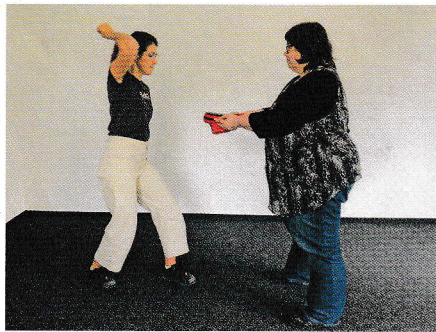
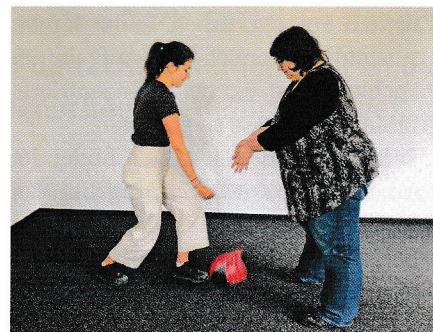


# Starke Frauen stärken Frauen

## WenDo – Ein Selbstbehauptungskurs für Frauen



Fotos: Lebenshilfe – Werkstätten Leverkusen / Rhein-Berg gGmbH



In den Lebenshilfe – Werkstätten Leverkusen / Rhein-Berg gGmbH (LHW) hat sich die Frauenbeauftragte gemeinsam mit einer Kollegin zur WenDo<sup>2</sup>-Trainerin ausbilden lassen. Seitdem führt das Tandem-Team in den einzelnen Betriebsstätten des Unternehmens Kurse zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen mit Behinderungen durch – und das mit Erfolg. Anstoß dafür gab das Gewaltschutz Konzept der LHW in Leichter Sprache und Alltagssprache.

**D**er Name WenDo ist eine Wortschöpfung. Angelehnt an verschiedene Budo-Künste steht „Do“ für japanisch „der Weg“. Das vorangestellte „Wen“ steht als Abkürzung für das englische Wort „women“. „WenDo“ bedeutet also „Weg der Frauen“.

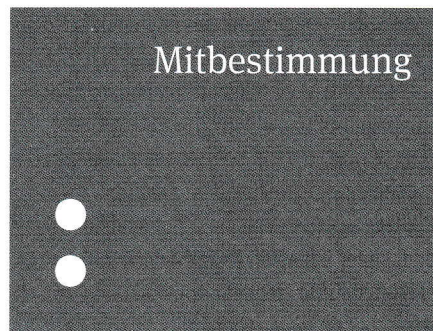
Gemeinsam haben sich Tandempartnerin und Mitarbeiterin Jana Busch und die Frauenbeauftragte Jenny Querfurth im Zentrum für inklusive Bildung und Beratung (ZiBB e. V.) als WenDo<sup>2</sup>-Trainerin neu ausbilden lassen. Die berufs begleitend angelegte Ausbildung umfasste insgesamt drei Ausbildungsmodule: Im ersten Modul standen Selbsterfahrung, die eigenen Stärken und die Methoden der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Vordergrund. Im zweiten Modul ging es um die didaktische Vermittlung der Inhalte. Das dritte Modul begleitete die Teilnehmerinnen bei ihrem Übergang in die Praxis. Nach Abschluss der 2,5-jährigen Ausbildung erhält die WenDo<sup>2</sup>-Trainerin ein offizielles Zertifikat.

### Rückblick

Die Lebenshilfe-Werkstätten Leverkusen/Rhein-Berg gGmbH haben im Kontext der Vorbeugung von und des Schutzes vor Gewalt am Arbeitsplatz ein Konzept zur Prävention und Intervention bei Gewalt am Arbeitsplatz entwickelt.

2017 wurde ein Projektteam, bestehend aus Mitarbeitenden, Werkstattrat und der Frauenbeauftragten ins Leben gerufen. In einem gemeinsamen Prozess haben sie, unter größtmöglicher Beteiligung aller in den LHW arbeitenden Menschen, ein Schutzkonzept erstellt und Präventionsbausteine entwickelt. Grundlage war eine trägerspezifisch durchgeführte Risikoanalyse. Diese fand unternehmensweit in Form einer anonymen Befragung anhand eines Fragebogens statt.

