

WenDo: Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Mädchen

WenDo ist ein feministisches Konzept zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und junge Frauen. Alltägliche Belästigungs- und Übergriffssituationen, z.B. Mobbing in der Schule oder Grenzüberschreitungen im Bekanntenkreis, stehen im Vordergrund. Gewalt- und Angstsituationen wie Überfälle, Vergewaltigung und Gewalt in nahen Beziehungen werden thematisiert.

Die Gruppe

Der traumasensible Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs WenDo richtet sich an sechs bis acht Mädchen und junge Frauen aus allen unseren Wohngruppen. Voraussetzung ist die Freiwilligkeit der Teilnahme durch die jungen Menschen und die Bereitschaft, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen.

Das Projekt

In einem traumasensiblen Selbstbehauptungs- Kurs möchten wir Mädchen und jungen Frauen aus unseren Wohngruppen die Möglichkeit geben, die Einschätzung und den Umgang mit schwierigen und beängstigenden Situationen zu üben. Sie lernen auf ihre Körpersprache und ihre Stimme zu achten und diese bewusst einzusetzen. Konfliktbewältigung, Kommunikations- und Deeskalationsstrategien werden trainiert. Weitere Themen sind die Täter-Opfer-Dynamik, rassistische und sexistische Gewalt sowie rechtliche Informationen.

Inhalte eines Kurses sind:

- Selbstbehauptungsstrategien
- Leicht erlernbare Selbstverteidigungstechniken
- Umgang mit Wut und Angst
- Eingreif- und Unterstützungsmöglichkeiten
- Eigene Erfahrungen
- Rollenspiele
- Entspannungseinheiten
- Körperwahrnehmung

Der Kurs wird von zwei ausgebildeten externen WenDo-Trainerinnen geleitet.

Das Ziel

Das Ziel eines WenDo-Kurses ist es, durch Bewusstwerden und Erleben der eigenen Stärken, Mädchen und junge Frauen zu befähigen, Gewaltsituationen frühzeitig zu erkennen und zu verändern. Sie lernen ihre Grenzen wahrzunehmen, sich selbst zu schützen und ihre Handlungsspielräume zu erweitern.

Die Mädchen und jungen Frauen können eigene Verteidigungsstrategien verbessern und neue kennenlernen. Jede wird entsprechend ihrer individuellen Möglichkeiten unterstützt.

Benötigte Spendensumme: 1610,-€

Der Spendeneinsatz: Finanzausschuss zum WenDo-Kurs