



VEREIN

GEGEN SEXUELLE GEWALT
AN FRAUEN E.V.

WenDo – Kurs für Frauen* und Mädchen*

Ab 05.10.- 7.12.18 16:00 – 17:20 Uhr

Ort: Schoko Sport Sporttagen Mariannenstraße 6 10997 Berlin - Kreuzberg

10 Termine mit max. 10 TN'innen

Der Kurs ist kostenfrei

Bitte melden Sie sich verbindlich mit einem Namen und Ihrer Rückrufnummer an unter unserer LARA- Hotline 030/ 216 88 88

Als LARA Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Frauen* erreichen uns häufiger Anfragen von gewaltbetroffenen Frauen*, die sich ein Selbstbehauptungstraining wünschen. Sie berichten von starken Ängsten und wiederholten negativen Erfahrungen, die sie psychisch stark belasten. Sie wünschen sich mehr Sicherheit und Gelassenheit. Die bisher am besten etablierte Selbstbehauptungstechnik ist WenDo. Wir würden daher gerne im Herbst diesen Jahres einen 10 – wöchigen WenDo – Kurs für Betroffene sexualisierter Gewalt ins Leben rufen.

WenDo ist eine Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechnik, die spezifisch von Frauen* für Frauen* Anfang der 70er Jahre in Kanada entwickelt wurde.

„**WenDo**“ bedeutet auf Japanisch „Weg der Frauen“ und bezieht sowohl Alltagssituationen wie auch potentielle Gewaltsituationen in die Übungen ein.

Frauen* und Mädchen* können so lernen, sich selbst im privaten, beruflichen und schulischen Alltag zu schützen und zu verteidigen.

WenDo beruht auf einem ganzheitlichen Konzept. Die Teilnehmerinnen lernen ihre Entschlossenheit und Kraft auf psychischer und körperlicher Ebene kennen. Dabei liegt der Fokus darauf, aus der Opferrolle auszubrechen und Ohnmacht und Wehrlosigkeit in Stärke zu verwandeln. Die Teilnehmenden lernen viele effektive und leicht einzuübende Selbstverteidigungstechniken für verschiedene Situationen.

Zudem werden erlebte Unsicherheiten, diskriminierende Erlebnisse und Gewalterfahrungen besprochen und Gegenstrategien entwickelt. Da insbesondere das Selbstbewusstsein und die Selbstsicherheit gestärkt werden, werden Ängste vermindert, wodurch es bei den Frauen* zu einer deutlichen Verminderung von Stresserleben im Alltag kommt. Für viele Frauen* bedeutet die tägliche Auseinandersetzung mit der eigenen Angst vor bestimmten Orten, der eigenen Schüchternheit und Unsicherheit eine chronische Stressbelastung.

Durch **WenDo** kann somit präventiv physischer und sexualisierter Gewalt entgegengetreten und gleichzeitig negative Stressfolgen für Körper und Geist verhindert werden. Zudem wird der Bewegungsapparat geschult und das Bewusstsein für den eigenen Körper und dessen Grenzen verbessert.