

Presse-Info

Weilheim, 07.12.2022

Workshop Selbstwahrnehmung/ Selbstverteidigung für Erwachsene mit und ohne Behinderung war vol- ler Erfolg!

Am Samstag, 12. November 2022 fand ein Workshop zum Thema Selbstwahrnehmung/Selbstverteidigung für Erwachsene mit und ohne Behinderung in Weilheim statt. Veranstaltet wurde der Nachmittag von der Offenen Behindertenarbeit des Caritasverbandes Weilheim-Schongau e.V.

Es gibt Situationen, in denen man sich ohnmächtig oder hilflos fühlt. Wenn sich z.B. beim Anstehen an der Kasse jemand vordrängelt, wenn man sich verfolgt fühlt oder wenn man angefasst wird, ohne dass man das will. Sich in solchen Situationen der alltäglichen Grenzüberschreitung selbst zu behaupten, kann gelernt werden, wie die Teilnehmer*innen im Workshop erfuhren. Mit Körpersprache, Stimme und Mut wurden geeignete Bewältigungsstrategien eingeübt. Es wurde über Körper- und Wahrnehmungsübungen vermittelt, wo persönliche Grenzen sind und wie man sie behaupten kann. In der Pause konnten sich die Teilnehmer*innen mit Getränken und Kuchen stärken.

Begleitet und betreut wurden die Teilnehmer*innen von Dr. Phil. Sonja Weißbacher, Gesundheitspädagogin und Aikido-Trainerin beim Verein Aikido im Oberland e.V., einer ehrenamtlichen Helferin sowie zwei Fachkräften der Offenen Behindertenarbeit des Caritasverbandes Weilheim-Schongau e.V. Die Inhalte des Workshops basierten auf Sonja Weißbachers Buch: „Sicher in „unsicheren Zeiten“. Wir bedanken uns bei Frau Weißbacher für den erfolgreichen Workshop.

Ein herzliches Dankeschön geht auch an TSV Weilheim, der uns seine Räumlichkeiten sowie Materialien kostenlos zur Verfügung stellte.



Caritasverband
für den Landkreis
Weilheim-Schongau e.V.



Informations- und Beratungsstelle
der Offenen Behinderten-Arbeit

Verantwortlich:
Caritasverband für den Landkreis
Weilheim-Schongau e.V.
Thomas Koterba
Geschäftsführer
Schmiedstraße 15
82362 Weilheim
Telefon 0881 909590-0
Fax 0881 909590-20
t.koterba@caritas-wm-sog.de

Presse-Info

Caritasverband Weilheim-Schongau e.V.

**Informations- und Beratungsstelle
der Offenen Behinderten-Arbeit (OBA)**

Schmiedstr. 15, 82362 Weilheim

Tel: 0881-90959021

mail: oba@caritas-wm-sog.de

www.caritas-wm-sog.de



Caritasverband
für den Landkreis
Weilheim-Schongau e.V.



Informations- und Beratungsstelle
der Offenen Behinderten-Arbeit

Verantwortlich:

Caritasverband für den Landkreis
Weilheim-Schongau e.V.

Thomas Koterba

Geschäftsführer

Schmiedstraße 15

82362 Weilheim

Telefon 0881 909590-0

Fax 0881 909590-20

t.koterba@caritas-wm-sog.de