



KURSANGEBOT

Wen-Do

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen mit Beeinträchtigungen

EINLEITUNG

Mädchen und Frauen mit Beeinträchtigungen sind besonders von Gewalt in jeglicher Form betroffen. Neben der direkten personalen Gewalt sind sie vielfältigen Formen von Diskriminierung und struktureller Gewalt ausgesetzt. Die vom deutschen Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend geförderte repräsentative Studie «Lebenssituation und Belastungen von Frauen mit Behinderungen und Beeinträchtigungen in Deutschland» beweist die hohe Gewaltbetroffenheit von Frauen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen, welche im Lebensverlauf allen Formen von Gewalt – insbesondere auch sexualisierter Gewalt – deutlich häufiger ausgesetzt sind als Frauen ohne Beeinträchtigungen. Gleichzeitig existieren für Mädchen und Frauen mit Beeinträchtigung weniger Unterstützungsangebote.

Daher ist es für Wen-Do Basel ein besonderes Anliegen und Ziel, Frauen und Mädchen mit Beeinträchtigungen zu stärken und Gewaltstrukturen abzubauen.

Häufig geschilderte Situationen von Frauen mit Beeinträchtigung aus unserem Kursalltag:

- Nicht ernst- und wahrgenommen werden, in der Öffentlichkeit wie im privaten Raum (z.B. in der Familie)
- Ungewollte Berührungen, von aufgedrängter Hilfe bis zu sexuellen Übergriffen
- Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz

Die Kenntnis über die eigenen Rechte sowie das individuelle Erlernen von alltagstauglichen und wirksamen Handlungsmöglichkeiten sind gerade für diese Frauen ein wichtiger Schritt zur Selbstermächtigung und zu mehr Lebensqualität. Auch der Alltag in Einrichtungen kann streng reglementiert aussehen, mit wenig Entscheidungsspielraum zur Gestaltung des eigenen Lebens. Wen-Do unterstützt Frauen, in jeder Situation mehr Handlungskompetenz und Sicherheit zu erlangen und leistet einen wichtigen Beitrag zur Gewaltprävention.

VEREIN

Der Verein Wen-Do Basel wurde im Oktober 2019 gegründet. Zweck des Vereins ist, Frauen und Mädchen (mit und ohne Beeinträchtigung) im Sinne der Selbstermächtigung zu befähigen, sich vor den unterschiedlichen Formen von Gewalt zu schützen und ihr Sicherheitsgefühl zu stärken. Bereits von Gewalt betroffenen Frauen und Mädchen soll durch die Stabilisierung und Stärkung des Selbstwertgefühls eine angstfreie Teilnahme am öffentlichen und privaten Leben ermöglicht werden.

Die vom Verein angestellten Trainerinnen unterrichten vorwiegend Gruppen und bieten bei Bedarf Beratung und/oder Einzelcoaching an.

Auftraggebende Institutionen sind in der Region Basel u.a. die Förderstätte am Schlosspark in Binningen BL, die Stiftung Rheinleben und die Durchgangs- und Beobachtungsstation FoyersBasel, in Freiburg das Schulheim Les Buissonnets, in Zürich das Mädchenhaus Zürich und in Bern die Klinik Wysshölzli (Herzogenbuchsee). Mit der Opferhilfe beider Basel arbeitet der Verein eng zusammen.

TRAINERINNEN

Die Kurse werden von der ausgebildeten Wen-Do-Trainerin Livia Boscardin und der Wen-Do-Assistenz Rachel Serpi jeweils zu zweit gegeben.

Livia Boscardin, Jg. 1987

Wen-Do-Trainerin, Soziologin, Fachperson geschlechterspezifische Gewalt, psychosoziale Beraterin zu sexueller Gesundheit, Expertise in Selbstverteidigung und Thaiboxen. Detaillierter Lebenslauf auf wendo-basel.ch

Rachel Serpi, Jg. 1995

Wen-Do-Assistenz, Wen-Do-Trainer:in in Ausbildung; langjährige Mitarbeit in verschiedenen Betreuungsinstitutionen, persönliche Assistenz von Menschen mit Beeinträchtigung, Expertise in Selbstverteidigung (Systema) und Kickboxen.

Wir sind Trainer:innen ohne sichtbare Einschränkungen und bereiten uns durch Aus- und Weiterbildung, in gemeinsamer Arbeit, Selbstreflexion und im Austausch mit andersbefähigten Kolleginnen auf die Kurse vor.

