

HAUSZEITUNG
N°1/2018

FLUG POST

DER ANGST
ENTGEGENWIRKEN



SELBSTSICHERHEIT GEWINNEN



Haben Sie sich auch schon gefürchtet, unsicher gefühlt, ein mulmiges Gefühl gehabt? Ich denke, diese Gefühle kennen wir alle. Und wir haben Strategien entwickelt. Vielleicht haben Sie einen Selbstverteidigungskurs besucht oder eine Kampfsportart gelernt, tragen einen Pfefferspray oder einen schweren Schlüsselanhänger bei sich?

Für die Klienten/-innen haben wir im Dezember zum zweiten Mal einen Selbstverteidigungskurs organisiert. Auslöser dafür war unser Jahresmotto im 2016: *Wir bilden uns weiter. Von einigen Klienten/-innen und Mitarbeitern/-innen wurde ein Selbstverteidigungskurs gewünscht.* Tamara Hartmann, Fachmitarbeiterin Wohnen, stiess im Internet auf Martin Piper von der «Movement Academy». Und dieser liess sich auf das Experiment ein. Ein aufschlussreiches Gespräch mit Martin Piper über Gewalt, Selbstverteidigung und Selbstbehauptung finden Sie nebenan.

Nach dem ersten Kurs war für mich klar, dass dieses Angebot – so wie die Notfallweiterbildung für die Mitarbeiter/-innen – jährlich wiederholt werden muss. Und ich wundere mich im Nachhinein, dass wir nicht schon viel früher auf die Idee gekommen sind. In diesem Jahr werden wir den Kurs bereits zum dritten Mal durchführen. Denn Selbstsicherheit gewinnt man durch Training und kontinuierliches Üben.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen aufmerksames Unterwegssein.

Gabriela Kasper-Dudli
Institutionsleiterin

WIE BEHAUPTEN WIR UNS IN GEWALTSITUATIONEN?

Die meisten von uns haben schon bedrohliche oder zumindest unangenehme Situationen erlebt. Davor sind auch Menschen mit einer Behinderung nicht gefeit. Wie sie sich schützen können, haben Klienten/-innen im Quimby Huus in einem Kurs erfahren.

Martin Piper, du hast im Quimby Huus dreimal einen Selbstverteidigungskurs für Klienten/-innen durchgeführt. Eine neue Erfahrung für dich?

Ich trainiere in meiner Schule, der Movement Academy, auch mit Menschen, die eine körperliche Beeinträchtigung haben: Eine Beinprothese oder eingeschränktes Sehen auf nur einem Auge. Mit einer ganzen Gruppe und Menschen mit schwereren körperlichen Einschränkungen zu arbeiten, ist für mich eine neue und spannende Erfahrung. Es ist jedesmal anders, erfordert Improvisation und das Suchen von neuen Lösungen für Einzelne. Alle haben Möglichkeiten, sich aus einer Gewaltsituation zu entfernen und sie abzuwenden.

Eine Gewaltsituation abwenden? Wie gelingt das?

Das oberste Ziel ist die Selbstbehauptung, also, so viel Selbstvertrauen auszustrahlen, dass ich nicht mehr als Opfer wahrgenommen werde und es nicht zu einem Angriff kommt. Ich spreche von vier Stufen:

Erste Stufe

Ich werde Opfer

Zweite Stufe

Der Angriff passiert, aber ich kann mich körperlich wehren.

Dritte Stufe

Ich kann mich beim Angriff durch Gestik, Körpersprache und Worte wehren, so dass es nicht zu einer körperlichen Auseinandersetzung kommt.

Vierte Stufe

Ich strahle so viel Selbstsicherheit aus, dass ich nicht mehr angegriffen werde.

Wie erreicht man diese Selbstsicherheit?

Wenn ich weiss, dass ich mich körperlich wehren kann, strahle ich diese Sicherheit aus. Daher führt der Weg dazu nicht zuletzt übers Training. Durch kontinuierliches Üben wird es wahrscheinlicher, dass sich jemand in einer Ernstsituation an die verschiedenen Möglichkeiten erinnert und

entsprechend reagiert. Das ist vergleichbar mit einem Nothilfekurs. Je öfter man den wiederholt, umso eher kann man in einer Notsituation reagieren.

Wie sah dieses Training konkret im Quimby Huus aus?

Wir haben verschiedene Ebenen kennengelernt. Für die verbale Verteidigung haben die Teilnehmer/-innen geübt, laut und vehement «Stopp!» zu sagen, wenn ihnen jemand zu nah kommt. Zudem haben sie den Unterschied erfahren, wie sich ein körperlicher Angriff anfühlt wenn man die Hände vor den Kopf hält. Dass sie sich so geschützt und stärker fühlen. Wir haben Schlagversuche gemacht und darüber gesprochen, dass es wichtig ist, aufmerksam zu sein und die Umgebung wahrzunehmen. Wenn ich eine Bedrohung wahrnehme, kann ich mir so rechtzeitig einen Fluchtweg suchen.

