

Modell-Projekt frauen.stärken.frauen. (2018-2021)

Ausbildung für Frauen mit
Lernschwierigkeiten zur
Selbstbehauptungs- und
Selbstverteidigungs-Trainerin
(WenDo)

- gefördert durch die Aktion Mensch –

Was ist WenDo?

leicht gesagt

Zentrum für inklusive
Bildung und Beratung
ZIBB e.V.

Dortmund

Telefon: 0231 – 1897109

Email: info@zibb-beratung.de

Homepage: www.zibb-beratung.de



frauen.stärken.frauen.



Inhaltsverzeichnis

Warum sagen wir „Menschen mit Lern-Schwierigkeiten“?	7
Was ist WenDo?	11
Warum ist WenDo wichtig?	12
Was machen WenDo-Trainerinnen?	17
Was machen die Assistentinnen?	20
Was passiert in einem WenDo-Kurs?	23
Was sagen Teilnehmerinnen über WenDo?	32

Öä•^ÁQ-{|{ æā }^} Áā áÁE•: >^Áæ•Á^!ÁÓ|•&@!^Á
PK Yb8 c"GHUF_YA}XW Yb'i bX': fU Yb'a]h6 Y]bXYfi b[YbÍ "Á
Öæ ÁPæ à~!^!Á^c , ^!\ ÁT êa&@} Á} áÁDæ^} Á ãÁ^@ á^!~} *%Á
C@q K@ , , È^!^ā È|~ { È^D^c , ^!\ È@ |DÁ
@eÁ áÁ Á^&@!Á] |æ&@Á!•c||È

Xā|} ÁÖæ \ Áæ Áā ÁE q |ā } ^} Á
Ùā ^ÁÖæ { æ } ÈÖ| |ä ÁPæe ^Èp æ |^Á ^ ^!Á} áÁÖe!à^|ÁT æ |^!Á
->|Áā•^Á| |i æā ^ÁEà^ā

Öä Á[|•cè} áā ^ÁÓ|•&@!^Á Á~ Áā á^} Á} c!Á| |*^} á^ { Áš \ KÁ
@q K@ã [\ È ã \ È&Èp &@!^} È^!} ^c ~} * È^c È@ |ÁDæ^} Á

Warum sagen wir „Menschen mit Lern-Schwierigkeiten“?

In vielen Büchern werden Menschen mit Lern-Schwierigkeiten geistig Behinderte oder Lern-Behinderte genannt.

Viele Fach-Leute sagen das auch:

Man kann nicht genau sagen, wo die Grenze zwischen Lern-Behinderung und geistiger Behinderung ist

Die Menschen müssen einen Test machen.

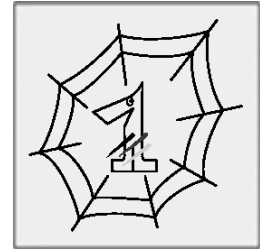
Nach dem Test entscheiden Fach-Leute, ob sie „lern-behindert“ oder „geistig behindert“ sind.



Wir benutzen in diesem Heft nicht die Worte lern-behindert oder geistig behindert.

Wir benutzen die Worte **Menschen mit Lern-Schwierigkeiten**.

Diese Bezeichnung haben wir von der Interessen-Vertretung von Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.



Sie heißt:

**Mensch zuerst -Netzwerk People First
Deutschland e. V.**

Mensch zuerst fordert:

Wir wollen Menschen mit Lern-Schwierigkeiten genannt werden!

Früher hat man uns viele Namen gegeben:

Irre, Idioten, Geisteskranke oder Schwachsinnige.

Diese Wörter sind sehr schlimm.

Sie machen uns schlecht.

Später hat man uns den Namen **geistig Behinderte** gegeben.

Man hat gemeint, der Name ist besser als die anderen Wörter.



Wir vom **Mensch zuerst -Netzwerk People First Deutschland e. V.** finden, dass die Wörter **geistig behindert** uns auch schlecht machen.

Sie passen nicht dazu, wie wir uns selbst sehen.

