

Wendo

Selbstverteidigung für Frauen

Wochenendkurs

18.-19. Juni 2022, jeweils 11-16.30 Uhr

Anmeldung bis 10.6. unter:

anmeldung@frauenzentrum-potsdam.de

Teilnahmebeitrag: 60 Euro, ermäßigt 30 Euro

Mit Trainerinnen der Wendo Bande BB

(<https://wendo-bb.de/>)

Autonomes Frauenzentrum Potsdam

Schiffbauergasse 4H

14467 Potsdam



Was ist Wendo?

Wendo steht für „Women do it“ und ermächtigt Frauen und Mädchen zum Handeln gegen Gewalt.

Im Wendo kannst du zusammen mit anderen Frauen deinen Mut und deine Stärke (wieder) entdecken oder erweitern. Es geht darum, Grenzen setzen und entschlossen „Nein“ sagen zu können.

Mit verschiedenen Techniken, Übungen und einem solidarischen Austausch stärken wir unsere Möglichkeiten der Selbstbehauptung und unser Selbstwertgefühl.

So setzen wir unangenehmen Situationen, sexistischen Sprüchen, rassistischer Anmache, ekligen Blicken und sexualisierter Gewalt etwas entgegen – egal, ob uns diese am Arbeitsplatz, im betreuten Wohnen, bei Familienfesten, im Freund*innenkreis, der Wohngemeinschaft oder auf der Straße begegnen.

Im Kurs geht es unter anderem um:

- Wahrnehmung und Verteidigung der persönlichen Grenzen
- Benennen von alltäglichen Grenzverletzungen, Übergriffen und sexualisierter Gewalt sowie einen empowernden Umgang mit diesen Erfahrungen
- Kritische Auseinandersetzung mit weiblicher Sozialisation (Erziehung zum „Weiblich sein“)
- Das Erfahren von Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit
- Wirkungsvolle Befreiungs- und Verteidigungstechniken
- Ein gutes Selbstwertgefühl und Selbstfürsorge
- Kennenlernen von weiteren Unterstützungsangeboten

Der Kurs richtet sich vor allem an Frauen, da wir uns darin kritisch mit der Sozialisation als Frauen und Anforderungen, die mit Weiblichkeit verbunden sind, auseinandersetzen. Wir verstehen den Begriff Frau nicht als einen biologischen, sondern laden alle ein, die sich mit dem Begriff identifizieren oder mit Weiblichkeitsanforderungen konfrontiert sind.