zeitressourcen

Mit Unterstützung der beiden in diesem Bereich gut ausgebildeten Referenten Angela von der Wehl und Marcus Linde hat der KSB Oberberg für die Entwicklung des SUSA-Workshops ein halbes Jahr benötigt.

Stolpersteine

Eine große Herausforderung ist die Erreichbarkeit der Zielgruppe der älteren Menschen. Ältere, die ein eher zurückgezogenes Leben führen und wenig soziale Kontakte unterhalten, bekommen schlichtweg keine Informationen über das Angebot. Andererseits gibt es Ältere, die viel unterwegs sind, soziale Kontakte pflegen und verreisen. Für diese Personengruppe ist Zeit eine wichtige Ressource. Daher ist der Zugang zu Älteren in bereits organisierte Gruppen vor Ort perfekt (z.B. Sportgruppen, Nachbarschaftsgruppen, Heimatvereine etc.). Auch kann fehlendes Vertrauen in die eigene Bewegungskompetenz ein Zugangshindernis darstellen. Dem wird mit einer klar strukturierten und positiv formulierten Öffentlichkeitsarbeit begegnet.

Zum Ausräumen von Verunsicherungen werden Informationen zur Qualität vorhandener Gefährdungen wie auch Informationen zur quantitativen Beschaffenheit des jeweiligen Risikos gegeben. Außerdem werden nicht nur Maßnahmen zur Risikominderung, sondern immer auch eigene Handlungsmöglichkeiten zu jedem Zeitpunkt einer Krisensituation vermittelt. Die Ziele werden zu Beginn klar formuliert, um eine etwaige gedankliche Verknüpfung von Selbstschutz und Schlägerkultur zu unterbinden. Durch eine deutliche Abgrenzung können die Projektentwickler derartige Bedenken leicht ausräumen.

Anforderungen an die Leitung des Angebots

Zurzeit werden die Workshops ausschließlich von Angela von der Wehl und Marcus Linde durchgeführt. Ziel ist es aber weitere Multiplikatoren auszubilden, die SUSA dann in die Vereine bringen.

Diese neuen Trainer sollten mindestens eine Basisqualifizierung im Sport haben (ÜL-C oder Trainer-C) oder gerne auch bereits im Bereich Selbstbehauptung oder Selbstverteidigung ausgebildet sein. Qualifizierte Trainer für Gewaltprävention bringen gute Voraussetzungen für diese Schulung mit.

Eine Doppellehrgangsführung für gemischtgeschlechtliche Gruppen ist von Vorteil, denn Frauen und Männer empfinden anders und können dies dann auch für VertreterInnen ihrer Geschlechtsgruppe entsprechend vermitteln.

Weitere Arbeitshilfen

Ausschreibungstext zur Angebotseinführung

siehe Einladungsschreiben anbei

Ziel des Angebotes

- Selbstwertgefühl stärken, selbstbewusste Verhaltensweisen im Alltag fördern, Selbstwirksamkeitserfahrungen fördern
- Vertrauen in die eigene Wahrnehmung und Intuition stärken
- Eigene Stärken erkennen und fördern
- Umgang mit Stress und den Folgen
- Umgang mit Gefühlen von Ohnmacht – Macht, Eigenbestimmung – Fremdbestimmung, Aggression, Angst, Hilflosigkeit und Scham, Einschränkung des Lebensraums, Anpassungsdruck
- Verhaltensrepertoire entwickeln, Kommunikation auf allen Ebenen fördern
- Stärkung der Körper(eigen)wahrnehmung

Inhalte

- Aufklärung über Grenzwahrnehmungen/Grenzverletzungen
- Selbstsicheres Auftreten
- Selbstsichere Aussagen und selbstsicheres Kommunikationsverhalten
- Stressbewältigung
- Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Balance
- Befreiungs- und Fluchttechniken
- Hilfe, Rechte, Anzeige, Gesetze

Programm

Selbstsicher und selbstbestimmt im LebensAlter (alt werden) im Quartier (SUSA) arbeitet auf der individuellen (Ich), situativen (Wir) und Handlungsebene („kluge Entscheidungen“). Es werden körperliche, psychische und soziale Methoden und Techniken erlernt, die eine verbesserte Eigen- und Situationswahrnehmung und eine komplexe Handlungsfähigkeit in als unsicher erlebten Situationen ermöglichen. SUSA trägt dazu bei, die Lebensqualität im Quartier zu verbessern.

