



## **Selbstbestimmt und selbstbewusst - Ich habe großen Wert**

*Behinderte Menschen in Köln werden stark gemacht*

Menschen mit Behinderungen fühlen sich oft machtlos. Sie haben Probleme damit, sich abzugrenzen und für ihre Wünsche und Bedürfnisse einzustehen. Es besteht eine Abhängigkeit von dem Wohlwollen und der Hilfe anderer. Diese unterwürfige Haltung lässt Behinderte oft zu Opfern werden und Gewalterfahrungen machen. Die Spannweite reicht von gesellschaftlichen Stigmatisierungen und Ausgrenzungsmechanismen bis zu sexueller Gewalt. Das Gefühl von Unzulänglichkeit und Minderwertigkeit ist weit verbreitet. Zusätzlicher alltäglicher Stress sorgt für Ohnmacht und Handlungsunfähigkeit. Die Welt wird als ein gefährlicher Ort wahrgenommen, oft finden sich Rückzugs- und Isolations-Tendenzen.

Die katholische Einrichtung Seelsorge und Begegnung für psychiatrieerfahrene Menschen in der Kölner Südstadt hat sich dieser Problematik angenommen. In enger Zusammenarbeit mit den Kölner Kontakt-, Koordinierungs- und Beratungsstellen für Menschen mit Behinderungen (KoKoBe) werden behinderte Menschen in ihrer Alltags- und Stressbewältigung nachhaltig unterstützt. Unter dem Projekt-Titel "Selbstbestimmt und selbstbewusst - Ich habe großen Wert" finden in den Räumen der von Pfarrer Büsch geleiteten Seelsorge-Einrichtung in 2011 zwei fortlaufende Intensiv-Trainingsgruppen statt. Dabei geht es um die Persönlichkeitsstärkung und Selbstbehauptungskompetenz behinderter Menschen. Hierzu wurde der externe Trainer Björn Germek herangezogen, der sich mit seinem Programm "OK statt KO" die Persönlichkeitsentwicklung von Menschen mit Behinderungen zur Aufgabe gemacht hat. Er ist seit Jahren für heilpädagogische Einrichtungen in Deutschland tätig. Germek, der selbst eine Behinderung (Stottern) hat, ist aufgrund seines persönlichen Backgrounds ein begehrter Ansprechpartner in der emotionalen Arbeit mit Behinderten. Sein Programm OK statt KO zeichnet sich durch eine spezielle körpertherapeutische Herangehensweise aus, die auf asiatischer Kampfkunst beruht. Durch den körperlichen Zugang profitieren auch geistig behinderte Menschen von diesem Programm.

"Ich find's immer wieder faszinierend, wie Menschen sich in kurzer Zeit positiv entwickeln können", so Germek. "Am Anfang sitzen sie hier in der Runde, mit gesenktem Kopf und zitternden Händen - und am Ende eines Projekts stehen sie mutig vor mir, und ich muss aufpassen, dass sie mich in unseren kämpferischen Übungen nicht umhauen", lacht der Trainer.

Ermöglicht werden diese beiden kostenintensiven Trainingsgruppen maßgeblich durch die Kölner Kämpgen-Stiftung, die seit 1983 Menschen mit Behinderungen in ihrer Lebensführung unterstützt. Dies tut sie unter anderem durch die Co-Finanzierung von besonders sinnvollen Projekten, die mit den Zielen der Stiftung übereinstimmen.

Weiterführende Informationen: [www.seelsorge-und-begegnung.de](http://www.seelsorge-und-begegnung.de), [www.kokobe-koeln.de](http://www.kokobe-koeln.de), [www.ok-statt-ko.de](http://www.ok-statt-ko.de), [www.kaempgen-stiftung.de](http://www.kaempgen-stiftung.de).

### **Pressekontakt**

OK statt KO

Herr Björn Germek  
Sömmeringstr. 16  
50823 Köln

[ok-statt-ko.de](http://ok-statt-ko.de)  
[info@bjoern-germek.de](mailto:info@bjoern-germek.de)

### **Firmenkontakt**

OK statt Ko

Herr Björn Germek  
Sömmeringstr. 16  
50823 Köln

[ok-statt-ko.de](http://ok-statt-ko.de)  
[info@bjoern-germek.de](mailto:info@bjoern-germek.de)

OK statt KO bietet einen ganzheitlichen Ansatz zum Empowerment und zur Inklusion in der heilpädagogischen Arbeit. Es geht darum, Menschen mit Behinderungen durch Persönlichkeitsstärkung die Teilhabe am sozialen zu vereinfachen. Das Trainingsprogramm bedient sich einer eigens für die Behindertenarbeit entwickelten körpertherapeutischen Methode namens QiSoma. Der Entwickler Björn Germek wird seit Jahren als Experte von zahlreichen heilpädagogischen Einrichtungen in Deutschland herangezogen.

Anlage: Bild

