

Experteninterview mit Catrin Wagner, Beraterin/Trainerin im Gewaltschutz, systemische Supervisorin und Inhaberin millimetertraining

Was war der Auslöser dafür, ein Sicherheitstraining speziell für ältere Menschen mit Rollator zu entwickeln?

Das Ziel des Sicherheitstrainings ist es, dass Menschen auch im hohen Alter am öffentlichen Leben teilnehmen. Mobilitätshilfen dienen für ältere Menschen dazu, die selbstständige Bewegung zu erleichtern und die Lebensqualität im Alter zu verbessern. Also war es die Herausforderung, das Training so zu konzipieren, dass auch Menschen mit Rollatoren, Gehstöcken und Rollstühlen teilnehmen können.

Welche Rolle spielen aus Ihrer Sicht Stereotype wie Unsicherheit oder Passivität im Alter? Und wie setzen Sie in Ihrer Arbeit ein anderes, aktiveres Bild dagegen?

Kriminologische Studien zeigen, dass ältere Menschen zwar seltener Opfer werden, jedoch aufgrund erhöhter Vulnerabilitäten mehr Kriminalitätsfurcht haben und stärker mit Rückzugs- und Vermeidungsverhalten reagieren, was entsprechende negative Konsequenzen für die Lebensqualität hat. Unsicherheitswahrnehmungen hängen nur begrenzt mit objektiven Kriminalitätsgefahren zusammen. Die Gründe für die Unsicherheit sind verschiedenartig: Sorge vor Körperverletzung, Raub, Gewalt, Einbruch, Diebstahl und Betrugsdelikten. Zudem können Streitsituationen im täglichen Umfeld, Konfrontationen mit Personen in Gruppen, alkoholisierte Personen oder auch unangelegte Hunde als schwierige und unsichere Begebenheiten wahrgenommen werden.

Aufklärung, Austausch und Erproben von Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten werden dazu genutzt, um vorhandene Ressourcen zu aktivieren und das Sicherheitsempfinden älterer Menschen zu stärken. Der Blick auf die eigenen Stärken, die Lebenserfahrung und eine gute Intuition wird hervorgehoben.

Welche konkreten Übungen vermitteln Sie in Ihrem Training – etwa zur Selbstbehauptung, zur Körpersprache oder zur Nutzung des Rollators als Abwehrmittel?

In den Trainings werden viele Übungen zur Körpersprache, Nähe und Distanz, Stimme und Wahrnehmung durchgeführt. Rollenspiele und Situationstraining, wie z.B. das Verhalten an

Bankautomaten, Supermarktkassen oder das Angesprochen werden ergänzen das Training.

Der Rollator kann als Distanzhalter und Schutz dienen und es werden Möglichkeiten der Positionierung des Rollators in angespannten Situationen ausprobiert. Jedoch ist der Rollator keine Waffe und sollte nicht als Verteidigungsinstrument eingesetzt werden.

Zudem werden als Diebstahlprophylaxe die Fragen erörtert: „Was gehört nicht in Rollatornetze und Taschen, welche Papiere sollten wo verstaut werden und wie ist das Verhalten bei Diebstahl von Dingen aus dem Rollator?“

Wie ist das Training aufgebaut? Gibt es theoretische Einführungen, praktische Demonstrationen, Übungen? Wie groß sind die Gruppen, und wie lange dauert ein Kursmodul?

Das Training hat in der Regel einen zeitlichen Umfang von 2,5 Stunden und animiert zum Austausch und aktiven Mitmachen. Kurze Theoriephasen, viele praktische Übungen und Demonstrationen, aber auch ein intensiver Austausch untereinander sind wichtige Bestandteile des Trainings. Die Gruppengröße liegt bei maximal 15 Personen, hier ist insbesondere auf Akustik zu achten.

Wie erleben die Teilnehmenden das Training? Mit welchem Gefühl gehen sie nach Hause?

Die Teilnehmenden berichten immer wieder, z.B. in Senior:innennetzwerken, dass das Training sie bestärkt hat, manche Dinge wieder aktiver zu gestalten, mutiger und vorsichtiger zugleich zu sein. Die Aufklärung und Wissensvermittlung werden als hilfreich wahrgenommen und manche Handlungen werden nach einem Training bewusster durchgeführt, z. B. das Packen von Taschen und Platzieren der Wertgegenstände. Der Austausch untereinander wird wertschätzend und stärkend angesehen.

Gibt es neben dem Training auch Ratgeber oder Internetseiten wo diese Inhalte vermittelt werden?

Es gibt mittlerweile viele Informationen in Ratgebern und Internetseiten, die diese Themen aufgreifen. Ich verweise häufig auf die Seiten der Polizei. Hier gibt es eine Vielzahl von Präventionsmaterialien zum Thema: Senioren:innen-Sicherheit.

Wie wichtig ist es Ihrer Meinung nach, dass ältere Menschen selbstbewusst und sicher am öffentlichen Leben teilnehmen – gerade mit Blick auf Mobilität, Selbstständigkeit und soziale Teilhabe?

Der demografische Wandel wird zu einer deutlichen Zunahme des Anteils älterer Menschen in Deutschland führen, wovon die Großstädte in Abhängigkeit von ihrer Wirtschafts- und Arbeitsmarktdynamik in unterschiedlichem Ausmaß betroffen sein werden. Da ältere Menschen stärker mit Rückzugs- und Vermeidungsverhalten reagieren, was entsprechende negative Konsequenzen für die Lebensqualität und das kollektive Sozialkapital in Wohnquartieren hat, ist die Teilnahme am öffentlichen Leben nicht nur wichtig, sondern auch notwendig.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft – in Bezug auf den Umgang unserer Gesellschaft mit dem Thema Sicherheit im Alter?

Seitdem ich mich intensiv mit dem Thema Sicherheit im Alter beschäftige, bin ich beeindruckt, wie viele Hilfsangebote und Anlaufstellen es bereits gibt. Ich wünsche mir noch mehr davon, vor allem bezogen auf die Themen: sicherer Umgang mit moderner Technik, Begegnung und Austausch mit anderen Menschen (auch mit Jüngeren) und Schutz des eigenen Vermögens.

An wen kann ich mich wenden, wenn ich mich bedroht fühle oder bedroht wurde?

Die erste Anlaufstelle ist immer die Polizei. Ansonsten kann der Weisse Ring e.V. oder die vielen Senioren:innenberatungen in Anspruch genommen werden.