



# Frauen stärken Frauen!

>>> Durch die Corona-Pandemie gibt es mehr Gewalt hinter verschlossenen Türen. Das liest man momentan überall in den Nachrichten. Soweit so schlecht. Doch was kann man tun?

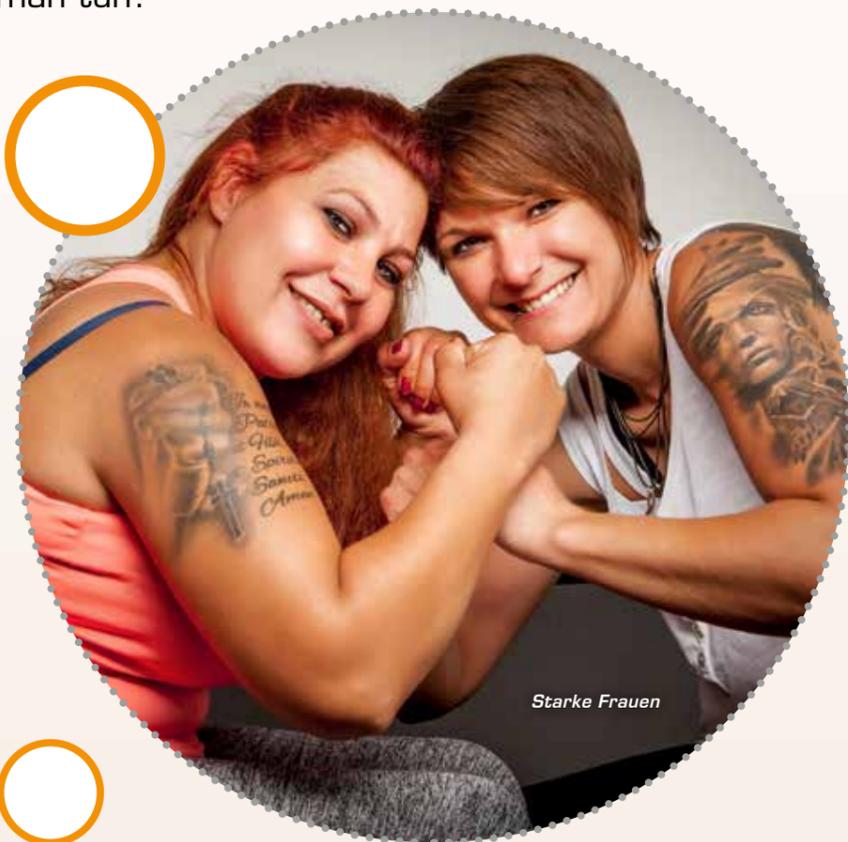
**D**as Zentrum für inklusive Bildung und Beratung (ZiBB e. V.) beschäftigt sich schon lange mit dem Thema „Schutz gegen Gewalt“ und geht hier einen ganz neuen Weg: Es will Frauen stark machen, sich selbst und anderen Frauen und Mädchen zu helfen. Dazu bietet das ZiBB schon lange WenDo-Workshops an, jetzt auch online.

## Was ist WenDo?

WenDo ist Selbstverteidigung und Selbstbehauptung von Frauen für Frauen und Mädchen. Es geht um konkrete Selbstverteidigungstechniken in Notwehr-Situationen. WenDo klingt wie ein Kampfsport, ist aber viel mehr und setzt früher an: Zum Beispiel bei Anmache und Sprüchen auf der Straße, Diskriminierungen und Ausgrenzungen am Arbeitsplatz oder Bevormundungen und Konflikten in der Familie. WenDo fängt im Kopf an: Ich muss mir selbst sicher sein, dass ich ein Recht auf Selbstbestimmung habe, um „nein“ zu sagen, mich zu wehren und mir Hilfe zu holen. WenDo hilft Frauen und Mädchen, ihre persönlichen Grenzen zu erkennen und sich selbst ernst zu nehmen und wertzuschätzen. WenDo bedeutet „Der Weg der Frauen“.

## Warum ist WenDo wichtig?

Die Studie „Diskriminierungs- und Gewalterfahrungen im Leben gehörloser Frauen“ von 2012 hat gezeigt: Taube Frauen sind besonders stark von Gewalt betroffen. Bereits in ihrer Kindheit durch Missbrauch und Vernachlässigung im Elternhaus, in Schulen und in Internaten. Als Erwachsene oft durch Diskriminierung am Arbeitsplatz und durch häusliche Gewalt in der Partnerschaft.