Bei den Worten **geistig behindert** denken viele Menschen, dass wir dumm sind und nichts lernen können.

Das stimmt nicht. Wir lernen anders.

Wir lernen manchmal langsamer oder brauchen besondere Unterstützung.

Deshalb wollen wir **Menschen mit Lern-Schwierigkeiten** genannt werden.

Wir fordern, dass die Wörter **geistig behindert** nicht mehr benutzt werden!"



Netzwerk People First Deutschland e.V. 2005:

Dafür kämpfen wir

im Internet: www.people1.de

Was ist WenDo?

WenDo ist Selbst-Behauptung und Selbst-Verteidigung für Mädchen und Frauen.

WenDo heißt:

Weg der Frauen.

Oder:

Frauen in Bewegung.



WenDo-Kurse gibt es seit 1976 in Deutschland.

WenDo wurde in Kanada erfunden.

Jedes Mädchen und jede Frau kann

WenDo machen.



WenDo gibt es auch für Mädchen und Frauen mit Behinderung.



Warum ist WenDo wichtig?

WenDo ist wichtig für die Selbst-Behauptung von behinderten Mädchen und Frauen.

Viele Menschen denken:

Eine Behinderung ist etwas Schlimmes.
Sie sehen nur, was behinderte Menschen nicht können.

Deshalb sagen einige, dass behinderte Menschen lieber gar nicht geboren werden sollen.



Wir finden:

Alle Menschen haben das Recht zu leben.

Egal ob sie eine Behinderung haben oder nicht!

Viele Mädchen und Frauen mit einer Behinderung denken, dass sie schlechter sind als Nicht-Behinderte.

Einige von ihnen denken, sie sind nichts wert.

Sie denken, sie sind nicht liebens-wert.



Wir finden:

Alle Menschen sind gleich viel wert.

Egal ob sie eine Behinderung haben oder nicht!

Behinderte Mädchen und Frauen können oft nicht so leben, wie sie es gerne wollen.

Sie gehen oft auf eine Sonder-Schule.

Sie leben oft in Heimen oder Wohn-Gruppen.

Sie arbeiten oft in Werkstätten für behinderte Menschen.



Wir finden:

Alle Menschen haben das Recht, so zu leben, wie sie möchten.

Egal, ob sie eine Behinderung haben oder nicht!

Viele Menschen denken, behinderte Menschen haben keinen Sex.

Und manche finden sogar, behinderte Menschen sollen keinen Sex haben.

Sie können sich nicht vorstellen, dass behinderte Frauen einen Partner oder eine Partnerin haben.

Deshalb wird mit behinderten Menschen oft gar nicht über Sex geredet.



Wir finden: Sex ist ein Thema für alle!

Es ist egal, ob jemand eine Behinderung hat oder nicht!

Viele behinderte Mädchen und Frauen erleben sexuelle Gewalt.

Oder sie haben schon mal sexuelle Gewalt erlebt.

Sexuelle Gewalt ist zum Beispiel, wenn jemand zum Sex gezwungen wird.



Meistens kennen die Mädchen oder Frauen die Menschen, die ihnen die sexuelle Gewalt antun.

Oft passiert die sexuelle Gewalt zum Beispiel in einer Wohn-Gruppe oder in einer Werkstatt für behinderte Menschen.

Oder sie passiert in der Familie.

Oft wird zu den Mädchen oder Frauen gesagt:

Sag es niemand.

Oder: Du findest das nur nicht schön, weil Du behindert bist. Alle anderen finden das schön.

Oder: Sei doch froh, dass ich das mit Dir mache.
Sonst will doch niemand Sex mit dir haben.

Wenn behinderte Mädchen oder Frauen von sexueller Gewalt erzählen, wird ihnen oft nicht geglaubt.

Wir finden:

Wenn eine Frau oder ein Mädchen von sexueller Gewalt erzählt, muss sie ernst genommen werden.

Man muss ihr glauben. Egal, ob sie behindert ist oder nicht!