Gibt es auch sinnvolle Hilfsmittel?

Im Unterschied zu meinen anderen Kursen, in denen ich keine Waffen empfehle, haben wir uns Hilfsmittel überlegt. Einem Teilnehmer, der nicht sprechen kann und mit einem Sprechcomputer kommuniziert,



MARTIN PIPER

betreibt die «Movement Academy» in St. Gallen.

Er ist Gewaltpräventionstrainer, Fachmann für Justizvollzug, Wing-Tsun-Trainer und Instruktor für «Natural Movement».

www.movementacademy.ch

«Ich fand den Kurs interessant. Ich habe schon früher zweimal einen Selbstverteidigungskurs besucht; die Auffrischung hat mir gut getan. Nach dem Kurs habe ich mich stärker und sicherer gefühlt. Ich bin sicher, dass ich mich wehren würde, wenn etwas vorkommen sollte. Ich werde mich auch verbal wehren und sagen, wenn ich etwas, das mit mir gemacht wird, nicht will.» Lea Dizdar



habe ich empfohlen, eine Notfall-Taste zu programmieren. Und ich kann mir vorstellen, dass ein Schriallarm ein hilfreiches Gerät wäre für Personen, die nicht laut rufen können. Damit können sie Angreifer in die Flucht schlagen oder auf sich aufmerksam machen, damit jemand zu Hilfe eilt.

Was fasziniert dich am Thema Selbstverteidigung?

Dass man damit das Selbstwertgefühl erheblich steigert. Ich arbeite oft mit Kindern. Da erlebe ich innerhalb von Monaten grosse Veränderungen. Ein Beispiel: Ein Bube, der zu Beginn extrem scheu war, nicht ohne seine Mutter im Unterricht blieb und beim Sprechen keinen Blickkontakt hielt, kommt nach einem halben Jahr alleine ins Training, hat an Stärke gewonnen und legt sich bei Kampfspielen richtig ins Zeug. Mit seinem gesteigerten Selbstwertgefühl wirkt er ganz anders auf sein Umfeld. Und so wird er weniger Opfer von Gewalt. Er weiss: Ich kann mich wehren, ich schaffe das!

Dieselbe Erfahrung können auch Menschen mit einer Behinderung machen. Wenn sie lernen, nach aussen ihre Grenzen klar zu machen, können sie sich selbst behaupten. Das verschafft ihnen ein sichereres Gefühl. Wir können unser Handeln beeinflussen und erreichen, unversehrt zu bleiben. Wir sprechen dabei von Selbstbehauptung: der Fähigkeit, sich nach aussen hin der eigenen Grenzen und Rechte bewusst zu sein und diese kommunizieren zu können. Das will ich mit meinem Unterricht erreichen.

Hast du zum Schluss noch einen Tipp für unsere Leserschaft?

Ja: Aufmerksam sein! Dazu gehört auch, keine Kopfhörer zu tragen. So nimmt man die Umwelt wahr und merkt, wenn eine bedrohliche Situation entsteht.

*Interview: Astrid Gmünder
Fachmitarbeiterin Grafik/Kommunikation*

«Nach dem Kurs fühlte ich mich selbstbewusster. Ich habe gelernt zu schreien und wurde immer lauter. Und ich weiss jetzt, dass ich mich geschützter fühle, wenn ich die Arme hoch nehme. Und dass ich jemanden wegstossen kann. Wenn es nochmals eine Weiterbildung in Selbstverteidigung gibt, möchte ich gerne wieder teilnehmen.» Brigitt Müller



«Ich habe gelernt, wie ich mich trotz meiner Körperbehinderung wehren kann. Mit Worten. Dass ich <STOPP!> sage, und zwar laut und bestimmt. Das hat mich gestärkt und bestärkt, mich zu wehren. Bisher hatte ich glücklicherweise keine unangenehmen, bedrohlichen Erlebnisse.» Anita Singer



«Wir haben unser Gleichgewicht geübt. Jetzt fühle ich mich sicherer. Mir ist bewusst geworden, dass ich mich schützen kann. Und ich habe gelernt, wie ich mich körperlich wehren kann. Früher habe ich Konflikte immer mit Worten gelöst. Und ich habe oft geschlichtet, wenn Leute sich stritten.» Peter Mathys

NEU

UNSERE ÉTAGÈRE-STÄBE BRINGEN ABWECHSLUNG



Weitere
Produkte auf:
[www.
quimbyhuus.ch](http://www.quimbyhuus.ch)
unter
Produkte

Eine Etagère, die Sie immer wieder mit neuen Tellern bestücken können?