## Warum ist das so?

Oft setzen sich Gewalterlebnisse im Lebenslauf fort. Sie führen zum Beispiel zu Abhängigkeitsverhältnissen in Paarbeziehungen, die eine Trennung schwer machen. Über Gewalt zu reden braucht viel Mut. In der Gehörlosenge-

meinschaft, in der jeder jeden kennt, noch mehr Mut. Viele taube Frauen, die Gewalt erleben, trauen sich deshalb nicht, sich Hilfe zu holen. Und: Nicht alle Beratungsstellen haben Dolmetscher\*innen und kennen sich mit der Lebenssituation von tauben Frauen aus.



## Das Projekt frauen\*stärken\*frauen-DGS

Doch das ZiBB möchte mehr als nur einzelne Workshops: In seinem Modellprojekt – frauen\*stärken\*frauen-DGS – bildet das ZiBB ab Dezember 2021 erstmals taube Frauen zu Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerinnen aus. Denn die zukünftigen tauben Trainerinnen können ohne Barrieren und Dolmetscher mit anderen Mädchen und Frauen kommunizieren und schaffen so Vertrauen. Sie können ihnen Mut machen, für ihre Rechte einzutreten, sich gegen Grenzverletzungen zu wehren und sich Hilfe zu holen. Sie sind Vorbild und „sprechen“ dieselbe Sprache! Sie können so helfen, Gewalt zu stoppen. Die berufsbegleitende Weiterbildung findet in Dortmund statt und dauert 2,5 Jahre (zehn Wochenenden von Freitag bis Sonntag). Jedes Wochenende kostet 120 €, ermäßigt 100 €.

## Selbst Trainerin werden?

Für viele taube Frauen ist die Vorstellung, WenDo-Trainerin zu werden, ziemlich fremd. Wenn Dr. Rosa Schneider und Esther Lißbeck, die zukünftigen Ausbilderinnen in den

WenDo-Workshops, von dem Projekt erzählen, ist die Skepsis oft groß: „Ich weiß ja noch nicht mal, ob ich mich selbst gut wehren könnte!“ Oder: „Ich glaube nicht, dass ich mich traue, vor einer Gruppe zu stehen und Techniken oder Rollenspiele anzuleiten!“ Doch nach einem Workshop, in dem nicht nur gekämpft und geschrien, sondern auch viel gelacht wurde, finden einige Frauen die Idee schon interessanter. Und tatsächlich braucht es nur wenig Voraussetzungen, um WenDo-Trainerin zu werden: zuallererst Lust, mit anderen Frauen zu lernen und die Motivation, sich selbst und dadurch andere Frauen und Mädchen stark zu machen. Frauen stärken Frauen (und Mädchen) eben...

## Möchten Sie mehr erfahren?

Wir bieten WenDo-Schnupperkurse und Informationsveranstaltungen zur Weiterbildung an. Schreiben Sie uns eine E-Mail: [info@zibb-beratung.de](mailto:info@zibb-beratung.de) oder besuchen Sie unsere Internetseite: [www.zibb-beratung.de](http://www.zibb-beratung.de)

Bericht, Fotos: ZiBB e. V.



## Die Referentinnen

### Dr. Rosa Schneider



Rosa Schneider ist seit über 20 Jahren Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin (WenDo). Sie gibt seit vielen Jahren Kurse für Frauen\* und Mädchen\* mit unterschiedlichsten Behinderungen. Sie hat auch schon viele Frauen mit und ohne Behinderungen zu WenDo-Trainerinnen\* ausgebildet. Sie hat selbst eine nicht sichtbare Schwerbehinderung und ist hörend.

### Esther Lißbeck



Esther Lißbeck ist Diplom-Sozialpädagogin (FH) und arbeitet seit fast 30 Jahren mit tauben/hörbehinderten Menschen. Seit 2016 ist sie zertifizierte Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin und gibt Kurse für taube/hörbehinderte Mädchen\* und Frauen\*. Sie ist hörend und kann Deutsche Gebärdensprache.

## Das Zentrum für inklusive Bildung und Beratung (ZiBB e. V.)

Das Zentrum für inklusive Bildung und Beratung (ZiBB) hat ein wichtiges Ziel: Wir wollen, dass alle Menschen unsere Gesellschaft mitgestalten. Wir wollen, dass alle Menschen Bildung und Beratung erhalten: Mit Behinderung oder ohne. Es geht um Inklusion. Und um Gerechtigkeit.

ZiBB hat seinen Sitz in Dortmund und arbeitet in ganz Deutschland. Wir sind Expert\*innen für die Themen Beratung und Gewaltprävention und arbeiten inklusiv. Wir haben besonders viel Erfahrung in der Arbeit mit Menschen mit Lernschwierigkeiten und Menschen mit Hörbehinderung.