

## Wendo an Schulen - Gewaltprävention

### Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen\*

Was ist Wendo?

Zentrales Thema eines Wendo-Kurses sind die verschiedenen Ebenen von Gewaltprävention. Es geht dabei um die Sensibilisierung gegenüber sexualisierter Gewalt und um den Umgang mit Ausgrenzung und Aggressivität untereinander.

Grundlegend ist für uns die Stärkung des Selbstvertrauens und der Konfliktfähigkeit. Deshalb steht das Üben von respektvollem Verhalten und konstruktiver Kritik im Vordergrund. Ein Schwerpunkt des Trainings ist es, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und sie mit Entschlossenheit zu behaupten.

Weiterhin ist uns wichtig, dass die Teilnehmer\*innen spielerisch ein besseres Körpergefühl entwickeln können – gerade auch Mädchen\*, die nicht der Norm entsprechen.

Durch Präventionsthemen wie z.B.:

- „Mein Körper gehört mir“
- Gefühle und Bedürfnisse benennen können
- der eigenen Wahrnehmung trauen
- „Nein“ sagen, auch gegenüber nahestehenden Personen
- sich schützen vor unterschiedlichen Arten von Ausgrenzung
- Hilfe holen lernen die Mädchen\*, unangenehme oder gefährliche Situationen

besser ein zu schätzen.

Durch altersgemäße Übungen für Atem, Stimme, Körpersprache; durch Gespräche und Rollenspiele zu alltäglichen, Belästigungs- und Gewaltsituationen, sollen die Mädchen\* befähigt werden, verbalen und körperlichen Übergriffen in allen Lebensbereichen angemessen begegnen zu können.

Einfache Verteidigungstechniken runden das Ganze ab.

Für viele Mädchen\* sind sie neu und stärkend, für manche wird dabei der verantwortliche Umgang mit eigenen Aggressionen Thema sein.

Unser interkultureller Ansatz bietet vielfältige Möglichkeiten zu lernen, sich selbst zu behaupten und gleichzeitig respektvoll mit Unterschieden untereinander umzugehen. Jedes Mädchen\* hat andere Stärken.

Wir arbeiten innerhalb dieses Konzeptes flexibel und können in unserer Arbeit spontan auf aktuelle Themen eingehen, wie z.B.

- häusliche Gewalt
- Exhibitionismus
- Übergriffe von Jungs\*
- Ausgrenzung aufgrund der Herkunft, der Hautfarbe oder aufgrund von Behinderungen...
- gewaltbereite Mädchen\*
- Cybermobbing

In welchem zeitlichen Rahmen ist ein Wendo Kurs möglich?

- als einmalige 1-3tägige Blockveranstaltung, gerne innerhalb einer Projektwoche
- als freiwillige AG – z.B. an 10 Terminen
- über ein halbes/ganzes Schuljahr
- als Workshopreihe, z.B. einmal im Monat 3-5 Std.
- weitere Möglichkeiten nach Absprache

Für welche Altersgruppen kann Wendo angeboten werden?

Für Schülerinnen\* ab der 2. Klasse, die Altersspanne innerhalb eines Kurses sollte 2-3 Jahre nicht überschreiten.

Gruppengröße nach Absprache.

Wie viel kostet ein Wendo Training?

Preise für Trainingseinheiten, Vor- und Nachbereitungszeit erfragen Sie bitte bei uns.

Wir halten es für pädagogisch am sinnvollsten, zu zweit zu arbeiten, nicht nur bei Mädchen\* mit einem erhöhten Bedarf an Aufmerksamkeit.

- Vor- und Nachbesprechungstermine mit Lehrer\*innen, Erzieher\*innen, Eltern sind uns ein Anliegen.

Wenn Mädchen\* mit Behinderungen an Wendo Kursen teilnehmen, arbeiten wir grundsätzlich zu zweit.

Wie werden Wendo Kurse finanziert?

Über

- den Förderverein der Schule
- schulinterne Töpfe für AGs
- Kooperationen mit Hortträgern oder Trägern von Schulstationen
- Kofinanzierung von Eltern

Über die Möglichkeit, Anträge bei Stiftungen zu stellen, können wir Sie gegebenenfalls beraten.

Was ist für das Setting eines Wendo Trainings wichtig?

- Die freiwillige verbindliche Teilnahme der Mädchen\*
- Ein ruhiger, möglichst leerer Raum
- Wir brauchen eine\*n Sozialarbeiter\*in oder Lehrer\*in als Ansprechpartner\*in an der Schule
- Lehrer\*innen und Eltern und pädagogische Fachkräfte sollten während des Trainings nicht anwesend sein
- Wir bieten gerne ein Informationsgespräch in Ihrer Institution an

infos für schulen \* infos für schulen \* infos für schulen \* infos für schulen\* infos für schulen

Können Sie im Moment keinen Wendo Kurs in Ihrer Institution organisieren, bleibt die Möglichkeit, die Mädchen\* an externe Wendo Kurse von uns zu vermitteln.  
Bitte fragen sie nach den aktuellen Terminen.

Rike Schulz Tel.:  
030 6175317  
[kontakt@rikeschulz.de](mailto:kontakt@rikeschulz.de)

Nives Bercht  
Te.l: 030  
6181214  
[nives.bercht@gmx.de](mailto:nives.bercht@gmx.de)

Birgit Halberstadt  
Tel.: 0176 21991344  
[birgit-halberstadt@t-online.de](mailto:birgit-halberstadt@t-online.de)

Astrid Zink Tel.:  
0152 28 102 460  
[astrid.zink\[at\]posteo.de](mailto:astrid.zink[at]posteo.de)