



Menschen mit geistiger Behinderung verbessern ihr Selbstbewusstsein und lernen sich selbst zu behaupten

BBS setzt neuartiges Lehrgangskonzept um

Mit der Zukunftskampagne „Sport vereint.“ macht sich der Badische Behinderten- und Rehabilitationssportverband (BBS) für Menschen mit geistiger Behinderung (MmGB) stark. Neben der Co-Trainer Ausbildung, die den Fokus auf die Förderung der gleichberechtigten Teilhabe von MmGB in Sportvereinen legt, wird mit der neuen Fortbildung „Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstverteidigung“ das selbstbewusste Auftreten und die Persönlichkeit der Zielgruppe gestärkt.

Der Tageslehrgang wurde am vergangenen Montag zum ersten Mal durchgeführt und war vollständig ausgebucht. Elf Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Nord- und Südbaden waren an der barrierefreien Sportschule in Baden-Baden Steinbach vor Ort. Eine Teilnehmerin brachte die Zielsetzung auf den Punkt: **„Ich möchte mein Selbstbewusstsein verbessern und mich wehren können“**. Zurecht, denn schon in der Vorstellungsrunde berichteten einige von schlechten Erfahrungen mit körperlicher Gewalt.

In der Fortbildung wurden die Teilnehmer über ihre Rechte aufgeklärt und lernten sich in Gewaltsituationen zu behaupten und zu verteidigen. „Nein“ zu sagen und Grenzen zu setzen ist dabei äußerst wichtig und kann potenzielle Täter sowohl von körperlicher als auch seelischer Gewalt abhalten. Ein selbstbewusstes Auftreten dient der Prävention und ist häufig die beste Selbstverteidigung, erläutert Sport-Inklusionsmanagerin Kim Früh, die für die Planung des Lehrgangs zuständig und als Referentin vor Ort im Einsatz war. Den Teilnehmern wurde eindrücklich vermittelt, die eigenen Stärken und Kompetenzen wertzuschätzen und auf sich selbst stolz zu sein.

Der BBS setzt für diese Fortbildung mit vier Referenten, darunter zwei Judoka und zwei Karateka, plus Lehrgangsleitung ein Maximum an Personal ein. So konnten die praktischen Übungen in Kleingruppen angeleitet und ausprobiert werden. Die Lehrgangsinhalte wurden für die Zielgruppe verständlich aufbereitet und vermittelt. **„Weil Bildung keine Grenzen kennt, haben wir alle Lehrmaterialien in leichter Sprache konzipiert“**, erläutert Sport-Inklusionsmanagerin Kim Früh die Herangehensweise des BBS.

Die beiden Judoka Dagmar Schulmeister und Ralph Rösler vom TV Friedrichstal vermittelten den Teilnehmern sicheres Stehen und Auftreten und arbeiteten intensiv an der Schulung und dem Einsatz der eigenen Stimme. Die Teilnehmer haben in Rollenspielen erfahren, wie wichtig es ist, durch festen Stand, ernste Mimik und deutliche Gestik möglichen Aggressoren Einhalt zu gebieten und klare Grenzen zu setzen. Leichte Selbstverteidigungstechniken wurden erprobt und zum Abschluss konnten die Teilnehmer sich aus einer Körperumklammerung lösen.

„Raus aus der Opferhaltung“ lautete das Motto nach dem Mittagessen. Kim Früh und Mesut Akyildiz vom Budo-Kai Bühlertal (beide 1. DAN Karate) lockten die Teilnehmer zunehmend aus

der Reserve. Mit Schlägen auf Prätzen und Polster überwand die Teilnehmer ihre Hemmungen. Schritt für Schritt wurde geübt, wie man dem Gegenüber selbstbewusst und entschieden entgegentritt, Passanten zur Hilfe ruft, sich aus einer Handgelenksumklammerung löst, Schläge abwehrt und einfache Konter setzt, um gefährlichen Situationen entfliehen zu können.

Mit dem Ende des Lehrgangs näherte sich auch der Höhepunkt des Tages: Mesut Akyildiz simulierte in einem Ganzkörper-Schutzanzug den potentiellen Angreifer, den die Teilnehmer motiviert in die Flucht schlugen. So viel Einsatz wurde in der Abschlusseinheit mit einem Entspannungsteil belohnt.

Wie wichtig und wertvoll dieser Lehrgang für die Teilnehmer war, wurde den Referentinnen bewusst, als eine Teilnehmerin beim Abschlussgespräch sagte: **„Ich habe gelernt mich zu wehren, wenn ich nochmal in einer schlimmen Situation bin. Und dass ich auch selbstbewusster werde. Daran arbeite ich.“**

Ein Männchen mit Krone steht symbolisch dafür, dass jeder Teilnehmer besondere Fähigkeiten besitzt, die ihn zu etwas Besonderem machen. Der Talisman „Kleiner König“ und eine Krone zum mit nachhause nehmen sollen die Teilnehmer auch noch nach dem Lehrgang an die Lehrgangsinhalte und vor allem an die eigenen Stärken erinnern.

Die Zukunftskampagne „Sport vereint.“ wird von der Aktion Mensch gefördert. Neben dieser Fortbildung und der Co-Trainer-Ausbildung für Menschen mit geistiger Behinderung finden auch Fortbildungen und Netzwerktreffen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter statt. Alle Termine und Informationen finden Sie auf der „Sport vereint.“-Seite: www.bbsbaden.de/sport-vereint.

Anmeldungen für die Co-Trainerausbildung 2022 werden jetzt schon angenommen.

Für Fragen steht Ihnen Sport-Inklusionsmanagerin, Kim Früh, gerne jederzeit zur Verfügung: Telefon 07221/3961814 oder E-Mail inklusion@bbsbaden.de.