

WenDo - Selbstsicher auch mit Hygienestandards und Abstandregel

WenDo ist Bildungsarbeit zum Thema Gewaltprävention für Frauen* und Mädchen*!

Das Thema Schutz vor Häuslicher Gewalt gerade in Zeiten des Lockdowns, wachsende Aggression und Gewaltbereitschaft, notwendige Abgrenzung auch um die Abstandregel einzuhalten, durchsetzen von Maßnahmen und Einschränkungen und allgemeine Verunsicherungen machen den beruflichen Alltag gerade zu einer besonderen Herausforderung.

Ermöglichen sie Mädchen sich zu schützen - gegen den Virus sowie auch gegen Belästigung und Gewalt.

Der Umgang mit Aggressivität, sexualisierter Sprache, körperlichen Grenzüberschreitungen, mit alltäglichen Konflikten und Kraft kostenden Machtkämpfen, der ständige Kampf um Respekt sind schon immer Schwerpunktthemen von Wendo und können in dieser Fortbildung reflektiert und das eigne Durchsetzungsvermögen kann gestärkt werden. Da sind auch die eigenen Grenzen und die oft schwere Selbstsorge Thema dieser Fortbildung.

Will ich Mädchen* stärken und gezielt ihre Selbstsicherheit und (sexuelle) Selbstbestimmung fördern, ist es wichtig mit eigenen Ressourcen gut umgehen zu lernen und Selbstsorge und klare Grenzen vorzuleben.

WenDo ist ein von Frauen für Frauen entwickeltes Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskonzept, das weder Sportlichkeit noch ein regelmäßiges Training voraussetzt. Ausgehend von den Erfahrungen der Teilnehmerinnen trainiert WenDo souveränes und selbstbewusstes Auftreten:

- subtile Abwertungen und unfaires Verhalten erkennen und benennen
- Beleidigungen und Grenzüberschreitungen entschieden zurückweisen
- sich bei körperlichen und verbalen Angriffen schützen und verteidigen können
- mit Konflikten und Kritik konstruktiv umgehen und
- Meinungen, Bedürfnisse und Wünsche klar benennen und das eigene Leben aktiv gestalten damit die eigene (psychische) Gesundheit auch in Krisenzeiten geschützt bleibt

Aufgrund der Coronabedingten Belastungen werden Stabilisierungs- und Selbstberuhigungsübungen, die auch an Kinder weitergegeben werden können vermittelt.

Ziel der Fortbildung

ist es einem Raum für Kraft und Austausch zu schaffen, damit eine zufriedenstellende Balance zwischen Einlassen und Abgrenzen, Durchsetzen und Kooperieren, zwischen Ja sagen und Nein sagen, zwischen Sicherheit und Freundlichkeit und zwischen Harmoniebedürfnis und Konfliktfähigkeit, zwischen Nähe und Distanz hergestellt werden kann.

Referentin ist Martina Kuschel,
Diplom Sozialpädagogin, WenDo Trainerin, Psychotherapeutin Traumatherapie
www.wendo-rheinland.de
facebook: wendo-krefeld

Natürlich werden alle Hygienestandards und Abstandsregeln während des Seminars beachtet und die Methoden und Übungen entsprechend angepasst. Notwendige Materialien Ersatz-Mund-Nasen-Schutz und Visiere werden im Seminar zur Verfügung gestellt.
Für Wasser und Verpflegung bitte jeweils individuell sorgen.
Weitere Informationen zum WenDo Konzept in Coronazeiten: www.wendo-rheinland.de