



**Wendo Marburg e.V.**

# **WENDO FÜR MÄDCHEN**

## **MIT UND OHNE BEHINDERUNG**

**Informationen für pädagogische Fachkräfte**





Herausgeberin:



Reitgasse 10  
35037 Marburg  
06421-8891609  
[info@wendo-marburg.de](mailto:info@wendo-marburg.de)

**WENDO Marburg e.V.**

Satz und Layout: Lianne Hamschmidt  
Illustrationen: Lisa Jakobi

Marburg, vollständig überarbeitete Neuauflage 2019  
Inhalte und Illustration dieser Broschüre sind urheberrechtlich geschützt.  
Abdruck, auch nur auszugsweise, bedarf der Genehmigung der Herausgeberin.

# Inhaltsverzeichnis

WENDO für Mädchen mit und ohne Behinderung  
Informationen für pädagogische Fachkräfte

Vorwort.....	2
Einleitung.....	2
Was ist WENDO?.....	3
WENDO für Mädchen mit und ohne Behinderung.....	6
Ihre Rolle als Fachkräfte.....	10
Angebote von WENDO Marburg.....	13





# Vorwort

Liebe pädagogische Fachkräfte, Gewaltprävention ist vielfältig. Diese Broschüre bietet Ihnen einen Einblick in das geschlechtsbezogene Gewaltpräventionskonzept ‚WENDO‘, das Themenfeld Gewalt gegen Mädchen und informiert Sie über die Angebote von WENDO Marburg e.V. Wir wünschen, dass Ihnen die folgenden Seiten helfen, eine gute Auswahl zu treffen und das für Sie passende Angebot zu finden.

Wenn Sie weitere Fragen haben, sprechen Sie uns gerne an.  
Ihr Team von WENDO Marburg e.V.

## Einleitung

Als pädagogische Fachkräfte haben Sie immer auch mit den Folgen der nicht ganz leichten Lebensrealität von Mädchen zu tun. Sexualisierte Gewalt ist Teil des Alltags von Mädchen (‚SPEAK‘- „Sexualisierte Gewalt in der Erfahrung Jugendlicher“, 2017). Mehr als die Hälfte der Mädchen zwischen 14 und 16 Jahren hat Erfahrungen mit nicht-körperlicher sexualisierter Gewalt (sexuelle Kommentare, Beleidigungen, sexuelle Belästigung im Internet) gemacht. Fast ein Drittel gibt an bereits sexualisierte Gewalt mit direktem Körperkontakt (an Po oder Brust angefasst, am Geschlechtsteil berührt, Vergewaltigung und versuchte Vergewaltigung) erlebt zu haben. Im Alter von 12 Jahren steigt die Gewaltrate sowohl bei körperlicher als auch bei nicht-körperlicher Gewalt sprunghaft an. Mädchen sind signifikant häufiger von sexualisierter Gewalt betroffen als Jungen. Doch nicht nur sexualisierte Gewalt ist eine Herausforderung im Heranwachsen als Mädchen. Immer noch erfahren sie Abwertungen aufgrund ihres Geschlechts, die von Beleidigungen, der Reduzierung auf ihr Äußeres bis hin zu Mobbing reichen. Über WhatsApp und andere Soziale Medien können Mobbing, Androhung von (sexualisierter) Gewalt und die Verbreitung von unangenehmen Bildern das Leben von Mädchen einschränken. Mädchen sind in allen Lebensphasen mit vielen, sich nicht selten





widersprechenden Rollenerwartungen an ihr Verhalten und ihre Körper konfrontiert. Mediale vermittelte Frauenbilder erhöhen zudem den Druck.

Gleichzeitig lernen Mädchen in ihrer Sozialisation oft Probleme und Übergriffe zu ignorieren, ihnen aus dem Weg zu gehen und Verständnis für grenzüberschreitendes Verhalten anderer aufzubringen. Sie lernen den (nächtlichen) Nachhauseweg und sich vor Fremden zu fürchten, aber oft nicht, wie sie sich gegen Übergriffe durch Gleichaltrige und/oder ihnen nahestehende Personen erfolgreich zu Wehr setzen können. Die Aufforderung „Wehr dich doch einfach“ ignoriert, dass oft

das Wissen dazu fehlt, wie das konkret und praktisch funktionieren kann. Mädchen brauchen Unterstützung, um mit diesen Herausforderungen umzugehen. Sich mit sexualisierter Gewalt auszukennen ist wichtig, um eine qualifizierte Ansprechperson für Mädchen zu sein. Dazu gehört auch zu wissen, mit welchen Angeboten Sie als Fachkräfte die Mädchen unterstützen können, um Grenzverletzungen stoppen zu können.



