



Qualifizierung zur WenDo-Trainer*in

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen mit und ohne Behinderungen

Eine Weiterbildung für Frauen und geschlechtsdiverse Personen, die inklusiven Gewaltschutz stärken 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. Es öffnet sich zunehmend auch geschlechtsdiversen Personen. Neben Selbstverteidigungstechniken umfasst WenDo jetzt vor allem Selbstbehauptung und Empowerment. Es geht darum, sich das eigene Rechte auf Integrität und Selbstbestimmung bewusst zu machen und die eigene Wahrnehmung zu trainieren. So können Grenzverletzungen möglichst frühzeitig erkannt und durch u.a. verbale Interventionen gestoppt werden. Es geht auch darum, 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-Trainer*innen sind im Bundesfachverband feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung (BVFest) organisiert. Sie durchlaufen eine 2-jährige 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

In der Weiterbildung erlernen Sie die methodischen Grundlagen von WenDo: Damit unterstützen Sie Frauen und Mädchen mit Behinderungen 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 WenDo-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.

Neben dem Methodenrepertoire und seiner Anwendung stehen in der Qualifizierung immer auch Fragen der eigenen Haltung und die Trainer*in 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. Repertoire an Selbstverteidigungstechniken für Personen mit und ohne Behinderungen (Schläge, Tritte, Befreiungstechniken)
 8. Hintergrund-Infos zu Formen von Gewalt
 9. Entspannungsübungen (Phantasiereisen, Massagen)
 10. Abschluss (Verweis auf Hilfesystem, Vertrauensperson)
- Umgang mit Traumafolgen
 - Umgang mit schwierigen Gruppensituationen

3. Voraussetzungen zum Zertifikats-Abschluss

Um als zertifizierte WenDo-Trainer*in tätig sein zu können, müssen die folgenden Voraussetzungen erfüllt werden:

- 1. Erfolgreiche Teilnahme an der Weiterbildung**
(12 Termine à 2 Tage à 8 Unterrichtseinheiten = 192 UE Präsenz-Unterricht)
(Maximal mögliche Fehlzeit: 20%)
- 2. Erarbeitung und Präsentation eines Thematischen Inputs (ca. 30 min)**
(Vorbereitungszeit ca. 12 UE)
- 3. Erstellung und Reflexion eines Konzeptes für einen WenDo-Kurs**
(Vorbereitungszeit ca. 12 UE)
- 4. Vorbereitung und Durchführung einer eigenen WenDo-Praxiseinheit (ca. 30 min) innerhalb der Weiterbildung**
(Vorbereitungszeit ca. 10 UE)
- 5. Hospitation bei 3 WenDo-Kursen (mind. 24 UE)**

insgesamt: 250 UE

3. Kurzprofile der Referentinnen

Dr. Rosa Schneider

Rosa Schneider arbeitet seit über 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