Viele behinderte Mädchen und Frauen denken, dass sie sich nicht wehren können.

Sie denken vielleicht: Ein WenDo Kurs ist nichts für mich.



Wir finden:

Es muss mehr WenDo Kurse für behinderte Mädchen und Frauen geben.

In den Kursen können sie üben, sich besser durchzusetzen.

Schon für Mädchen muss es Kurse geben, in denen sie üben können, sich durchzusetzen.



Auch für Frauen mit Behinderung muss es Kurse geben, in denen sie Selbst-Verteidigung und Selbst-Behauptung üben können.



Was machen WenDo-Trainerinnen?

WenDo-Trainerinnen sind so was wie Lehrerinnen.

Die Trainerinnen haben eine WenDo-Ausbildung gemacht.



Die Trainerinnen zeigen den Teilnehmerinnen die Übungen.

Die Trainerinnen geben den Teilnehmerinnen Tipps.

Jede Teilnehmerin kann im Kurs mit einer Trainerin ausprobieren, wie sie sich verteidigen kann.



Unsere WenDo-Kurse werden von 2 oder 3 Trainerinnen geleitet.

Die meisten WenDo-Trainerinnen sind nicht behindert.

Das ist uns bei WenDo-Trainerinnen wichtig:

- Sie wissen, wie Mädchen und Frauen mit verschiedenen Behinderungen leben.
- Sie haben sich über Wohn-Gruppen und Werk-Stätten für behinderte Menschen informiert.
- Sie haben ausprobiert:
wie ist es wenn sie in einem Roll-Stuhl sitzen.
wie ist es, wenn sie nichts sehen können.



Für die Trainerinnen ist klar:

Alle Mädchen und Frauen können sich selbst verteidigen. Egal, ob sie eine Behinderung haben oder nicht.



Die Trainerinnen machen Fortbildungen, um ihre Kurse immer weiter zu verbessern.

WenDo-Trainerinnen sind miteinander vernetzt.

Sie arbeiten zum Beispiel mit Beratungs-Einrichtungen für Mädchen und Frauen oder mit Anlauf-Stellen für behinderte Menschen zusammen.

Was machen die Assistentinnen?

Assistentinnen unterstützen Trainerinnen und Kurs-Teilnehmerinnen.

Bei den WenDo-Kursen für behinderte Mädchen und Frauen sind auch 2 oder 3 Assistentinnen dabei.



Es gibt behinderte Assistentinnen.

Es gibt auch nicht behinderte Assistentinnen.

Die nicht behinderten Assistentinnen haben sich mit den Lebensbedingungen von behinderten Mädchen und Frauen beschäftigt.

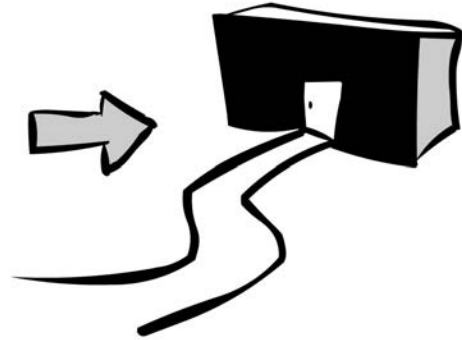
Die behinderten Assistentinnen können den Teilnehmerinnen Tipps geben, wie sie sich besser durch setzen können.

Die Assistentinnen haben verschiedene Aufgaben:

Die Teilnehmerinnen können die Assistentinnen um Unterstützung bitten.

Zum Beispiel:

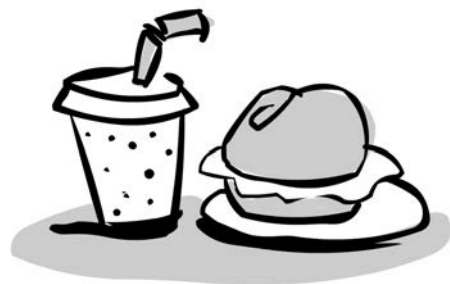
- Beim Finden der Wege drinnen oder draußen



- Beim Toiletten-Gang



- Beim Essen oder Trinken



Die Assistentinnen helfen den Trainerinnen.

