

## DHS-HERBSTSEMINAR 2008

im Arbeitnehmerzentrum Königswinter (AZK)

### Selbstbehauptung und realistische Selbstverteidigung - gegen Angst und Auseinandersetzungen im Alltag

*(IR) Ein Thema mal nicht mit hauptsächlichem Inhalt Hörschädigung? Es machte neugierig – und das Interesse am Seminar war groß: 31 DHS-ler meldeten sich an und trafen sich in Königswinter zum DHS-HERBSTSEMINAR 2008.*

*Nachdem der Freitag für den Freizeitbereich mit Wandern und Besuch im ARP-Museum Rolandseck genutzt wurden, erarbeiteten sich die Teilnehmer am Wochenende gemeinsam mit dem Referenten Arno Matthias über Demonstrationen, Rollenspiele und Diskussionspunkte verschiedene, wirksame Verhaltensregeln, wie man sich auf Konflikte – ob körperlicher oder verbaler Art – einstellen kann.*

*Es war ein reales Seminar der Selbsthilfe – die Teilnehmer nahmen viele Ansatzpunkte in der Einstellung zu Konflikten mit heim, Arno Mathias lernte von den Teilnehmern so einiges, was die Kommunikation mit Hörbehinderten angeht.*

*Großes Dankeschön also an Arno, der sich so tapfer mit uns durchs Thema gekämpft hat. Danke auch noch einmal an unsere KommunikationshelferInnen Monika, Käthe und Martina mit ihren fliegenden Händen.*

*Der Mut zu neuen Themeninhalten hat sich gelohnt – nach anfänglicher Unsicherheit und Skepsis fuhren die Teilnehmer am Sonntag zufrieden wieder nach Hause.*

Hier einige Rückmeldungen von Teilnehmern zum Seminar: UTE A., KÖLN: Mir hat es sehr gut gefallen - am Besten waren die Themen von Sonntagmorgen (Grenzen setzen, Grenzverletzungen kommunizieren. Dazu könnte ich mir vorstellen, noch mehr zu lernen. Ähnliches habe ich von anderen Schlappohren in der Kaffeepause gehört). Aber auch das andere zum Thema verbale oder tätliche Angriffe ("richtige Angriffe", die auch so gemeint sind), fand ich gut.



Ich hatte mir ursprünglich etwas anders unter dem Thema vorgestellt, als ich zum erstem Mal über das geplante HERBSTSEMINAR las (mehr so Richtung "gewaltfreie Kommunikation", wie reagiere ich z.B. auf miese Laune meines Gegenüber – wenn es auch nicht als "Angriff" auf mich gemeint ist, aber trotzdem nervt, wie ein seelischer Mülleimer behandelt zu werden) Aber auch so war viel für mich dabei. Auch die Einführung in die "körperliche" Selbstverteidigung fand ich hochinteressant, damit hatte ich nicht gerechnet, aber es ist gut zu wissen! Und ich bin froh, dass dieses Thema behandelt wurde.

Den Dozenten fand ich prima, souverän. Er hat sich schnell an unsere Bedürfnisse angepasst - fand ich zumindest. Die Beispiele, die er gebracht hat, waren anschaulich. Die Übungen dazu auch, damit man es nicht nur im Kopf lernt, sondern auch mal wie es sich anfühlt..., auch wenn sich die eine Übung mit dem Ausbuhen von der ganzen Runde etwas hinzog...

Die Unterkunft und was dazugehört: klasse. Alles in allem: ein rundum gelungenes Seminar, vielen Dank an alle, die es organisiert haben!!!

SABINE D., KIRCHBERG: Das Thema, hat mich sehr angesprochen. Ich konnte so einiges damit anfangen, und auch an Erkenntnissen mit nach Hause nehmen.

Ich hatte zuerst den Eindruck, dass Arno sich vorher nicht so viele Gedanken darüber gemacht hat, dass er es mit Hörgeschädigten zu tun hat, und was das konkret für ihn bedeutet kann. (Oder er wurde nicht gut darauf vorbereitet). Aber er hat sich schnell an das "langsam" sprechen gewöhnt, auch an das richtige Hinstellen, so dass alle ihm ins Gesicht und auf seinen Mund sehen konnten. Er hat sich gut auf uns einstellen können.

Am Sonntag war es dann auch so, wie ich es mir eigentlich schon am Samstag gewünscht hätte, das Thema bekam die richtige Würze, anhand z.B. von guten Beispielen, wie man sich verbal selbst verteidigen kann. (im Job, zu Hause... usw.)

Das hat mir mehr gebracht, als zu wissen, wie ich mich körperlich selbst verteidigen könnte, im Falle, dass mich ein "Verbrecher" angreift.

Ich muss sagen, Arno Matthias hat das gut gemacht. Es war meiner Meinung für jeden von uns etwas dabei, jeder von uns ist ja anders gestickt... oder gehäkelt.

Ich finde das ganze Seminar war wieder super organisiert von euch, es fehlte an nichts. Der Wanderausflug war auch nicht zu toppen, habe ihn sehr genossen.

Auf diesem Wege möchte ich dafür auch noch einmal danke sagen, denn ich weiß, welche Arbeit es bedeuten kann, so ein Seminar auf die Beine zu stellen. Gerade auch weil ja auch alles für uns Schlappohren bezahlbar bleiben soll.

Ich wüsste nicht, was man besser machen könnte/ sollte...

MONIKA H., GREVENBROICH: Zum Herbstseminar kann ich nur sagen, dass es mir sehr gefallen hat und ich auch im nächsten Jahr auf jeden Fall wieder dabei bin ...

... Am Anfang hab ich gedacht, es wäre nicht so mein Thema., aber dann war es einfach richtig gut.

Ich hatte auch den Eindruck, dass Arno Matthias den Knopf gefunden hatte, mit uns umzugehen.

Ich fand seine Gelassenheit toll, immer die Ruhe selbst, obwohl die Leute am Anfang nicht so mitgemacht haben, und ihm auch teilweise gezeigt haben, dass sie das in der Form nicht wollten.

Ich für mich denke, dass es gut und abwechslungsreich ist, auch mal was anderes zu machen, als immer nur Programme auf uns Hörgeschädigte zugeschnitten, das kann sich abwechseln....

Ich komme zu den Seminaren, weil ich die Zeit unter meines Gleichen immer sehr genieße und ich mich fallen lassen kann – die Ohren müssen nicht nur auf "Sturm" stehen... Außerdem sind gerade die Seminare der DHS eine relaxte und fröhliche Zeit...

Danke dafür !!!!...für all die Arbeit und Müh bis so ein Seminar steht...mit allem drum und dran...und wir angereist kommen um nur noch zu genießen ... (Fotos: IR)