

## WENDO - WEG DER FRAUEN

### FEMINISTISCHE SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN\* UND MÄDCHEN\*

WenDo bedeutet Weg der Frauen und ist ein seit den 1970er Jahren von Frauen\* stetig entwickeltes Konzept zur Gewaltprävention. Es richtet sich an den Lebenswirklichkeiten von Frauen\* und Mädchen\* aus. Gesellschaftliche Machtverhältnisse werden mitgedacht. Dementsprechend haben im WenDo gemeinsame wie auch unterschiedliche Perspektiven und Erfahrungen einen Raum.

Als LARA Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Frauen erreichen uns häufiger Anfragen von gewaltbetroffenen Frauen\*, die sich ein Selbstbehauptungstraining wünschen. Die bisher am besten etablierte Selbstbehauptungstechnik ist WenDo.

Deshalb veranstaltet LARA zusammen mit S.U.S.I einen WenDo-Kurs mit der Trainerin Therese Gerstenlauer.

Wendo- für mehr selbstbestimmtes Handeln und mehr Bewegungsräume

Im WenDo kannst du zusammen mit anderen Frauen deinen Mut und deine Stärke (wieder)entdecken oder erweitern. Es geht darum, Grenzen zu setzen und entschlossen "Nein" sagen zu können.

Mit effektiven Techniken und einem solidarischen Austausch stärken wir unsere Möglichkeiten der Selbstbehauptung und unser Selbstwertgefühl.

So setzen wir unangenehme Situationen, sexistischen Sprüchen, rassistischer Anmache, ekligen Blicken und sexualisierter Gewalt etwas entgegen - egal ob uns diese am Arbeitsplatz, im Betreuten Wohnen, bei Familienfesten, im Freundeskreis, der Wohngemeinschaft oder auf der Straße begegnen.

Im Kurs geht es unter anderem um:

- Wahrnehmung und Verteidigung der persönlichen Grenzen
- Benennen von alltäglichen Grenzverletzungen, Übergriffen und sexualisierter Gewalt, sowie einen empowernden Umgang mit diesen Erfahrungen
- kritische Auseinandersetzung mit weiblicher Sozialisation
- das Erfahren von Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit
- wirkungsvolle Befreiungs- und Verteidigungstechniken
- ein gutes Selbstwertgefühl und Selbstfürsorge
- Kennenlernen von weiteren Unterstützungsangeboten

Besondere Vorerfahrungen oder körperliche Fähigkeiten sind für eine Teilnahme nicht nötig.

In den Kursen werden die dann jeweils geltenden Hygienebestimmungen eingehalten.

Trainerin:

Therese Gerstenlauer ist ausgebildete Trainerin für geschlechtsbezogene Gewaltprävention -

Wendo. Grundlage für ihre Kurse sind die vom Bundesfachverband feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V. (BVFeSt e.V.) entwickelten Qualitätsstandards (<https://bvfest.de/Qualitätsstandards.html>).

Falls Fragen zur gesellschaftlichen Positionierung bzw. zum Erfahrungshintergrund der Trainerin bestehen, können diese per Mail an [tere.wendo@posteo.de](mailto:tere.wendo@posteo.de) gestellt werden.

**Der Kurs kostet zwischen 10-20 €, auf Spendenbasis. Diesen Betrag bitte zu Beginn des Kurses an die Trainerin abgeben (wenn es hierzu Bedenken gibt, dann gerne mir schreiben und wir werden eine Lösung zusammen finden).**

**Hygienebedingungen:**

- ein negatives Testergebnis (offizielle Teststelle, nicht älter als 24 Stunden) oder
- Nachweis Impfung (mind. 14 Tage seit letzter Impfung)
- Nachweis Genesung (Covid19 Infektion liegt mindestens 28 Tage bismaximal 6 Monate zurück.)

**Wenn du Lust und Zeit hast und die Bedingungen für dich passen, dann schicke bitte eine E-Mail an [rebekka.leitlein@lara-berlin.de](mailto:rebekka.leitlein@lara-berlin.de) mit deinen Kontaktdaten (Name, Email, Handynummer). Diese werden ausschließlich dafür benötigt sollte irgendwas kurzfristig vor dem Kurs sein oder die Trainerin zu spät kommen etc.**

**Du erhältst eine Bestätigungsmail wenn du den Platz bekommen hast.**