



Qualifizierung zur Selbstbehauptungscoachin nach dem WenDo-Konzept

Selbstbehauptung für Frauen mit und ohne Lernschwierigkeiten

Eine Weiterbildung für Fachkräfte in der Frauenhilfe und der Eingliederungshilfe, die sich im inklusiven Gewaltschutz (weiter-)entwickeln wollen

1. Hintergrund-Informationen

WenDo ist Selbstbehauptung und Selbstverteidigung von Frauen für Frauen und Mädchen. „Do“ steht für japanisch „der Weg“. „Wen“ steht für das englische Wort „women“. „WenDo“ bedeutet also „Weg der Frauen“.

WenDo wurde in Kanada in den späten 1960er Jahren entwickelt. Zunächst ging es nur um Notwehr-Techniken, die leicht erlernbar und effektiv waren. Heute handelt es sich um ein ganzheitliches Gewaltpräventionskonzept von Frauen für Frauen und Mädchen. Neben Selbstverteidigungstechniken umfasst WenDo jetzt vor allem Selbstbehauptung und Empowerment. Es geht darum, dass Frauen und Mädchen sich ihre Rechte auf Integrität und Selbstbestimmung bewusst machen und ihre Wahrnehmung trainieren, Grenzverletzungen möglichst frühzeitig zu erkennen und durch u.a. verbale Interventionen zu stoppen sowie eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen und sich für deren Erfüllung einzusetzen. Das Konzept beinhaltet praktische Übungen zur Wirkung der eigenen Körpersprache und Stimme, Rollenspiele, in denen konkrete Handlungsmöglichkeiten erprobt und reflektiert werden sowie Wahrnehmungs- und Entschlossenheitsübungen.

WenDo ist ein Präventionsangebot, das in der Forschung als Empowerment Self-Defense (ESD) bezeichnet wird und evaluierten Qualitätsstandards folgt. Die Wirksamkeit von WenDo ist wissenschaftlich nachgewiesen und als Leistungsanspruch für Frauen und Mädchen mit Behinderungen gesetzlich verankert (§44 SGB IX, jetzt §66 BTHG).

ZiBB e.V.

Zentrum für inklusive Bildung und Beratung
Generationenweg 5 • 44225 Dortmund

Telefon 0231 - 18 97 109 • E-Mail: info@zibb-beratung.de • www.zibb-beratung.de
Triodos Bank N.V. Deutschland • IBAN DE 88 5003 1000 1043 3370 05

WenDo-Trainerinnen sind im Bundesfachverband feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung (BVFest) organisiert. Sie durchlaufen eine 2-berufsbegleitende Weiterbildung die sich an wissenschaftlich evaluierten Qualitätsstandards orientiert. Die Qualität der WenDo-Kurse wird durch regelmäßige Fortbildungs- und Supervisionsangebote sichergestellt.

2. Die Inhalte der Weiterbildung

Im ersten Modul erlernen Sie ein Empowerment-Gruppenangebot auf der Grundlage von WenDo: Damit unterstützen Sie Frauen mit Lernschwierigkeiten darin, sich über das Recht auf Selbstbestimmung bewusst zu werden, die eigenen Bedürfnisse und Interessen wahr- und ernst zu nehmen und gemeinsam Lösungswege für schwierige Situationen zu erproben.

Sie entwickeln ein eigenes Konzept für einen Empowerment-Workshop. Sie verwenden dabei WenDo-Methoden wie z.B. Übungen zur Wahrnehmung und Körpersprache, angeleitete und interaktive Rollenspiele sowie Übungen zur Entschlossenheit und (verbalen) Grenzsetzung.

Als Fachkraft in einer Gewaltschutz- bzw. Beratungsstelle: Sie nehmen Kontakt zu Einrichtungen der Eingliederungshilfe auf und führen dort Ihren Empowerment-Workshop durch. Damit bahnen Sie den Weg zu Ihrem Hilfeangebot und vernetzen sich vor Ort.

Als Fachkraft in der Eingliederungshilfe: Sie führen vor Ort Ihren Empowerment-Workshop durch und nehmen Kontakt zu externen Gewaltschutzstellen auf.

Neben dem Methodenrepertoire und seiner Anwendung stehen in der Qualifizierung immer auch Fragen der eigenen Haltung und die Trainerin selbst im Mittelpunkt.

