

## Wendo - Gewaltprävention an Schulen

### 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 bzw. ausdrücken, 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 sozialen Herkunft, aufgrund rassistischer Diskriminierung, aufgrund von Beeinträchtigungen, der Geschlechtsidentität, der sexuellen Identität usw.
- gewaltbereite Mädchen\*
- Cybermobbing

### **In welchem zeitlichen Rahmen ist ein Wendo Kurs möglich?**

- als einmalige 1-3tägige Blockveranstaltung, gerne innerhalb einer Projektwoche
- als Workshopreihe, z.B. einmal im Monat oder alle drei Monate einen Workshop von 3-5 Std.
- weitere Möglichkeiten nach Absprache

### **Für welche Altersgruppen kann Wendo angeboten werden?**

Für Schüler\*innen ab der 2. Klasse.

Die Altersspanne innerhalb eines Kurses sollte 2-3 Jahre nicht überschreiten.

Maximal 12 Teilnehmer\*innen.

### **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 pädagogischen Fachkräften, Eltern sind uns ein Anliegen.

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

### **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

### **Was macht Wendo-Training nachhaltiger?**

- Elternabend dazubuchen zum Thema „Wie kann ich meine Kinder vor sexualisierter Gewalt schützen?“ Vermittlung von Grundsätzen eines gewaltpräventiven Erziehungsstils
- Ausführliche Vor- und oder Nachbesprechungstermine mit pädagogischen Fachkräften dazubuchen

### **Kontaktieren Sie uns gerne:**

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

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