Die Verankerung des Präventionsbausteines WenDo im Schutzkonzept ist durch eine Fortbildung des Projektteams, begleitet durch Dr. Rosa Schnei-



der vom ZiBB e. V., entstanden. Im Nachgang zur Fortbildung kontaktierte sie die LHW und berichtete von dem Pilotprojekt frauen.stärken.frauen. Die Idee begeisterte die LHW und mit Jenny Querfurth, Teil des Projektteams und Frauenbeauftragte, war sofort eine Teilnehmerin gewonnen. Gemeinsam mit der LHW-Mitarbeiterin Jana Busch wurde sie im bundesweiten einzigartigen Pilotprojekt frauen.stärken.frauen des ZiBB e. V. zur WenDo<sup>2</sup>-Trainerin ausgebildet.

Der partizipative Ansatz des WenDo-Projektes spiegelt sich auch in der gemeinsamen Erstellung des Schutzkonzepts der LHW in Leichter Sprache wider. „So schützen wir uns vor Gewalt in der Arbeit“ ist gemeinschaftlich mit Werkstattrat und Frauenbeauftragte entstanden. Dazu wurden die Ergebnisse der Ist-Analyse unter die Lupe genommen und diskutiert. Ziel war es, den Beschäftigten Informationen im Umgang mit Gewalt, mehr Sicherheit und Orientierung zu geben. „Wir wollen aktiv gegen Gewalt vor-

gehen und was können wir lernen“, da war sich das Projekt-Team einig. So war unumstritten, dass WenDo-Kurse angeboten werden sollen.

Für ihr Gewaltschutzkonzept mit dem Titel „Hinsehen - Achtsam sein - Gemeinsam stark!“ haben die LHW im Jahr 2022 den „exzellent“-Preis der Bundesarbeitsgemeinschaft Werkstätten für behinderte Menschen in der Kategorie Bildung erhalten.

## Einblick

Ziel der WenDo-Ausbildung ist es, Frauen mit Lernschwierigkeiten zu Selbstbehauptungstrainerinnen auszubilden, sie zu stärken, sich aktiv für ihre Rechte einzusetzen und als Expertinnen andere Frauen zu ermutigen, ihren Weg zur Selbstbehauptung zu finden. „Egal ob laut oder leise. Schüchtern oder mutig. Mit Worten oder ohne. Jede Frau hat ihre eigene Art, NEIN zu sagen“ – so beschreibt das ZiBB den Grundsatz der WenDo-Ausbildung.

Die Trainerinnen und Teilnehmerinnen werden damit zu wichtigen Vorbildern für Frauen und zu Botschafterinnen für Gewaltprävention in Einrichtungen der Behindertenhilfe.

Es gilt, ihre Wahrnehmung zu trainieren, Grenzverletzungen möglichst frühzeitig zu erkennen sowie eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen. Das Konzept beinhaltet daher neben einem Selbstverteidigungsrepertoire praktische Übungen zur Wirkung der eigenen Körpersprache und Stimme sowie Rollenspiele, in denen konkrete Handlungsmöglichkeiten erprobt und reflektiert werden. Es gibt Wahrnehmungs- und Entschlossenheitsübungen sowie Gesprächsrunden, in denen die Teilnehmerinnen Gelegenheit haben, sich untereinander auszutauschen. Jede Übung ist freiwillig, das heißt die Teilnehmerinnen können sich jederzeit eine Auszeit nehmen.

Das Gruppenangebot richtet sich an acht bis zwölf Teilnehmerinnen je nach Raumgröße. Bei gutem Wetter können einzelne Übungen auch im Freien stattfinden.

„Ich bin sehr überzeugt von dem Konzept. WenDo hat mich selber mental gestärkt und mir neue Wege gezeigt“, erklärt die Frauenbeauftragte der LHW, Jenny Querfurth.