## Was ist WENDO?

WENDO ist feministische Selbstverteidigung und Selbstbehauptung und ein erprobtes Gewaltpräventionskonzept. Ihm liegt eine Analyse von Machtverhältnissen zugrunde, die auf Geschlechterrollen basieren, und es berücksichtigt die spezifisch weibliche Sozialisation. WENDO setzt am Lebensalltag von Mädchen an und damit bei den verschiedenen Formen von Grenzverletzungen, die sie erleben. WENDO vermittelt, dass es möglich ist, sich dagegen zur Wehr zu setzen. In einem WENDO-Kurs lernen Mädchen ihre eigene Kraft zu spüren und dieser und sich selbst zu vertrauen. Sie erfahren, dass es Freude macht, sich erfolgreich zu wehren.





Der Name WENDO steht für „W[om]en do [it]“, was übersetzt „Frauen tun es, werden aktiv, wehren sich“ heißt.

WENDO entstand im Zuge der zweiten Frauenbewegung in den 1970er Jahren in Kanada und den USA und hat sich seitdem weltweit als Selbstbehauptungskonzept für Frauen und Mädchen etablieren können. WENDO ist ein geschlechtsbezogenes Konzept, das deswegen so effektiv ist, weil es all die speziellen Erfahrungen und Bedingungen des Aufwachsens von Mädchen und die daraus erwachsenden Probleme mit einbezieht.

---

### Warum ist WENDO nur für Mädchen?

WENDO ist nur für Mädchen, weil diese signifikant häufiger von Gewalt betroffen sind als Jungen, sowohl durch Gleichaltrige als auch durch Erwachsene.

In einer Gruppe nur mit Mädchen besteht die Möglichkeit, sich befreiter auszuprobieren, zu erfahren, dass sie nicht allein sind und die Solidarität von anderen Mädchen zu erleben.

---

Eine wissenschaftliche Studie unter Führung von Prof. Liz Kelly im Auftrag des EU-Parlamentes 2016 belegt, dass die Rolle feministischer Selbstverteidigung und Selbstbehauptung in der Prävention von Gewalt gegen Frauen deutlich unterschätzt wird. Klassische Selbstverteidigungskonzepte sind oft auf körperliche Abwehr beschränkt, warnen Frauen und Mädchen davor sich an bestimmten Orten zu bewegen oder geben gar Tipps für „nicht provokative“ Kleidung und Verhaltensweisen.

Bei feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung geht es hingegen darum, Bewegungsräume zu erweitern und erlernte Einschränkungen zu überwinden.





Die Studie zeigt, dass der Aufbau von Selbstbewusstsein, Kompetenz und die Erfahrung von Selbstwirksamkeit effektiv dazu beitragen Gewalt zu reduzieren.

Deutlich wird auch, dass Frauen und Mädchen, die bereits Gewalt erlebt haben, von Kursen profitieren. **Prävention heißt nicht, erst zu reagieren, wenn Gewalt bereits passiert ist, sondern sie im Vorfeld zu verhindern. Das bedeutet, dass Prävention bereits im Kindes- und Jugendalter ansetzen muss.**

---

### Was ist überhaupt sexualisierte Gewalt?

Sexualisierte Gewalt ist Gewalt, die auf das Geschlecht abzielt, bei der es jedoch nicht um Sexualität geht, sondern um Unterdrückung und Erniedrigung. Es ist keine gewaltvolle Sexualität, sondern Gewalt mit dem Mittel der Sexualität. Es geht um Macht und die Erhöhung von Tätern. Attraktivität und Anziehung spielen dabei keine Rolle. Sexualisierte Gewalt kann sein: Ungewolltes angefasst werden an den Genitalien, der Brust oder dem Hintern, andere Personen an den Genitalien berühren müssen, Vergewaltigung, sexuelle Handlungen beobachten müssen, mit gewaltverherrlichten Bildern konfrontiert werden, herabwürdigende Blicke und Äußerungen auf Grund des Geschlechts.

---

WENDO vermittelt Mädchen keine Angst vor der Welt, in der sie leben. Sich zu wehren ist keine Frage der körperlichen Fähigkeit, sondern von Entschlossenheit und der Bereitschaft, das eigene Leben, die eigene Würde und den eigenen Körper mit allem was dafür notwendig ist zu verteidigen. Gewaltprävention muss Techniken vermitteln, die auch im nahen sozialen Umfeld wie Familie, Schule, in Freundschaften und bei Bekannten funktionieren. Dabei ist es wichtig, Mädchen zu ermutigen und das Erlernen von selbstsicherem Auftreten zu ermöglichen. Es geht nicht nur darum, einzugreifen, wenn Gewalt und sexualisierte Gewalt passiert, sondern bereits im Vorfeld Mädchen zu stärken und ihre Bewegungsräume zu erweitern. WENDO ist an dieser Stelle einzigartig und konzeptionell umfassend.





