



KURSANGEBOT

Wen-Do

**Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen,
Mädchen und genderdiverse Personen mit Beeinträchtigungen**

Basel, Sommer 2026

EINLEITUNG

Mädchen, Frauen und genderdiverse Personen 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, Frauen und genderdiverse Personen mit Beeinträchtigung weniger Unterstützungsangebote.

Daher ist es für Wen-Do Basel ein besonderes Anliegen und Ziel, Mädchen, Frauen und genderdiverse Personen 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 Personen 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 Mädchen, Frauen und genderdiverse Personen, 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, Mädchen, Frauen und genderdiverse Personen (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 Menschen soll durch die Stabilisierung und Stärkung des Selbstwertgefühls eine angstfreie Teilnahme am öffentlichen und privaten Leben ermöglicht werden.

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

Auftraggebende Institutionen im Bereich Beeinträchtigung sind in der Region Basel u.a.:

- Pro Infirmis Kantonale Geschäftsstelle Basel-Stadt (BS), Dorneck und Thierstein (SO)
- insieme Basel Freizeitzentrum
- Inklusive Jugendgruppe «IncludeUs Basel»
- ESB Tagesgestaltung Reinach
- ESB Jugendwohnhaus Liestal
- include us - Jugendgruppe
- Zukunft Inklusion, Region Basel
- Gehörlosen-Fürsorgeverein der Region Basel
- procap Nordwestschweiz
- Stiftung Rheinleben
- AHA! Arche Hauswirtschaftliche Ausbildungsstätte
- Förderstätte am Schlosspark, Binningen

Mit der Opferhilfe beider Basel arbeitet der Verein eng zusammen.

KURSLEITUNGEN

Die Kurse werden von ausgebildeten Wen-Do-Trainer:innen jeweils zu zweit gegeben. Detaillierte Curricula finden Sie auf <https://wendo-basel.info/team/>

Giulia Flynn

Wen-Do-Kursleitung, dipl. Sozialpädagogin, mehrjährige Arbeitserfahrung in der Begleitung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Beeinträchtigungen und Verhaltensauffälligkeiten in verschiedenen Institutionen und Bereichen, Mutter einer Tochter.

Franziska Gasser

Sozialpädagogin/ Soziale Arbeit FH, mehrjährige Berufserfahrung in der Begleitung von Jugendlichen und Erwachsenen mit Beeinträchtigungen und Unterstützungsbedarf in verschiedenen Institutionen und Bereichen, Fachperson für Unterstützte Kommunikation. CAS Leiten von Teams, Erfahrung in Judo.

Mitra Tavakoli

Wen-Do-Kursleitung, M.A. Gender Studies, mehrjährige Kampfsportpraxis und Unterricht von Kindern in Taekwondo und Selbstverteidigung. Aktiv in Communityprojekten.

Lea Forester

Wen-Do-Kursleitung, Mental-Coachin (Sport), mehrjährige Mitarbeiterin in der Jugendarbeit (Leitung Jugendtreffbetrieb, geschlechtsspezifische Jugendarbeit und aufsuchende Jugendarbeit), Mutter von zwei Kindern.

Livia Boscardin

Wen-Do-Kursleitung, Soziologin, Fachperson geschlechterspezifische Gewalt, psychosoziale Beraterin zu sexueller Gesundheit, Expertise in Selbstverteidigung und Thaiboxen.

Wir sind Kursleitungen ohne sichtbare Einschränkungen und bereiten uns durch Aus- und Weiterbildung, in gemeinsamer Arbeit, Selbstreflexion und im Austausch mit andersbefähigten Kolleg:innen 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, nicht-binäre und questioning Personen sein.

Die Berücksichtigung und Einbeziehung der Lebensrealität und der Möglichkeiten der Teilnehmenden 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 Person 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, Mädchen oder genderdiverse Personen 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. Alle können 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 Teilnehmenden 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 Person, um Schläge zu üben
- Es ist kein weiteres Equipment nötig

KOSTEN

Die Kurse werden von ausgebildeten Wen-Do-Trainer:innen jeweils zu zweit gegeben. Im Preis inkludiert sind Planung, individuelle Vorabklärung mit den Teilnehmenden und ggf. den Bezugspersonen und Institutionen, Nachsorge, Feedbackgespräche und Evaluation.

ERWACHSENENKURS (AB 16 JAHRE)	Lektionen à 45 Minuten	Preis inkl. Kursmaterial und Spesen (Verhandlungsbasis)
Lektion	1	CHF 350.-
Wen-Do-Kurs	2.66	CHF 700.-

TEENAGER-KURS (12-15 JAHRE)	Lektionen à 45 Minuten	Preis inkl. Kursmaterial und Spesen (Verhandlungsbasis)
Lektion	1	CHF 330.-
Wen-Do-Kurs	2.66	CHF 660.-

KINDERKURS (8-11 JAHRE)	Lektionen à 45 Minuten	Preis inkl. Kursmaterial und Spesen (Verhandlungsbasis)
Lektion	1	CHF 310.-
Wen-Do-Kurs	2.66	CHF 620.-



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, Frauen und genderdiverse Personen 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 Teilnehmende)
- Teilnehmende: 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 Kursleitungen mit fundierter Ausbildung als Fachkräfte für geschlechtsspezifische Gewaltprävention/Wen-Do
- Weiterbildung und langjährige Erfahrung in Beratung und Begleitung von Frauen, Mädchen und genderdiverse Personen mit und ohne Beeinträchtigung sowie für Frauen, Mädchen und genderdiverse Personen mit Gewalterfahrung
- Traumasensibler Umgang in den Kursen
- Kursassistenz bei Bedarf und nach Möglichkeit
- Die Kursleiterinnen stehen kursbegleitend für Fragen zur Verfügung
- Die Gruppengrösse umfasst bis zu acht Teilnehmende, je nach Teilnehmende
- Der Kurs wird im geschützten und wertschätzenden Rahmen von den Kursleitungen 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, Schauenburgerstrasse 27, 4052 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