KONZEPT

Wen-Do ist ein geschlechterspezifisches Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskonzept, welches von Frauen für Frauen entwickelt wurde. Nicht umsonst bedeutet Wen-Do übersetzt «Der Weg der Frauen» (doch nicht nur Frauen, auch andere Geschlechter sind von sexualisierter Gewalt betroffen; die Kurse sind deswegen für alle offen ausser für cis Männer: dies können cis und trans Frauen sowie trans, inter_ und nicht-binäre Personen sein).

Die Berücksichtigung und Einbeziehung der Lebensrealität und der Möglichkeiten der Teilnehmerinnen steht dabei für uns im Vordergrund. **Eine ressourcenorientierte, wertschätzende und unterstützende Haltung ist die Basis unserer Arbeit.**

Das bedeutet:

- Alle Übungen sind freiwillig: Freiwilligkeit ist eines der obersten Prinzipien im Wen-Do. Jede Frau weiss am besten über sich Bescheid und kann selbst entscheiden, was ihr gut tut und was nicht. Bereits schon in der Kursvorbereitung und -ausschreibung wird diese Freiwilligkeit mit der Institution abgesprochen; Frauen oder Mädchen sollen nicht zu Wen-Do Kursen gedrängt werden.
- Vertraulichkeit und geschützter Rahmen; Angehörige sowie Bezugs-, Betreuungs- und Autoritätspersonen sind im Kurs üblicherweise nicht zugegen
- Parteilichkeit
- Wertschätzen der Lebensgeschichte und Ressourcen. Jede kann ihre eigenen ganz besonderen Fähigkeiten stärken, weitere kennenlernen und ausprobieren.
- Grenzwahrender Umgang
- Einfache Sprache, wo nötig
- Bildgestützte Kommunikation, Comics, etc.
- Einbezug von verschiedenen Hilfsmitteln in die Übungen (z.B. Rollstuhl, Gehhilfen etc.)

Die Nachhaltigkeit wird durch die Integration der Übungen in den Institutionsalltag (z.B. in Turnstunden), wiederkehrende Angebote und/oder eine kontinuierliche Ansprechpartnerin vor Ort gewährleistet. Die Chance, Wen-Do in mehreren Kurslektionen in langsamen Tempo zu üben, bietet Raum für Wiederholungen und Phasen der Reflexion. So kann Gelerntes verinnerlicht werden.

Bei Bedarf haben die Frauen die Möglichkeit von weitergehender Beratung und Einzelcoaching.

KURSE

Die Kurse sind nach dem ganzheitlichen Wen-Do-Konzept aufgebaut. Es umfasst verschiedene kognitive, emotionale und verhaltensbezogene Elemente.

Kursinhalte

- Aufklärung über verschiedene Formen von Gewalt
- Mein Körper gehört mir – ich bestimme über meine Sexualität
- Körperwahrnehmung
- Benennen der eigenen Gefühle und Bedürfnisse
- Die eigenen Grenzen spüren
- Umgang mit Wut und Hilflosigkeit
- Ich darf Nein sagen und mir Hilfe holen
- Ich darf mich wehren
- Mitgestaltung von Beziehungen unterschiedlicher Art (Freundschaft, Partner:inenschaft, Arbeitsplatz)

Methoden

- Gespräche und Informationen über verschiedene Formen von Gewalt wie häusliche Gewalt sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz, etc.
- Gespräche über bereits erlebte Grenzüberschreitungen
- Informationen über die eigenen Rechte
- Einfache Körperübungen (Schläge, Tritte, Befreiungen) und Einsatz von Stimme
- Einsatz von Hilfsmitteln zum Selbstschutz und zur Gegenwehr
- Wahrnehmungsübungen
- Aufzeigen von verschiedenen Handlungsmöglichkeiten in Rollenspielen und Theater
- Darstellen der Möglichkeiten sich Hilfe und Unterstützung zu holen
- Gruppen-, Zweier- und Einzelarbeit

Ziele

- Stärkung der eigenen Wahrnehmung und Persönlichkeit
- Besserer Zugang zu den eigenen Gefühlen und Grenzen
- Empowerment
- Die eigene Kraft spüren
- Die eigenen Bedürfnisse (er)kennen, benennen und durchsetzen
- Erweiterung der individuellen Lebensgestaltung und und Stärkung des Sicherheitsgefühls im öffentlichen Raum
- Grenzen anderer Personen respektieren
- Positive und realistische Selbsteinschätzung



- Entdecken individueller Stärke trotz Einschränkungen

Raumausstattung und Kursequipment

- Mittelgrosser, leerer Raum, z.B. Aufenthaltsraum, Sportraum oder Turnhalle
- Ein Schlafsack pro Teilnehmerin, um Schläge zu üben
- Es ist kein weiteres Equipment nötig

Corona-Schutzkonzept

In den Wen-Do-Kursen werden Schutzmassnahmen gemäss den aktuellen Sicherheitsvorschriften des BAG getroffen. Die wichtigsten Facts zu einem «Corona-konformen» Wen-Do-Kurs sind auf <https://wendo-basel.info/kurse/> zu finden.

