

Stark und selbstbewusst - ich weiß, was ich will!

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen mit Behinderung

WenDo Grundkurs in der Gesamtschule Bahrenfeld

Samstag, 10. Juni 2006 von 10.00 bis 16.30 Uhr

Sonntag, 11. Juni 2006 von 10.00 bis 16.00 Uhr

Wird dir manchmal geholfen, obwohl Du es gar nicht willst?
Fühlst du dich manchmal nicht ernst genommen oder bevormundet?
Wirst du manchmal beschimpft?
Hast du Angriffe erlebt oder hast du Angst davor?

Möchtest du lernen,
dich besser durchsetzen und wehren zu können?
Dann ist der WenDo-Kurs eine gute Möglichkeit für Dich!



NEIN

- Ich darf NEIN sagen, wenn ich etwas NICHT machen möchte.
- Wir üben NEIN zu sagen.

JA

- Ich kann JA sagen, wenn ich etwas machen möchte.
- Wir üben JA zu sagen.

Entscheiden

- Ich entscheide mich, was ich tun möchte und was ich NICHT tun möchte.
- Ich entscheide mich, mit wem ich zusammen sein möchte.
- Ich entscheide mich, mit wem ich NICHT zusammen sein möchte.

Durchsetzen

- Wenn jemand etwas von mir will, was ich NICHT möchte, wehre ich mich.
- Wir üben, uns durchzusetzen.
- Manchmal sind andere sehr hartnäckig, wir üben, noch hartnäckiger zu sein.

Laut werden

- Manchmal sind wir sehr leise.
- Wir üben, laut zu werden, wenn wir das wollen.

Schneller werden

- Wir üben, schneller zu werden.
- Wir üben, schneller zu reagieren, wenn etwas passiert.

Spielen

- Wir lernen spielerisch.
- Wir lachen und spielen viel.
- Wir spielen z.B. mit Bällen oder mit Seilen. Wir spielen miteinander.
- Das Spielen hilft, immer mehr zu lernen.

Schlagen, Treten

- Wenn jemand mir etwas tun will, darf ich mich auch körperlich wehren.
- Wir üben zu schlagen und zu treten.
- Wir schlagen und treten in Kissen.

Sich Befreien

- Wenn mich jemand festhält, befreie ich mich.
- Wir befreien uns mit Schlagen, Schreien oder gemeinen Gegenangriffen.
- Niemand hat das Recht, mich gegen meinen Willen festzuhalten.

Rollenspiel

- Ich erzähle, was ich erlebt habe.
- Ich war nicht zufrieden damit.
- Wir üben, die Situationen besser zu bewältigen.
- Oft fallen uns dadurch überraschende Lösungen ein.

Entspannung

- Das Training ist sehr anstrengend.
- Wir machen Entspannungsübungen.
- Wir hören entspannende Musik.

Vertraulichkeit

- Wir erzählen nach dem Kurs niemandem was wir über die anderen Mädchen erfahren haben.
- Über mich erzähle ich anderen nur, was ich erzählen möchte.

**Das alles wird im
WenDo Kurs gemacht.**



Ankündigung auch für PädagogInnen, Eltern und andere UnterstützerInnen

Stark und selbstbewusst - ich weiß, was ich will!

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen mit Behinderung

WenDo Grundkurs am 10. / 11. Juni 2006 in der Gesamtschule Bahrenfeld

Der Kurs ist gedacht für Mädchen mit Behinderung der Jahrgangsstufen 7 bis 10 aus Integrationsklassen, aus den Sprachheil- und Förderschulen, den speziellen Sonderschulen und der Mittel- und Oberstufe der Schulen für SchülerInnen mit geistiger Behinderung.

Ungebetene Hilfeleistungen, Bevormundungen und Beschimpfungen sind Erfahrungen, die Mädchen mit Behinderung kennen. Manche mussten Übergriffe erleben oder sie haben große Angst davor. Viele Mädchen fühlen sich dem ausgeliefert. Hier setzt WenDo als Selbstbehauptung und Selbstverteidigung von Frauen für Mädchen und Frauen an.

Die Grundidee ist:

Jedes Mädchen hat Möglichkeiten, sich zu wehren.

Dies gilt auch für Mädchen mit Behinderung.

In einem WenDo-Kurs können die Mädchen üben

- ✚ Eigene Grenzen zu erkennen und sie anderen deutlich zu machen
- ✚ Eigene Stärken und Fähigkeiten zu nutzen
- ✚ Eigenen Willen klarer zu entwickeln und entsprechend durchzusetzen
- ✚ Eigene Wahrnehmung zu schärfen und ihr zu vertrauen
- ✚ Eigene Gefühle und Bedürfnisse zu erspüren und sie ernst zu nehmen
- ✚ Eigene Möglichkeiten zu finden, sich körperlich zu verteidigen

WenDo wird mit vielfältigen Methoden unterrichtet. Sie orientieren sich an den Bedarfen und Möglichkeiten der jeweiligen Teilnehmerinnen. Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsübungen ergänzen sich. Es gibt z.B. Gesprächsrunden, Spielerische Übungen, Rollenspiele, Übungen mit Bewegung. Verteidigung gegen Bedrohung oder körperliche Angriffe mit Worten, Stimme, Händen, Füßen, Rollstuhl oder anderen Hilfsmitteln wird ausprobiert.

Der Verein ForUM - Fortbildung und Unterstützung für Menschen mit und ohne Behinderung e.V. bietet Dank einer Förderung der Aktion Mensch im Jahr 2006 in Kooperation mit der Gesamtschule Bahrenfeld zwei Selbstverteidigungskurse für Mädchen mit Behinderung an. Die Kurse werden von Renate Bergmann, Batice Gauer und einer weiteren Trainerin geleitet. Für die Gesamtschule Bahrenfeld ist Angela Rögler Ansprechpartnerin (Tel. priv.: 420 33 41).

- Kursort:** Gesamtschule Bahrenfeld
Wegbeschreibung folgt bei der Anmeldebestätigung
- Zeiten:** Samstag, 10.06.2006, 10.00 Uhr bis 16.30 Uhr
Sonntag, 11.06.2006, 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr
- Kosten:** je nach Einkommen und Selbsteinschätzung der Eltern 25,00 bis 75,00 €. Ermäßigung ist nach Absprache möglich!

Anmeldungen über:

ForUM e.V., Ansprechpartnerin: Bärbel Mickler
Hogenbergkamp 18, 22119 Hamburg
Tel.: 040/ 21 98 72-11 Fax: 21 98 72-15
Mail: baerbel.mickler@verein-forum.de, homepage: www.verein-forum.de

Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf 14 begrenzt. Überweisen Sie direkt nach Erhalt der Anmeldebestätigung den Teilnahmebeitrag, um die Anmeldung verbindlich zu machen.

Aus versicherungsrechtlichen Gründen ist es sinnvoll - wenn möglich - die schriftliche Anmeldung über die Schulen laufen zu lassen.

✂-----

Anmeldung zum WenDo Grundkurs für Mädchen mit Behinderung

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____

Tel.: _____ Fax: _____ Mail: _____

Auswirkung der Behinderung: _____
(wenn die Trainerinnen das wissen, können sie sich besser auf die verschiedenen Bedürfnisse der Teilnehmerinnen einstellen.)

Ort, Datum

Unterschrift

Gegebenenfalls Lehrerunterschrift und Schulstempel: