

SICHERHEIT FÜR SENIOREN

KLAUS INDERST

AMBERG, 26.10 2017

SV – Ampel - Prinzip

- **Grün:** Sicherheitsvorkehrungen
Angst
Der siebte Sinn, Intuition
Wahrnehmung
- **Gelb:** Körpersprache
Sprache
Stimme
Wille
Rhetorik
Persönliche Distanzzone
Grenzen setzen

SV – Ampel - Prinzip

- **Rot:**
 - Schlagtechniken
 - Nervendrucktechniken,
 - Meidbewegungen
 - Schützen
 - Deckungsverhalten,
 - Fallschule
 - Hilfsmittel und Anwendung** (Zeitung, Tasche, Kugelschreiber usw.)
 - Waffen werden eher nicht empfohlen**

SV-Ampel Grün

Prävention

- Gefahren von vornherein vermeiden
- Sicherheitsvorkehrungen treffen, ohne die persönliche Freiheit einzuschränken
- Provokationen vermeiden
- Seine Intuition bzw. seine Gefühle im Bauch beachten
- Angst als gesundes Frühwarnsystem verstehen

SV-Ampel Grün

Sicherheitsvorkehrungen

Dies ist keine abschließende Aufzählung von in Frage kommenden Örtlichkeiten

- Orte ohne Fluchtmöglichkeit
- sitzen im Bus (Fensterplatz), Zug (leeres Abteil), U-Bahn usw.
- Bushaltestellen, sitzen in der Ecke
- abgelegene Parkplätze
- schlecht beleuchtete Tiefgaragen

SV-Ampel Grün

Im Wohnbereich

- Sprechanlagen
- Gute Beleuchtung im Eingangsbereich
- Türspion
- Alarmanlagen
- Bewegungsmelder
- Flüchtige Bekannte nicht alleine mit in die Wohnung nehmen
- Außenspiegel / Kamera auf die Haustüre ausgerichtet

SV-Ampel Grün

Im Auto

- Fahrtüchtigkeit des Autos überprüfen
- Dunkle und abseits gelegene Parkplätze meiden
- Mitfahrer vorsichtig auswählen
- Bei Gegebenheit von innen zusperren

Beim Spaziergehen/Joggen

- Uhrzeit und Streckenverlauf öfter wechseln
- Einsame Gegenden meiden
- Wenn möglich nicht alleine laufen
- Wenn möglich jemandem sagen welche Strecke man läuft
- Evtl. ein Hilfsmittel (Stück Holz) in die Hand nehmen

SV-Ampel Grün

Öffentliche Verkehrsmittel

- Nicht ans Fenster setzen n die Nähe des Ausganges stellen
- Bei der Notbremse stehen
- Handy mit Notfallnummer bereithalten
- Evtl. eine Station früher oder später aussteigen
- Leute direkt ansprechen, damit sie helfen
- Klare deutliche und laute Sätze in der Ich-Form sprechen

SV-Ampel Grün

Wissen schützt dich und Andere: „Rate mal, wer dran ist“

Broschüre des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend:

„Rate mal, wer dran ist“

Über den Enkeltrick und Trick-Geldwechselln bis zu kriminellen Besuchern an der Haustür sind eine große Zahl von Fällen aufgeführt, die für jeden Senior und seine Familie wichtig sein können.

Publikationsversand der Bundesregierung

Postfach 48 10 09

18132 Rostock

Telefon: 030 182722727

SV-Ampel Gelb

Selbstbewusstsein

- Selbstbewusstsein bekommt man durch Erziehung und die Umwelt vermittelt.
- Selbstwertgefühl erlangt man durch die Selbsteinschätzung der eigenen Fähigkeiten, die wiederum von der sozialen Umwelt abhängen.

Tipps

- Denke stets an die Folgen für dich, nicht an die für den Täter
- Höre nicht eher auf zu kämpfen bis die Konfrontation vorbei ist
- Dein Körper ist die beste Waffe
- Reagiere sobald du einen Angriff erkennst
- Funktioniert die eine Technik nicht, benutze sofort eine andere

SV-Ampel Gelb

Selbstbewusstsein steigernde Selbstinstruktion:

- Ich kann – und ich will
- Ich wehre mich und siege!
- Ich bin ruhig und stark!
- Ich wehre mich mit ganzer Kraft!
- Jetzt die Nerven behalten – ich werde es dem schon zeigen!