Übergeordnetes Ziel des Workshops ist, die Teilnehmenden aus ihren eigenen Erfahrungswelten zu den Themen Selbstsicherheit und Selbstbestimmtheit in ihrem persönlichen Lebensraum berichten zu lassen und individuelle vorbeugende sowie entspannungsfördernde Verhaltensmodifikationen zu entwickeln und zu erproben („Bottom-Up“-Strategie).

Ältere Menschen sind Experten für ihre eigene Sicherheit, denn sonst wären sie ja nicht so alt geworden. Sie gehen weniger Risiken ein als Jüngere, verhalten sich vorsichtiger und haben ein statistisch nachweisbar geringeres Risiko, Opfer von Straftaten zu werden. Trotzdem haben ältere Menschen in der Regel ein größeres Unsicherheitsgefühl als junge Menschen.

Der Workshop knüpft an den Erlebniswelten und den sicherheitsrelevanten Interessenlagen der Teilnehmenden an.

Neben Vorträgen und Diskussionen lernen die Teilnehmenden auch in praktischen Übungen, Inszenierungen und (Rollen-)Spielen mehr über ihr eigenes Verhalten und das der Anderen im Quartier.

Schwerpunkte sind:

- Eigenwahrnehmung und Intuition
- Umgang mit Grenzerfahrungen im weitesten Sinne
- Umgang mit als beunruhigend erlebten Lebewesen (Personen, soziale Gruppen, Tiere)
- Umgang mit als beunruhigend erlebten öffentlichen Räumen
- Deeskalation und Stressbewältigung

Nicht thematisiert werden:

- Techniken zur direkten körperlichen Konfrontation / klassische Selbstverteidigungstechniken
- Bautechnische Sicherheit
- Sicherheit im Umgang mit Technik/modernen Kommunikationsmedien
- Umgang mit schweren Traumatisierungen

Bei diesem präventiven Workshop geht um eine Schulung der (Eigen-) Wahrnehmung, der Selbstbehauptung, die Mehrung von Handlungsoptionen in potenziell schwierigen Situationen, den Abbau des Erregungslevels sowie eine bewusste Reflexion.

Der SUSA-Workshop bewegt sich durch drei komplex miteinander verbundene „Räume“. Jedem dieser „Räume“ sind spezifische Themen zugeordnet.

Literatur

Sicherheitspotenziale im höheren Lebensalter von Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, www.bmfsfj.de, Feb 2016

Hinweise:

Dieser Vorschlag stellt nur ein Grundgerüst dar. Entsprechend der Gruppenzusammensetzung wird die Struktur den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst.

SUSA

Selbstsicher Und Selbstbestimmt im LebensAlter



Für Menschen ab 55 Jahren in und außerhalb von Sportvereinen, die selbstsicher und selbstbestimmt leben möchten.

Sie merken, dass andere Ihre Grenzen häufig überschreiten?
Sie vertrauen Ihrer Intuition oder würden dies gerne mehr erlauben?
Sie möchten soziale Situationen besser einschätzen können?
Und dann kluge Entscheidungen treffen?

Der **Kreissportbund Oberberg e.V.** lädt Sie herzlich zu einem weiterführenden und **kostenfreien Aufbau-Training** ein (auch für Einsteiger geeignet).

Samstag, den 25.03.2017
in das Mediclin Reha-Zentrum Reichshof-Eckenhagen,
Vortragssaal, 3. Stock
von 10.00 – 15.00 Uhr ein.

Die Mittagspause ist von 12.00 – 13.00 Uhr. Sie können im Haus für 6 € eine Essensmarke (an der Rezeption oder in der Cafeteria) für das Mittagmenü erwerben (Eintopf, Nudelgericht, Kuchen, Wasser und Saft).

Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung mit, da wir das Training auch im Außengelände durchführen.

Referenten: Angela von der Wehl Referentin für Frauenfragen in Bildung, Kultur und Politik, Selbstsicherheitstrainerin, Übungsleiterin, Entwicklung und Evaluation der Programme " Mut tut gut" und "Selbstsicherheits-trainings für Mädchen und Frauen" (ab 14 Jahren)

Marcus Linde Sozialarbeiter, Tai Chi Lehrer, Dozent für persönliche Gesunderhaltung, Gewaltprävention und Gewalt am Arbeitsplatz

Infos und Anmeldung: Kreissportbund Oberberg e.V., Dr. Kerstin Bastian,
Telefon: 02261-911930, Mail: info@ksb-oberberg.eu

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

