

Worum geht es in Wendo-Kursen?



Bei Wendo geht es um Schutz vor Gewalt.

Frauen können bei Wendo lernen:

- sich zu schützen,
- Gewalt zu verhindern.

Wichtig sind 2 Dinge:

- 1 Gewalt verstehen.
- 2: Etwas tun gegen Gewalt.

1 Wissen über Gewalt



1.: Wissen über Gewalt

Wenn man Gewalt verhindern will,
dann muss man Gewalt verstehen.

In den Wendo-Kursen reden wir zum Beispiel darüber:

- wo Gewalt passiert,
- wann Gewalt passiert,
- wie oft Gewalt passiert,
- wer oft gewalt-tätig ist,
- wem oft Gewalt angetan wird,
- warum es Gewalt gibt.

Diese letzte Frage ist besonders wichtig:

Warum gibt es Gewalt?

Warum gibt es oft Gewalt gegen Frauen?

Wir glauben: Das liegt auch daran,
wie Jungen und Mädchen erzogen werden.

Zu kleinen Jungen sagt man oft:

- Du musst stark sein.
- Du kannst alles allein schaffen.
- Du darfst nicht weinen,
du bist doch kein Mädchen.

Zu kleinen Mädchen sagt man:

- Du musst nett sein.

- Du sollst anderen helfen.
- Du sollst andere trösten.

Wenn die Jungen groß geworden sind,
dann glauben sie das oft immer noch:

- Männer sind stark.
- Frauen sind schwach und lieb.

Die Männer wissen natürlich:

- Gewalt ist schlecht.
- Man darf niemanden schlagen.

Trotzdem passiert es oft:

- Männern schlagen Frauen.
- Männer beleidigen Frauen.
- Männer fassen Frauen ab,
auch wenn sie das nicht wollen.

Von anderen lernen: Austausch in Gruppen



Wendo-Kurse sind immer in Gruppen.
Frauen treffen also andere Frauen.
Sie berichten von ihren Erfahrungen.
Sie hören, was andere erlebt haben.

Frauen und Mädchen merken:
Sie sind nicht allein.
Anderen geht es ähnlich.

Das ist ganz wichtig.
Denn viele Frauen denken:
Das passiert nur mir.
Aber das stimmt nicht.
Viele Frauen und Mädchen machen
Erfahrungen mit Gewalt.

2 Etwas tun gegen Gewalt



Was können Frauen und Mädchen tun,
damit Gewalt nicht passiert?
In den Wendo-Kursen lernen sie 2 wichtige Dinge:

- entschlossen und selbst-bewusst sein,
- früh Stopp sagen.

Entschlossen und selbst-bewusst sein
Das Aller-Wichtigste ist:
Frauen müssen fest entschlossen sein,

- dass sie stark sind,
- dass sie Dinge allein entscheiden können,
- dass niemand ihnen weh tun darf.

Wenn Frauen und Mädchen fest entschlossen sind,
dann bemerkt man das.
Jeder kann sehen:
Das ist eine starke Frau.
Das ist ein starkes Mädchen.
Deshalb traut sich niemand:

- ihnen Gewalt anzutun
- oder sie zu beleidigen.

Wenn Frauen und Mädchen selbst-bewusst sind,
dann zeigen sie eine Grenze.

Das heißt: Sie sagen damit laut und deutlich:

- Das bin ich.
- Das ist mein Körper.
- Ich will nicht angefasst werden.

Es klingt einfach. Man muss es ja nur wollen.

Aber für viele Frauen und Mädchen ist das schwer.

Das liegt auch an der Erziehung.

In der Kindheit haben sie immer gehört:

Frauen sollen lieb und hilfsbereit sein.

Sie sind daran gewöhnt, still zu sein.

Sie müssen Gewohnheiten ändern.

Im Wendo-Kurs können sie das lernen.



Kommt es trotzdem zu körperlicher Gewalt,
dann braucht man noch andere Techniken.

Dazu sagt man auch: Selbst-Verteidigung:

- Schläge abwehren,
 - selbst schlagen,
- um den Angreifer abzuwehren,
- um Hilfe rufen
 - oder auch weglaufen.

Auch dies lernt man in Wendo-Kursen.

Früh Stopp sagen

Oft beginnt Gewalt harmlos

und erst später wird es schlimmer.

Auch schlimme Gewalt fängt oft harmlos an,
zum Beispiel:

- mit blöden Sprüchen,
- mit Beleidigungen
- mit leichter Gewalt.

Deshalb ist es wichtig,
dass Frauen früh Stopp sagen.
So können sie schlimmere Gewalt verhindern.

Es ist aber auch wichtig,

- die kleinen Beleidigungen zu stoppen
- und die leichte Gewalt zu stoppen.

Denn:
Stopp-Sagen ist gut für das Selbst-Bewusstsein.
Stopp-Sagen macht Frauen und Mädchen stark.

Wenn Frauen immer wieder beleidigt werden,
dann gewöhnen sie sich an die Beleidigungen.
Später ist es dann viel schwerer,
schlimmere Gewalt zu stoppen.