SV-Ampel Gelb

Effektive Körpersprache:

- Blickkontakt (falls es schwer fällt, auf die Nasenwurzel schauen)
- Ernst und konzentriert bleiben
- Gerade Körperhaltung; Schulter zurück; fester Stand; Hände ruhig halten
- in kurzen, klar verständlichen Sätzen sprechen (Anweisungscharakter, Ich-Botschaften)
- Mit lauter, ruhiger Stimme sprechen
- Ruhig, tief atmen

SV-Ampel Gelb

Nicht effektive Körpersprache:

- Blick abwenden / Augen niederschlagen / Blickkontakt meiden
- Fahrige Gesten
- Nervös an der Kleidung herumspielen
- Sich klein machen (Fuß eng beieinander)
- Leise, erstickte Stimme
- Unsicheres Lächeln
- Schnelle, flache Atmung
- Ängstliches, zurückweichendes Verhalten

SV-Ampel Gelb

Selbstbehauptung

- Ziel ist die Stärkung des Selbstbewusstseins und dadurch sicheres Auftreten.
- „Ich kann nicht!“
- Wer das sagt, setzt sich selbst Grenzen.

Distanzschwelle, Grenzen setzen

- Die persönliche Distanzschwelle ist die Linie, bei deren Überschreiten du dich in der Nähe einer anderen Person nicht mehr wohl fühlst.
- Deine „Verteidigung“ beginnt mit dem Überschreiten dieser Linie.
- Du musst entschlossen sein, diese Linie zu verteidigen.

SV-Ampel Gelb

Angst – Gefühle

Intuition, der sog. „siebte Sinn“, bzw. das „Gefühl im Bauch

- Prävention funktioniert nur, wenn wir alle unsere Sinne gleichzeitig zu Hilfe nehmen. Die Intuition spielt dabei eine wesentliche Rolle. Sie gibt z.B. wertvolle Hinweise auf Dinge, die wir optisch nicht als Gefahr erkennen.

Angst ist nützlich:

- Angst ist nicht nur normal, sondern auch wichtig. Denn Angst ist ein natürlicher Schutzmechanismus.
- Angst ist ein sehr altes Gefühl. Schon den Steinzeitmenschen half sie, zu überleben.

SV-Ampel Gelb

Unterschied: Angst – Panik

- Angst kann für unsere Zwecke verwendet werden. Durch die hohe Adrenalinausschüttung sind wir hellwach, weniger schmerzempfindlich, stärker und schneller als sonst.
- Panik hingegen kann zum Hyperventilieren und damit zu Schwindelanfällen, Krampf- und Ohnmachtszuständen führen.



17:30 SAT.1 BAYERN



ÜBERSICHT VIDEOS EMPFANG THEMEN MODERATION KONTAKT JOBS

JU-JUTSU-TRAINER KLAUS INDERST AUS AMBERG

Von wegen hilflos: Senioren verteidigen sich

Oft schlagen Räuber und Handtaschendiebe genau dann zu, wenn ihre Opfer etwas älter und vor allem allein und schutzlos sind. Doch die Senioren wehren sich.

23.08.2017 17:46 Uhr

facebook

twitter

Pinterest

Email



2:38 Min.

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR SENIOREN

Der Täter schleicht sich von hinten an, überfällt sein Opfer unerwartet und reißt ihm oder ihr die Tasche aus der Hand. Raub im Vorbeifahren: Ihre Handtasche sieht die Frau nicht wieder. Diese Senioren haben es satt in der Opferrolle zu sein und wehren sich jetzt.

Dem Angreifer contra geben: Das bringt der Amberger Ju-Jutsu-Trainer Klaus Inderst besonders gerne älteren Menschen bei.

Selbstverteidigung für Senioren

Sie möchten auch mal an einem Senioren-Selbstverteidigungskurs teilnehmen? Einfach auf die Internetseite des bayerischen Ju-Jutsu-Verbandes unter www.jjvb.de surfen und dort unter „Vereinssuche“ einen Verein in der Nähe finden. Oder eine E-Mail an den Seniorenbeauftragten Klaus Inderst unter senioren@jjvb.de für weitere Informationen schreiben.

FACEBOOK



MEIST GEKLICKT



1 Kampf für verstossene Hunde

3 Bayernfreizeit vom 23. August

4 Flammen in Dünger-Lagerhalle

5 Mord an Haseltalbrücke: Ermittlungen abgeschlossen

WÄHLERCHECK