Zum Beispiel:

- Techniken üben mit den Teilnehmerinnen
- Beim Rollenspiel



Was passiert in einem WenDo-Kurs?

Die Teilnehmerinnen üben, dass sie sich wehren können.

Die Teilnehmerinnen üben, **nein** zu sagen.

Ich darf nein sagen, wenn ich etwas nicht machen möchte.



Die Teilnehmerinnen üben, **ja** zu sagen.

Ich kann ja sagen, wenn ich etwas machen möchte.



Die Teilnehmerinnen üben, sich zu entscheiden.

Ich entscheide mich, was ich tun möchte.

NEIN

JA



Ich entscheide mich, was ich nicht tun möchte.

Ich entscheide mich, mit wem ich zusammen sein möchte.

Ich entscheide mich, mit wem ich nicht zusammen sein möchte.

Ich überlege zum Beispiel:

Wer in mein Zimmer kommen darf.

Wer in meine Wohnung kommen darf.



Ich sage ja,

wenn jemand hinein kommen darf.

Ich sage nein,

wenn jemand nicht hinein kommen darf.

Die Teilnehmerinnen üben, lauter zu werden.

Ich bin manchmal zu leise.

Die Teilnehmerinnen üben, lauter zu werden.



Die Teilnehmerinnen üben, schneller zu werden.

Ich bin manchmal zu langsam.

Die Teilnehmerinnen üben, schneller zu werden.



Die Teilnehmerinnen üben, stärker zu werden.

Ich denke manchmal:

Das kann ich nicht!

Die Teilnehmerinnen können im WenDo-Kurs Sachen ausprobieren, die sie sich sonst nicht trauen.

Zum Beispiel

Sie können ausprobieren durch eine Wand zu gehen.

Im WenDo ist die Wand aus Papier.

Viele Teilnehmerinnen fühlen sich nach dem WenDo-Kurs stärker.



Die Teilnehmerinnen üben, zu schlagen und zu treten:

Ich darf mich wehren, wenn mir jemand was tun will.

Die Teilnehmerinnen üben zu schlagen und zu treten.

Im WenDo-Kurs schlagen und treten die Teilnehmerinnen in dicke Schlag-Kissen.



Die Teilnehmerinnen üben, sich zu wehren.

Zum Beispiel:

Mit Händen, Füßen, Nein-Sagen,
Schreien, Rollstuhl, Blindenstock,
Geh-Stock



Niemand darf mich gegen meinen Willen fest halten.

Ich will los gelassen werden, wenn mich jemand fest hält.



Die Teilnehmerinnen üben im Rollenspiel:

Ein Rollenspiel ist so was ähnliches wie Theater-Spielen.

Erst erzählt eine Teilnehmerin, was sie erlebt hat.

Dann fängt das Rollenspiel an.



Zum Beispiel erzählt die Teilnehmerin Klara, was sie erlebt hat:

Gestern war ich in meinem Zimmer.

Peter kam einfach rein ohne zu klopfen.

Das macht der öfter.

Das finde ich blöd.

Dann fängt das Rollen-Spiel an.

Eine Frau spielt Klara.

Eine andere Frau spielt Peter.

Die anderen gucken und hören zu.

Dann überlegen alle, was Klara machen kann.

Zum Beispiel kann Klara sagen:

Du sollst anklopfen.

Oder

Geh raus!

Das wird im Rollen-Spiel ausprobiert.

Klara kann nach dem Rollen-Spiel zu Hause üben.

Sich besser gegen Peter durch zu setzen.



Spaß:

Im WenDo-Kurs wird auch viel gelacht!



Entspannung:

WenDo ist manchmal auch anstrengend.

Die Teilnehmerinnen machen
Entspannungs-Übungen.

Die Teilnehmerinnen hören entspannende
Musik.

