

# Selbstbehauptung / Selbstverteidigung für Mädchen (Wen Do) in Bad Driburg



- **Wann:** Freitag, 01.09.2023
- **Wo:** Gesamtschule Bad Driburg  
*Veranstaltungsraum 1*
- **Uhrzeit:** 9.00 - 15.30 Uhr, inkl.  
Mittagspause
- **Alter und Anzahl:** ab Klasse 8, maximal 14 Teilnehmerinnen
- **Kostenfrei !!!**
- **Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Decke, Selbstversorgung (Essen + Trinken).
- **Anmeldungen bei:** Nicole Schmidt, Schulsozialarbeiterin **bis 29.08.2023**  
Telefon: 05253 932166, Mail: [N.Schmidt@gesamtschule-bad-driburg.de](mailto:N.Schmidt@gesamtschule-bad-driburg.de)



Der Kurs wird gefördert vom:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## Ein paar Infos zu WenDo

### **Kennst Du das?**

Unangenehme Blicke, aufdringliche Anmache in Bus und Bahn, Angstorte auf dem Weg zur Schule durchqueren, Mobbing, frauenfeindliche Witze im Bekanntenkreis. Mädchen erleben (genauso wie alle Frauen) immer wieder Belästigungen, Angriffe und Bedrohungen. Was bleibt? Vielfach Hilflosigkeit, Ohnmacht oder Wut. Schlagfertige Antworten, Reaktionen, Aktionen fallen vielen Mädchen nur im Nachhinein ein.

WenDo ist ein in den 70er Jahren in Kanada speziell von Frauen für Frauen/Mädchen entwickeltes Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzept.

**WenDo** = **W** om **EN** (engl. „Frau“) und **DO** (jap. „Weg“). Es wendet sich vor allem gegen (sexuelle) Gewalt und Diskriminierung jeglicher Art.

Unter Anleitung der beiden Pädagoginnen und WenDo-Trainerinnen Anita Hummel und Heike Lubs lernt Ihr Eure eigenen Grenzen und Möglichkeiten wahrzunehmen, NEIN! zu sagen und bei entsprechender Bedrohung Abwehr-, Verteidigungs- und Befreiungstechniken einzusetzen. Alltägliche Belästigungs- und Übergriffsituationen werden nachvollzogen und individuelle Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt. Dabei steht die Gewaltvermeidung immer im Vordergrund.