

Wendo für Frauen*

Es gibt verschiedene Arten von Gewalt.
Schläge oder verletzende Worte sind Gewalt.
Es gibt auch sexuelle Gewalt
Ein Beispiel für sexuelle Gewalt:
Eine Frau* wird an der Brust oder am Hintern
angefasst. Obwohl sie das nicht will!
Die Frau* fühlt sich schlecht. Vielleicht ist sie wütend.
Vielleicht schämt sie sich. Vielleicht hat sie Angst.



Was kann ich tun?

Ich kann einen Wendo Kurs machen.

Was machen wir in einem Wendo Kurs?

In einem Wendo Kurs üben wir uns zu wehren.

Wir üben, was wir tun können, wenn wir etwas nicht wollen. Was können wir tun?



Wir können Nein sagen.

Wir können laut schreien. Das macht Mut.

Wir können erzählen, wenn wir etwas Schlimmes erlebt haben.

Wir haben das Recht über sexuelle Gewalt zu sprechen.

Wir können uns befreien, wenn jemand uns festhält.

Wir können treten.

Wir können uns Hilfe holen.

Das alles üben wir.

Wir haben auch Zeit uns auszuruhen. Und für Spiele und
Massage.

Jede Person hat ganz besondere Fähigkeiten und
kann sie im Wendo-Kurs ausprobieren!

Rike Schulz

T: 030 617 53 17

kontakt@rikeschulz.de

Birgit Halberstadt

T: 0176 21991344

birgit-halberstadt@t-online.de