Die Teilnehmerinnen massieren sich.
Zum Beispiel mit Igel-Bällen.



Die Teilnehmerinnen entscheiden, ob sie mit machen wollen:

Jede Teilnehmerin kann entscheiden was sie mit machen möchte.

Und was sie nicht mit machen möchte.

Sie kann auch nur zu sehen und zu hören.



Die Teilnehmerinnen üben, dass sie nicht alles erzählen:

Die Teilnehmerinnen erzählen nach dem Wendo-Kurs niemand anderem, was sie über die anderen Frauen gehört haben.

Die Teilnehmerinnen üben, auch den Betreuerinnen oder Verwandten nur das zu erzählen, was sie erzählen wollen.



Was sagen Teilnehmerinnen über WenDo?



Mein Name ist Sabine S.
Ich bin von Geburt an blind.

Und ich habe schon viele WenDo Kurse mitgemacht.

Auf jeden Fall bin ich durch die Kurse viel selbst-bewusster geworden. Manchmal bieten mir Leute auf der Straße Hilfe an, die ich gar nicht möchte. Früher habe ich mir trotzdem helfen lassen. Jetzt kann ich deutlich sagen, wenn ich die Hilfe nicht brauche. Früher habe ich mich auch nicht getraut, von mir aus um Hilfe zu bitten. Durch die Erfahrungen in den WenDo Kursen fällt mir das jetzt leichter.

Wenn mir jemand hilft, ohne mich vorher zu fragen, fühle ich mich manchmal belästigt. Wenn mich jemand dann auch noch anfasst, ist das noch schlimmer. Dagegen kann ich mich jetzt besser wehren. Es macht mir Mut, zu wissen, dass ich nicht hilflos bin!

Mein Name ist Sarah D.
Ich bin von Geburt an
sehbehindert.



Meinen ersten Selbst-Verteidigungs-Kurs habe ich an der Schule für Blinde und Seh-Behinderte gemacht. Der Kurs hat mir Spaß gemacht. Aber nach dem Kurs hatte ich das Gefühl, dass ich mich nicht gut wehren könnte. Der Kurs wurde von mehreren Männern geleitet. Sie gaben sich Mühe. Aber sie konnten auf unsere Fragen nicht antworten. Die Fragen waren zum Beispiel: Was mache ich, wenn mich jemand angreift und mir mein Blinden-Stock weggenommen wird? Wie kann ich mich wehren, wenn ich nicht sehe, wohin ich treten oder schlagen muss?

Später habe ich bei einem WenDo Kurs für Frauen mit verschiedenen Behinderungen mitgemacht. Einige saßen im Roll-Stuhl, einige konnten nicht sehen, eine Frau hatte kurze Arme, eine andere brauchte einen Stock zum Gehen.

Die WenDo Trainerinnen hatten eine gute Ausbildung. Sie konnten uns zeigen, wie wir uns zum Beispiel mit Roll-Stuhl, Blinden-Stock, Tritten oder Schreien verteidigen können.

Dieser WenDo Kurs hat mir gezeigt, dass behinderte Frauen sich wehren können.

Mein Name ist Corinna H.
Ich bin Rollstuhlfahrerin.



Ich habe schon bei mehreren WenDo Kursen mitgemacht. In den Kursen habe ich meine "Mut-Haltung" geübt. Meine "Mut-Haltung" geht so: Wenn ich alleine unterwegs bin, mache ich mich möglichst groß. Das heißt: Ich sitze gerade und fest im Rollstuhl. Ich gucke nicht unsicher nach unten, sondern gucke nach vorne. Ich fahre deutlich in die Richtung, in die ich will. Meine "Mut-Haltung" ist für mich besonders wichtig, weil ich sehr klein, dünn und leicht bin. Daran kann ich ja nichts ändern. Aber innere Stärke kann ich aufbauen.

Außerdem habe ich in den Kursen gelernt, klar, laut und deutlich zu sagen, was ich will und was ich nicht will.

Durch die WenDo Kurse bin ich selbst-bewusster geworden.