UNSER ANGEBOT

Wen-Do Basel bietet massgeschneiderte Wen-Do-Kurse an. Ein Kurs wird individuell mit der veranstaltenden Institution auf die Bedürfnisse, Wünsche und Möglichkeiten der Teilnehmenden ausgerichtet. Entsprechende Vor- und Nachgespräche gehören zu unserem Konzept.

Die Zielgruppe sind Mädchen und Frauen jeden Alters, ohne und mit unterschiedlichsten Beeinträchtigungen, z.B.:

- Kognitive Beeinträchtigung
- Psychische Beeinträchtigung
- Lernschwierigkeiten
- Körperliche Beeinträchtigungen
- Chronische Erkrankungen
- Mehrfachbeeinträchtigungen

In einem persönlichen Planungsgespräch mit der Institution gehen wir auf folgendes ein:

- Art des gewünschten Kurses/Seminars
- Gewünschte Themenschwerpunkte
- Durchführungsort
- Kursdauer und -zeit (z.B. 6 x ein wöchentliches Training à 2 Lektionen)
- Gruppengrösse (optimal sind sechs bis acht Teilnehmerinnen)
- Teilnehmerinnen: Alter, Beeinträchtigung
- Gruppendynamik
- Gestaltungswünsche
- Benötigte Assistenz
- Planung der Vor- und Nachgespräche, unter Beachtung der Vertraulichkeit



UNSERE QUALITÄTSSTANDARDS

Unsere Qualitätsstandards entsprechen den Empfehlungen der Studie «Projekt SELBST –Stärkung des Selbstbewusstseins für behinderte Mädchen und Frauen» vom BMFSFJ (die Wirksamkeit eines Wen-Do-Kursangebotes für Frauen mit Beeinträchtigung wird in dieser Studie ebenfalls belegt).

- Vernetzung und fachlicher Austausch mit anderen Facheinrichtungen sowie die Weitervermittlung an Unterstützungsangebote
- Informationsveranstaltungen auf Anfrage für das betreuende Personal der Gruppe
- Pädagogisch qualifizierte Kursleiterinnen mit fundierter Ausbildung als Fachkräfte für geschlechtsspezifische Gewaltprävention/Wen-Do
- Weiterbildung und langjährige Erfahrung in Beratung und Begleitung von Frauen und Mädchen mit und ohne Beeinträchtigung sowie für Frauen und Mädchen mit Gewalterfahrung
- Traumasensibler Umgang in den Kursen
- Kursassistenten bei Bedarf und nach Möglichkeit
- Die Kursleiterinnen stehen kursbegleitend für Fragen zur Verfügung
- Die Gruppengrösse umfasst bis zu acht Teilnehmerinnen, je nach Teilnehmerinnen
- Der Kurs wird im geschützten und wertschätzenden Rahmen von den Kursleiterinnen durchgeführt. Die Kursinhalte werden in altersgruppengerechter Weise und entsprechend der Ressourcen der Teilnehmenden vermittelt
- Die Möglichkeit von weiteren Kursen und Übungseinheiten sichern die Nachhaltigkeit des Angebots
- Zur Qualitätssicherung finden inhaltliche Nachbereitungen der Kurse sowie kontinuierliche Interventionen, Supervisionen und Weiterbildungen statt

WIR FREUEN UNS AUF IHRE KONTAKTAUFNAHME!

Adresse: Verein Wen-Do Basel, St. Johannis-Vorstadt 64, 4056 Basel
Telefon: 076 298 18 07
E-Mail: info@wendo-basel.ch
Website: www.wendo-basel.info

Quellenangaben

- Abschlussbericht »Lebenssituation und Belastungen von Frauen mit Behinderungen und Beeinträchtigungen in Deutschland«, März 2012 vom BMFSFJ
- Studie »Projekt SELBST – Stärkung des Selbstbewusstseins für behinderte Mädchen und Frauen«, April 2009 vom BMFSFJ