

Referat 31

Wiebke Arens

Im Hause

WenDo-Kurse für Frauen aus der Wesermarsch Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Auch in diesem Jahr werden vom Referat für Gleichstellungsfragen (LaWeGa) wieder WenDo-Kurse für volljährige Frauen angeboten. Diese Kurse finden in Kooperation mit PACE (KVHS) und dem Sozialpsychiatrischen Dienst statt. Das Angebot wird bereits zum dritten Mal in der Wesermarsch durchgeführt und wurde in den letzten Jahren gut angenommen.

Dieses Jahr gibt es erstmalig ein *inklusives Kursangebot*. Das bedeutet, dass die Zielgruppe sich vergrößert und wir damit ein niedrighschwelliges Angebot schaffen möchten. Dafür ist es wichtig, dass die Kurse von zwei Trainerinnen betreut und durchgeführt werden (in der Vergangenheit war es eine Trainerin), so kann eine noch gezieltere und intensivere Zusammenarbeit möglich sein. Gegebenenfalls kommen professionelle Assistentinnen der Teilnehmerinnen hinzu, die mit unterstützen. Des Weiteren finden die Kurse nun in barrierearmen Räumlichkeiten statt und ferner hat sich die Gruppengröße verändert. In den Jahren zuvor konnten 12 Frauen pro Kurs teilnehmen. Bei den inklusiven WenDo-Kursen liegt die Höchstteilnehmerinnenzahl bei 10 Frauen pro Kurs.

Der Name Wen Do ist eine Wortneuschöpfung, die sich aus *Wen*, einer Abkürzung für das englische *women* und *Do*, japanisch für Weg, zusammensetzt.

WenDo bedeutet also „Weg der Frauen“ und ist ursprünglich eine für Frauen entwickelte Methode zur körperlichen und mentalen Selbstverteidigung. Diese Technik ist leicht erlernbar und kann von Frauen jeden Alters ausgeübt werden. Die individuellen Stärken werden im Seminar herausgearbeitet und gestärkt. WenDo ist also keine Kampfsportart, sondern versteht sich als Präventionsprogramm gegen Gewalt.

Die Zielgruppe: FLINTA (Frauen, Lesben, Intersexuelle, Nonbinäre, Transgender und Agender Personen mit und ohne Beeinträchtigung und Behinderung)

Mädchen und Frauen (FLINTA) mit Behinderungen – so haben es verschiedene Studien aufgezeigt (u.a. Bundesministerium Familie, Senioren, Frauen und Jugend zur Lebenssituation und Belastungen von Frauen mit Beeinträchtigungen und

Behinderungen in Deutschland), sind besonders häufig von Übergriffen und Gewalt bedroht. Diese Mädchen und Frauen erleben sexualisierte Gewalt in einem viel höheren Maß als Mädchen und Frauen ohne Behinderung. Damit gehen gravierende Auswirkungen auf das Selbst- und Lebensgefühl der Betroffenen einher. Es sind wenig Beratungs- und Hilfsangebote vorhanden. Hinzu kommen die inneren und äußeren Hürden der Frauen, dass sie dieses Angebot auch in Anspruch nehmen.

Petra Schmidt und Sigrid Neumann sind ausgebildete WenDo-Trainerinnen. Sie trainieren mit den Teilnehmerinnen unter anderem folgende Techniken:

- Tritt-, Schlag- und Befreiungstechniken
- Übungen zur Stimmkräftigung
- Rollenspiel und Gespräche
- Abwehrtechniken
- Deeskalationsübungen
- Wahrnehmungsübungen
- Entspannung und Spiel
-

Hinzu kommt das trainieren von positiven Glaubenssätzen:

- Ich darf Nein sagen
- Ich bin nicht schuld, wenn mir Gewalt angetan wird
- Ich habe ein Recht auf Hilfe und Unterstützung
- Ich darf so sein wie ich bin
- Ich bin wertvoll

Es werden weitere Fragen geklärt, wie beispielsweise:

- Wie drückt sich Gewalt aus und woran erkenne ich sie?
- Wie erkenne ich Grenzverletzungen und setze meine eigenen Grenzen?
- Was sind meine eigenen Stärken und Fähigkeiten?
- Was sagt die Körpersprache aus?
- Wie nehme ich meine Gefühle wahr und vertraue ihnen?
- Wie erkenne und vermeide ich Gefahrensituationen
- Wie kann ich mich schützen?

In den Kursen werden aber auch scheinbar „normale“ Grenzüberschreitungen behandelt. Dazu zählen beispielsweise unangemessene Sprüche und Kommentare, Berührungen sowie andere Übergriffe, mit denen sich Frauen tagtäglich konfrontiert sehen.

Mit gendersensibler Sprache, einem Fokus auf patriarchale Machtverhältnisse und erlernten „Opferhaltungen“ geht es vorrangig um die Selbstermächtigung der Teilnehmerinnen. Dies hat zum Ziel, dass die eigene Handlungsfähigkeit bewahrt werden kann. Außerdem orientieren die Trainerinnen sich an den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und richten die Kurse danach aus.

In den letzten Jahren waren die Kurse gefragt und die Plätze begehrt, so dass es Wartelistenplätze gab.

In diesem Jahr finden die Kurse in Nordenham am 02., 09. und 16. Juni sowie in Brake am 06., 13. und 20. Juni statt und eine Kurseinheit dauert zweieinhalb Stunden.

In Brake werden wieder die barrierearmen Räumlichkeiten der KVHS zur Verfügung gestellt und in Nordenham finden die Kurse erstmalig in barrierearmen Räumlichkeiten des Haus Tongerns statt.

Da wir ein niedrighschwelliges Angebot für die Teilnehmerinnen anbieten möchten, sind die Kurse für die Teilnehmerinnen kostenlos.

Die Gesamtkosten für die beiden Trainerinnen (inklusive Material- und Fahrtkosten) belaufen sich auf je 1.291,80 Euro pro Kurseinheit also insgesamt 2.583,60 Euro.

Wir würden uns freuen, wenn die Kosten für die zweite Trainerin durch die Arbeitsgruppe Inklusion übernommen werden. Diese belaufen sich auf insgesamt 1.314,00 Euro: Honorar: 540,00 Euro je Kurseinheit; Fahrtkosten: 117,00 Euro je Kurseinheit.

Gez. Ozanna