



Kursleiterin Ramona Stöpghoff zeigt einer Teilnehmerin, wie man sich mit einfachen Griffen wehren kann. **Sportbildungswerk Hagen**

Lokalsport

12. Juni 2025 | Seite 12

🕒 1 min.

Training: Rollenspiele gegen die Angst

Senioren üben das Verhalten in Gefahrensituationen

Hagen Wie verhalte ich mich, wenn mir im Bus jemand zu nahe kommt? Was tun, wenn ein Unbekannter an der Haustür bedrängt? Diese und andere Alltagssituationen standen im Mittelpunkt eines Sicherheitstrainings für Seniorinnen und Senioren, das in Hagen-Eppenhausen stattfand. Veranstaltet wurde der Aktionstag vom Sportbildungswerk Hagen in Zusammenarbeit mit der Kriminologin Ramona Stöpghoff.

In kleinen Rollenspielen lernten die 18 Teilnehmenden, potenziell gefährliche Situationen frühzeitig zu erkennen und sich mit einfachen Mitteln zu behaupten – etwa durch gezielte Abwehrgriffe oder den gezielten Einsatz der Stimme. Auch das Thema Hilfsmittel wie Handalarmgeräte wurde thematisiert. Mit großem Engagement und sichtbarer Freude machten die Teilnehmenden bei den praktischen Übungen mit – vom lautstarken „Stopp“-Ruf bis hin zur symbolischen „Ohrfeige“ auf der sogenannten Platsche.

Aufgrund der positiven Resonanz ist bereits ein Folgetermin angesetzt: Am 27. September soll ein weiterer Aktionstag in Eppenhauseen stattfinden.

Interessierte können sich beim Sportbildungswerk Hagen vormerken lassen – telefonisch unter (02331) 2075111 oder per Mail an a.tauer-sbw@ssb-hagen.de