Das gibt es? Ja, bei uns. Die magnetischen Etagère-Stäbe aus Holz verbinden Ihr Wunsch-Geschirr. Und dafür müssen sie nicht einmal Löcher ins Geschirr bohren. Die Etagère ist zudem einfach demontierbar und benötigt wenig Platz zum Ver-

stauen. Sie ist in verschiedenen Hölzern erhältlich (Angebot wechselt). Die drei Etagère-Stäbe haben eine Gesamthöhe von 27 cm (10/10/7 cm). Preis: CHF 30.–

Für Bestellungen & Auskünfte

wenden Sie sich bitte ans Team der Holzwerkstatt: 071 313 65 65

VORMERKEN

AGENDA



ÖKOMARKT ST. GALLEN

beim Vadiandenkmal
Produkteverkauf und Crêpes
3. Mai 2018 | 9–20 Uhr

PRODUKTE-VERKAUF IM QUIMBY HUUS

Montag bis Freitag
10–11.30 Uhr und 14–17 Uhr

Weitere Infos

zu unseren aktuellen Veranstaltungen
finden Sie auf: www.quimbyhuus.ch

WIR ENTLASTEN SIE!

VIELSEITIGES DIENSTLEISTUNGS-ANGEBOT IM BÜROCENTER

Verbringen Sie zuviel Zeit mit einfachen Büroarbeiten, die jemand für Sie erledigen könnte? Machen Sie öfters einen Mailingversand, für den Sie viel Zeit aufwenden? Wir nehmen Ihnen solche Arbeiten gerne ab!

Wir kopieren und drucken

Briefe, Dokumente usw. – in Farbe und schwarz-weiss.

Wir versenden

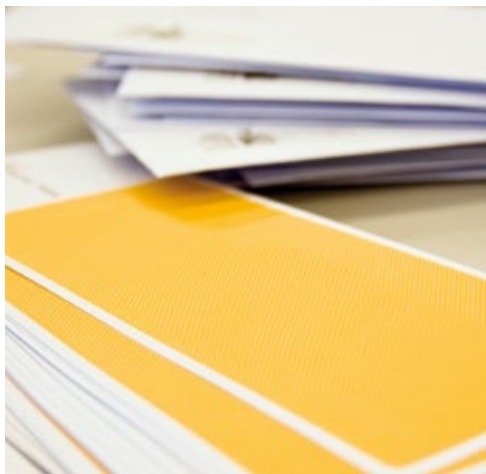
alles was sich verpacken lässt – Briefe, Pakete... Auch den Postversand übernehmen wir. Sie dürfen sich also in-between ruhig anderen Dingen zuwenden ...

Wir laminieren

von der Visitenkarte bis Format A3, matt oder glänzend.

Wir binden

Ihre schriftlichen Arbeiten. Sie wählen



zwischen einer Metall- oder Plastikbindung.

Wir verwalten

Ihre Adressen, erfassen diese, erstellen Adresstiketten ...

Wir digitalisieren und archivieren

Ihre schönsten Erinnerungen. Bringen Sie uns Ihre Dias, Negative, Fotos, Videokassetten (VHS, VHS-C, Mini DV), damit Sie sich auch in Zukunft an deren Anblick erfreuen können.

Wir machen das Unmögliche wenn immer möglich.

Fragen Sie einfach nach. Gerne besprechen wir mit Ihnen persönlich, welche Arbeiten wir für Sie erledigen können und unterbreiten Ihnen eine Offerte.

Bitte kontaktieren Sie uns:

Bürocenter Quimby Huus
071 313 65 92
buerocenter.quimbyhuus@ovwb.ch

Wir freuen uns darauf, Sie tatkräftig zu entlasten!

SO KÖNNEN SIE UNS UNTERSTÜTZEN

SPENDENKONTO IBAN CH93 8132 2000 0030 5791 2, Raiffeisenbank Winkeln, 9015 St.Gallen, zu Gunsten von: OVWB, Brauerstrasse 96, 9016 St.Gallen

Wichtig: Bitte Vermerk (Verwendungszweck) **Spende Quimby Huus** anbringen!

IMPRESSUM

Quimby Huus – Eine Institution des OVWB | Gsellstrasse 24 | 9015 St.Gallen | www.quimbyhuus.ch

Redaktion: Quimby Huus | Layout, Fotos: Astrid Gmünder | Druck: Quimby Huus | erscheint 2 x jährlich

Flugpost abonnieren: Bitte senden Sie uns eine Mail an quimbyhuus@ovwb.ch oder rufen Sie uns an auf 071 313 65 65

