

Wendo – Selbstbehauptung, Selbstsicherheit und Gewaltprävention für Frauen mit Behinderung

Was ist Wendo?

Wendo ist ein Training der Selbstsicherheit und der Grenzziehung im Alltag. In unseren Kursen und Seminaren wird das Selbstbewusstsein von Frauen gestärkt, ihnen werden Möglichkeiten an die Hand gegeben, sich gegen Grenzverletzungen zu wehren, sich zu behaupten und durchzusetzen. Hierbei setzen wir an den Lebensrealitäten und Fähigkeiten der Teilnehmerinnen an. Wendo ist inklusiv und offen für alle Frauen.

Wozu Wendo?

Für viele Frauen mit Behinderung gehören ungewolltes Angefasst-Werden, ungewollte Hilfestellungen, blöde Kommentare und die Erfahrung, immer wieder nicht ernstgenommen zu werden, zum Alltag. Das muss eine nicht aushalten!

Sie wollen:

- Die eigenen Grenzen wahrnehmen und respektieren.
- Verletzende und beschämende Bemerkungen nicht ignorieren.
- Sexistisches und ableistisches Verhalten nicht länger hinnehmen.
- Sich Durchsetzen und für sich selbst eintreten.
- Dass Ihr Nein! und Stopp! respektiert wird.
- Sich vor Grenzverletzungen, Erniedrigungen und Gewalt schützen.
- Sich ohne Angst vor Angriffen und Übergriffen durch die Welt bewegen.

Was sind Inhalte in einem Wendokurs?

Der Kurs bietet die Möglichkeit, die eigenen Stärken und Grenzen zu erkennen, Situationen einzuschätzen und entsprechende Handlungsmöglichkeiten zu erlernen. Er bietet Ideen und Impulse für Frauen mit körperlichen Einschränkungen, sich gegen Respektlosigkeiten und Grenzverletzungen zu wehren. Dabei wird der gezielte Einsatz von Sprache, Stimme, Körpersprache und im Fall auch von Hilfsmitteln wie Rollstuhl, Krücken oder Rollator geübt. Im Wendokurs liegt der Schwerpunkt darauf, was alles geht und WIE es möglich ist. Zu wissen, was Frauen tun können, gibt Kraft und Mut, stärkt das Selbstvertrauen und hilft Gewalt zu beenden.

Der Workshop vermittelt Techniken wie:

- Sie mit einem Nein! oder Stopp! Wirkung erzielen.
- Sie sich mutig und entschlossen gegen Grenzverletzungen und Gewalt wehren können.
- Sie Ihren Körper und Hilfsmittel gegen Angriffe und Übergriffe einsetzen können.
- Sie Ängste und innere Hürden überwinden können.

Wendo – Selbstbehauptung, Selbstsicherheit und Gewaltprävention für Mädchen

Viele Mädchen kennen das:

- Jemand beschimpft und beleidigt euch.
- In der Klasse werden gemeine oder eklige Kommentare gemacht.
- Jemand kommt euch zu nah, obwohl ihr das unangenehm findet.
- Ihr habt Hemmungen, etwas anzusprechen, habt es vielleicht schon probiert – manchmal klappt es, und manchmal leider nicht.
- Ihr habt Angst vor bestimmten Wegen und Orten.

Aber: Jedes Mädchen kann sich wehren!

Was kommt in unserem Wendokurs vor?

Wir zeigen und üben ganz unterschiedliche Techniken, wie Mädchen sich wehren können. Das sind zum Beispiel:

- eine starke und sichere Körperhaltung
- Worte, die ich in unangenehmen Situationen sagen kann
- eine kräftige Stimme
- sich Unterstützung holen
- einfache Möglichkeiten der körperlichen Gegenwehr und Befreiungen

Wir sprechen auch über eure Erlebnisse und was ihr in schwierigen Situationen tun könnt.

Und wie läuft so ein Wendokurs ab?

Wir treffen uns in einem großen Raum, in dem genug Platz für Bewegung ist. Wir machen Wahrnehmungsübungen, kleine und große Rollenspiele zur Selbstbehauptung, Gesprächsrunden und körperliche Techniken. Wir üben Verteidigungsstrategien und was ihr machen könnt, bevor eine Situation so richtig unangenehm oder gefährlich geworden ist.

Was bringt so ein Wendokurs?

- neue Ideen, wie Mädchen sich wehren können
- das gute Gefühl, auf die innere Stimme zu hören
- ihr könnt eure eigene Kraft spüren
- ihr erfahrt, dass Ihr keine Sportlerin sein müsst, um euch erfolgreich zur Wehr zu setzen
- ihr lernt, dass man kein schlechtes Gefühl haben braucht, wenn man zu grenzverletzenden Menschen nicht nett ist
- ihr spürt, wie bestärkend es ist, wenn Mädchen zusammenhalten