

Inklusiver Selbstbehauptungskurs

WenDo/Feministische Selbstverteidigung und
Selbstbehauptung für Frauen

- **Ein Kurs speziell für Frauen mit Gewalterfahrung.**
- Für Frauen aller Altersgruppen, aus allen Kulturkreisen und mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen. Der Raum liegt im EG und ist rollibefahrbar. Bei Bedarf wird es möglich sein, eine Gebärdendolmetscherin oder persönliche Assistenzen einzubeziehen.
- Auf Wunsch kann Kinderbetreuung organisiert werden (bitte bei der Anmeldung angeben).

Zeit: Ab 28. April 2022, 8 Termine, donnerstags
17-18.30 Uhr (5.5./ 12.5./ 19.5./ 2.6./ 9.6./
23.6./ 30.6.)

Veranstaltungsort: Naturfreundehaus, Kapellenstr. 9a
(Hinterhaus), 51103 Köln-Kalk

Kosten: 80 € (Ermäßigung bis max. 50% nach
Selbsteinschätzung möglich)

Trainerinnen: Trude Menrath und Sabine Rasquin von
Frau Schmitzz - WenDo e.V.
(www.frauschmitzz.de)

Anmeldung/ Infos: Ab sofort beim Notruf für vergewaltigte
Frauen (s.u.)

Veranstaltet vom Kölner ‚Notruf für vergewaltigte Frauen – Frauen gegen Gewalt e.V.‘

Tel.: 0221/562035, E-Mail: mailbox@notruf-koeln.de, HP: www.notruf-koeln.de

Bankverbindung:

Notruf Köln e.V., IBAN: DE31 370 501 980 003 242 955, BIC: COLSDE33XXX

Förderung durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW



Infos zum Kurs

(von den Trainerinnen von Frau Schmitzz -WenDo e.V.)

Jede Frau kennt Situationen, die ihr nicht gefallen, in denen sie sich unwohl, unsicher oder bedroht fühlt. In unseren Kursen setzen wir uns mit allen möglichen Formen von Angriffen und Übergriffen, die Frauen im Alltag erleben, auseinander: sei es am Arbeitsplatz, in der Ausbildung, im Freund*innenkreis, innerhalb der Familie oder auf der Straße. So verschieden die Formen der Gewalt sind, so unterschiedlich sind die Strategien zur Gegenwehr. Jede Frau kann ihre Erfahrungen, Ängste, Unsicherheiten, Stärken und Fragen ins Training hineinbringen. In Gesprächen, mit Rollenspielen und körperlichen Techniken werden alte und neue Lösungen für jede gesucht und gefunden. WenDo wird ausschließlich von Frauen an Mädchen und Frauen weitergegeben.

Jede Frau kann sich wehren.

Im geschützten Rahmen werden Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstechniken vermittelt und angeleitet. Die einzelnen Übungen werden speziell auf die Beeinträchtigungen und Fähigkeiten der Teilnehmerinnen abgestimmt. So gibt es z.B. spezielle Techniken für Rollstuhlfahrerinnen, wann und wie sie den Rollstuhl einsetzen können, oder auch für Frauen mit Blindenstock, Gehhilfen und so weiter. Alle Frauen lernen, Situationen einzuschätzen, auch wenn z.B. Hören oder Sehen eingeschränkt sind. Besonderes Augenmerk wird daher auf die Wahrnehmungsschulung gelegt. In einer inklusiven Gruppe kann jede von den besonderen Möglichkeiten/Fähigkeiten der jeweils anderen lernen.

Warum ein spezieller Kurs?

In allen WenDo-Kursen sind Frauen mit Gewalterfahrungen. Dieser Kurs ist speziell für diejenigen gedacht, die WenDo lieber in einem Kurs trainieren wollen, in dem alle Teilnehmerinnen denselben Hintergrund haben. In anderen Kursen wird oft Energie für Auseinandersetzungen und Fragen gebraucht, wie z.B. „sage ich hier, dass ich von Gewalt betroffen bin? Und wie deutlich?“ Energie, die wir für die Themen nutzen können, mit denen jede in den Kurs kommt. Wir legen in diesem Kurs besonderen Wert darauf, Möglichkeiten anzubieten, mit denen jede auf ihre Grenzen achten kann – sowohl mit dem Thema als auch innerhalb der Gruppe.