Die Qualifizierung ist prozessorientiert und praxisnah angelegt, d.h. bei der Vermittlung der Inhalte werden die beruflichen Hintergründe, die Interessen und die Entwicklungen innerhalb der Gruppe berücksichtigt und Lernschritte entsprechend angepasst.

Wichtig: Der Fokus des ersten Moduls liegt auf den Selbstbehauptungsanteilen von WenDo, Selbstverteidigungstechniken werden nur als Kompakt-Repertoire vermittelt.

Die Themen im Überblick:

- Rahmenbedingungen von WenDo-Gruppenangeboten
- Frauenparteilich-feministischer Hintergrund von WenDo
- Ressourcen- und erfahrungsorientierter Ansatz
- Prinzipien von WenDo (Freiwilligkeit, Vertraulichkeit, Transparenz)
- Reflexion der eigenen Haltung und Perspektive
- Erlernen von WenDo-Methoden

- Reflexion der Ziele von WenDo
- Anwendung von WenDo-„Bausteinen“:
 1. Beginn (Orientierung und Sicherheit geben, Gruppe „anwärmen“)
 2. Einsatz der eigenen Stimme/laut sein
 3. Sensibilisierung für die eigene Körpersprache und deren Einsatz
 4. Sensibilisierung für die eigene Wahrnehmung
 5. Entschlossenheitsübungen
 6. Entwicklung von alternativen Handlungsoptionen in unterschiedlichen Rollenspiel-Formaten
 7. Kompakt-Repertoire an Selbstverteidigungstechniken (Schläge, Tritte, Befreiungstechniken)
 8. Entspannungsübungen (Phantasiereisen, Massagen)
 9. Abschluss (Verweis auf Hilfesystem, Vertrauensperson)
- Umgang mit Traumafolgen
- Umgang mit schwierigen Gruppensituationen

3. Voraussetzungen zum Zertifikats-Abschluss

Um als zertifizierter Selbstbehauptungstrainerin nach dem WenDo-Konzept tätig sein zu können, müssen die folgenden Voraussetzungen erfüllt werden:

1. Erfolgreiche Teilnahme an Modul 1 (12 Qualifizierungstage) (96 UE)
(Maximal mögliche Fehlzeit: 20%)
2. Erstellung eines Konzeptes für ein WenDo-Empowerment-Gruppenangebot (12 UE)
3. Vorbereitung und Durchführung einer eigenen WenDo-Praxiseinheit (ca. 30 min) innerhalb der Weiterbildung (8 UE)
4. Organisation, Vorbereitung und Durchführung eines externen WenDo-Empowerment-Gruppenangebotes mit Teilnehmerinnen mit Lernschwierigkeiten (20 UE)
5. Reflexion des durchgeföhrten WenDo-Gruppenangebotes nach einer selbst gewählten Fragestellung (4 UE)

insgesamt: 140 UE

3. Kurzprofile der Referentinnen

Dr. Rosa Schneider

Rosa Schneider arbeitet seit 25 Jahren als WenDo-Trainerin für Frauen und Mädchen mit Behinderungen.

Als Wissenschaftlerin und Praktikerin hat sie in verschiedenen Forschungsprojekten Qualitätsstandards für inklusives WenDo entwickelt (u.a. im BMFSFJ-Forschungsprojektes „SELBST – Stärkung des Selbstbewusstseins für behinderte Mädchen und Frauen (§ 44 SGB IX)“)

Zusammen mit Elena Leniger hat sie 2018 die erste inklusive WenDo-Ausbildung für Frauen mit und ohne Lernschwierigkeiten konzipiert.



Elena Leniger

Elena Leniger ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, künstlerisch-systemische Therapeutin, Gestalttherapeutin und Theaterpädagogin.

Sie berät Einzelpersonen, Teams und Organisationen u.a. zu den Themen Resilienz und Gewaltprävention.

Sie hat verschiedene inklusive Projekte konzipiert und geleitet, die mit Beratung, Theater und Tanz zu tun haben.

Zusammen mit Rosa Schneider hat sie 2018 die erste inklusive WenDo-Ausbildung für Frauen mit und ohne Lernschwierigkeiten konzipiert.



Weitere Informationen erhalten Sie unter: info@zibb-beratung.de