

Wie verhalte ich mich bei Gefahr sinnvoll?

Selbstsicherheitstrainerin Ramona Stöpgeshoff gibt beim Hausfrauenbund wertvolle Tipps

Von Heinz-Werner Schroth

Hohenlimburg. Das war ein Vortrag, der es im wahren Sinne des Wortes „in sich“ hatte. Die Mitglieder des heimischen Hausfrauenbundes konnten sich bei der Mitgliederversammlung im Hohenlimburger Bürgersaal nämlich in jene Szenen hineinversetzen, die Ramona Stöpgeshoff auf der Bühne plastisch darstellte.

Thema des Nachmittages war „Deeskalation und Selbstsicherheitstraining“. Dabei ging es um das Verhalten im Umgang mit Konflikten und mit Gewalt. Deshalb war die Expertein voll in ihrem Element und zog den voll besetzten Saal in ihren Bann. Sie bezog die Besucherinnen und Besucher

„Zunächst sollen Sie auf Deeskalation setzen.“

Ramona Stöpgeshoff, Selbstsicherheitstrainerin

sprichwörtlich mit in ihren Vortrag ein.

Sie sprach die wichtigen Begriffe wie Selbstsicherheit, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung nicht nur an, sondern führte sie auch auf der Bühne vor. Dabei war dann Rebecca Rekrut das „Opfer“. Die Vorsitzende des Hausfrauenbundes musste die Angreiferin spielen.

„Nicht sanft“, so Ramona Stöpgeshoff, „sondern hart von hinten angreifen.“ Was leicht und simpel aussah, hatte doch einen bedeutsamen Hintergrund: die Selbstbehauptung. Und: in schwierigen Situationen richtig zu reagieren. „Zunächst und in aller erster Linie

sollten Sie aber auf Deeskalation setzen, bevor sie handgreiflich agieren“, so die Fachfrau.

Wertvolle Tipps und Hinweise

Darüber hinaus gab sie wichtige Informationen zum Schutz gegen Verbrechen. Speziell zugeschnitten auf die im Plenum sitzende Zielgruppe: nämlich Senioren. Wie verhalte ich mich bei Bedrängnis an der Haustür, im Bus oder im Zug oder als Fußgänger in der Öffentlichkeit? Oder: Wie halte ich meine Handtasche, damit sie nicht entwendet werden kann? Dazu gab sie den Zuhörern spezielle Verhaltensregeln mit auf den Weg, die diese sich mal durch den Kopf gehen lassen sollten.

Fazit: Alles in allem ein unterhaltsamer Nachmittag, der aber auch nachdenklich stimmte.



Die Mitglieder des Hausfrauenbundes vor der Basilika „Sant'Andrea“ in Mantua (Italien).
FOTO: HAUSFRAUBUND

Attraktive Reise an die Amalfi-Küste

Seit vielen Jahren bietet der Hohenlimburger Hausfrauenbund für seine Mitglieder attraktive Reisen an. So auch in diesem Frühjahr. 48 Mitglieder reisten jetzt voller Erwartung für acht Tage nach Italien. Und zwar an die Amalfi-Küste. Im Verlauf der Reise besuchte die Reisegruppe die Inseln Ischia und Capri. Ein weiterer Höhepunkt war die Besichtigung von Neapel. Anschließend fuhr die Hohenlimburger über die berühmte „Amalfitana“ - die von Neapel über Sorrent, Positano und Amalfi bis nach Salerno reicht. Auf der berühmten Basilika „Sant'Andrea“ in Mantua stattete die Gruppe einen Besuch ab. Diese wurde vor Battista Alberti geplant und ab dem Jahr 1472 erbaut. Eine außerordentlich schöne Bauwerk mit einer besonderen Kuppel und sehenswerten Gemälden.



Selbstsicherheitstrainerin Ramona Stöpgeshoff (links) zeigt Rebecca Rekrut (Hausfrauenbund): „So verteidigen Sie sich sinnvoll bei Angriffen.“
FOTO: HEINZ-WERNER SCHROTH