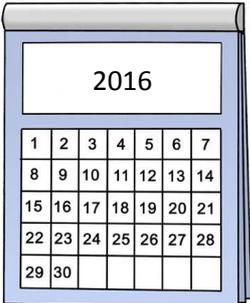


Was muss ich tun, wenn...

Eine Selbstverteidigungs-Schulung für junge Erwachsene mit Behinderung

	<p>Im November gab es eine Schulung. Zum Thema Selbstverteidigung. Die Schulung war in der Sport-Schule Kimpfel.</p>
	<p>Die Teilnehmer konnten viel lernen. Zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einen Schlag abwehren • Ein Brett zerschlagen • Sich befreien, wenn man festgehalten wird • Mit der Stimme laut nein sagen • Mit dem Körper nein sagen
	<p>Die Idee zur Schulung hatte die Beratungs-Stelle. Von der Netzwerk Diakonie. Frau Jarzombek ist die Chefin der Beratungs-Stelle. Sie sagt: Bei Menschen mit Behinderung ist die Gefahr größer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dass sie angegriffen werden. • dass sie beschimpft werden.
	<p>Zur Schulung gehört noch mehr. Beratung ist auch wichtig. Die jungen Menschen müssen wissen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • was sie selber können • wie sie sich selber durchsetzen können

	<p>Durch die Schulung bekommen die Teilnehmer mehr Selbstvertrauen. Sie lernen sich zu wehren. Und wie sie aus der Gefahr heraus kommen.</p>
	<p>Kai Kimpfel ist Chef der Sport-Schule. Er sprach mit den Teilnehmern über Gefahren. Was sie schon erlebt haben. Dann wurde geübt. Zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie spreche ich? • Wie muss ich mich bewegen? • Habe ich genug Kraft mich zu wehren? • Wie muss ich das machen? <p>Es konnten alle Fragen gestellt werden. Jeder Teilnehmer konnte für sich etwas lernen.</p>
	<p>Alle fanden den Tag sehr gut. Im Jahr 2016 soll es wieder so eine Schulung geben. Die Sport-Schule Kimpfel ist wieder dabei.</p>