Auf die Frage, was die persönlichen Erfolge im Rahmen der Ausbildung zur WenDo<sup>2</sup>-Trainerin waren, antwortet LHW-Mitarbeiterin Jana Busch: „dass ich mein Tun erweitern kann und ich in der Ausbildung selber an mir gewachsen bin und all die anderen Frauen, denen ich das am Anfang nicht zugetraut habe“.

## Augenblick

Gestartet sind die Trainerinnen in den LHW mit einem eintägigen Angebot zum Kennenlernen mit interessierten Frauen aus der Einrichtung. Die Begeisterung und das Interesse der Frauen sind jedoch so groß, dass in Zukunft zweitägige Kurse angeboten werden.

Jede Frau mit und ohne Behinderungen kann WenDo lernen. „Der Kurs ist für alle Frauen offen und wir suchen Übungen aus, die alle machen können, auch Rollstuhlfahrerinnen“, erklärt Jenny Querfurth.

Welche Übungen zur Selbstverteidigung in den Kursen gemacht werden, fasst Jenny Querfurth zusammen: „Wir trainieren die Stimme und die Körpersprache durch verschiedene Übungen, wie zum Beispiel die „Hammerfaust“.

Hier lernen die Frauen mit einem Schlagkissen ihre Kraft mit der Faust und mit ihrer Stimme einzusetzen. Eine andere Selbstverteidigungstechnik zeigt, wie man sich aus einer Umklammerung von hinten befreien kann. „Jeder darf, aber keiner muss die Übungen machen, das ist uns wichtig“, so Jenny Querfurth.

Neben den praktischen Übungen werden zudem übergreifende Situationen in Rollenspielen nachgestellt und die gelernten Verhaltenstechniken direkt angewendet. So lernen die Frauen selbstsicherer zu werden und können sich in Notsituationen besser wehren.

Jenny Querfurth hat bereits in zwei Betriebsstätten WenDo-Kurse für Frauen mit Behinderungen durchgeführt und drei weitere Kurse sind im Jahr 2023 geplant. „Ich habe viele positive Rückmeldungen von den Teilnehmerinnen bekommen. Alle lernen was dazu und haben Spaß dabei. Mir gefällt es selber auch sehr gut“

## Ausblick

Was sich die beiden WenDo<sup>2</sup>-Trainerinnen für die Zukunft wünschen, ist die

Weiterentwicklung der Kursangebote mit dem Ziel, dass alle Frauen in den Lebenshilfe – Werkstätten Leverkusen / Rhein-Berg die Möglichkeit bekommen, an einem WenDo-Kurs teilzunehmen. „Uns ist es wichtig, dass wir Frauen stärken und dass ein NEIN ein NEIN ist“, betont Jenny Querfurth.

„Toll wäre, wenn wir für die Kursangebote externe Räumlichkeiten nutzen könnten, indem sich die Frauen in einem geschützten und ausgestatteten Raum fernab der Arbeitsstelle mit der Thematik beschäftigen können“, ergänzt Jana Busch.

Die Lebenshilfe – Werkstätten Leverkusen / Rhein-Berg gGmbH unterstützt die Wünsche der Trainerinnen, das Kursangebot zu erweitern und ist in Gesprächen, barrierefreie Räume außerhalb der Werkstatt zu finden.

Über die großartige Unterstützung seitens des Arbeitgebers freuen sich die beiden Trainerinnen sehr.



Foto: Lebenshilfe – Werkstätten Leverkusen / Rhein-Berg gGmbH

Das Zentrum für inklusive Bildung und Beratung hat im Mai 2023 eine neue Weiterbildung für WenDo<sup>2</sup>-Trainerinnen gestartet. Weitere Informationen hier:



Das Gewaltschutzkonzept der Lebenshilfe – Werkstätten Leverkusen / Rhein-Berg gGmbH in Leichter Sprache findet sich hier:



UTE GÖRGENS, NADINE SCHMIDT  
Lebenshilfe – Werkstätten Leverkusen/  
Rhein-Berg gGmbH