Damit Prävention erfolgreich ist, braucht es Qualitätskriterien, an denen sich Anbieter\_innen und Nutzer\_innen von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsangeboten orientieren können. Die Trainerinnen des Vereins WENDO Marburg e.V. qualifiziert alle eine 2 ½-jährige Weiterbildung zur Trainerin für WENDO. Sie sind im Team vernetzt und vertreten in kommunalen und landesweiten Arbeitskreisen. WENDO Marburg e.V. orientiert sich an den Qualitätskriterien des Bundesfachverbandes feministische Selbstverteidigung und Selbstbehauptung (BVfest) und den Qualitätsstandards für Angebote zur Selbstbehauptung von Mädchen und Jungen im Landkreis Marburg-Biedenkopf.

---

### Qualitätskriterien

Arbeitsgemeinschaft Mädchengerechte Jugendhilfe im Landkreis Marburg-Biedenkopf und Arbeitsgemeinschaft Jungenarbeit: Qualitätsstandards für Angebote zur Selbstbehauptung von Mädchen und Jungen im Landkreis Marburg-Biedenkopf.  
Online verfügbar unter: [www.wendo-marburg.de](http://www.wendo-marburg.de)

Bundesfachverband für feministische Selbstverteidigung und Selbstbehauptung: Qualitätsstandards Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse (Für Kurse und für Trainerinnen).  
Online verfügbar unter: [www.bvfest.de](http://www.bvfest.de)

---

## WENDO für Mädchen mit und ohne Behinderung

Auch heute noch hören viele Mädchen Sätze wie: „Wenn der dich ärgert, dann geh einfach weg!“, „Der meint das doch nicht so!“ oder „Was sich liebt, das neckt sich!“. So erleben Mädchen, dass sie nicht ernst genommen werden, wenn sie Grenzüberschreitungen erleben. Auf diese Weise wird ihnen das eigene Wahrnehmen und Setzen von Grenzen schrittweise abtrainiert.





---

Durch sexuelle Übergriffe, Demütigung und Abwertung des weiblichen Geschlechts, Bloßstellung und Lächerlich machen wird es Mädchen und Frauen erschwert, selbstbewusst und selbstbestimmt ihren Platz in unserer Gesellschaft zu finden. Gewaltprävention bedeutet deshalb in erster Linie, Kursangebote für Mädchen und Frauen auf den Weg zu bringen, die die Förderung eines gesunden Selbstwertgefühls und Durchsetzungsfähigkeit zum Ziel haben, die Artikulation eigener Bedürfnisse, die Entwicklung von Ich-Stärke, die Entdeckung persönlicher Ressourcen, das Angebot eines Hilfenetzes, die Ermutigung, sich Erwachsenen anzuvertrauen, Information und Aufklärung. Gewaltprävention umfasst unsere Haltung als Erwachsene und Professionelle, wenn wir erkennen, dass trotz vieler Bestrebungen immer noch tradierte Geschlechtsrollenfestschreibungen zum Nachteil von Mädchen und Frauen vorhanden sind und wir für deren Bearbeitung Kurse anbieten. (Auszug aus den Qualitätsstandards des Landkreises Marburg-Biedenkopf)

---

Im WENDO geht es darum klar zu machen, dass Mädchen sich wehren dürfen und können. **Es gibt viele verschiedene Arten und Möglichkeiten sich zu wehren, Mädchen sind stark, laut und wunderbar! In all ihrer Vielfalt und Unterschiedlichkeit.** Sich zu wehren üben die Mädchen im WENDO u.a. in kleinen Rollenspielen anhand von konkreten Ärger-Situationen. Darüber hinaus gibt es Übungen zu Atmung und Stimme, die Körpersprache wird trainiert, die Wahrnehmung wird geschult und einfache Körpertechniken und Befreiungsmöglichkeiten werden erlernt. Dem gemeinsamen Austausch mit anderen Mädchen wird ebenso Raum gegeben wie Übungen zu Gefühlen und guten und schlechten Geheimnissen sowie altersangemessenen Gesprächen und Informationen zu Gewalt und sexualisierter Gewalt. Ein wichtiger Aspekt von WENDO-Kursen für Mädchen ist das Hilfe holen, wenn Situationen nicht allein lösbar sind. Denn egal wie mutig und selbstbewusst Mädchen sind, gerade wenn die Gewalt von Älteren und Erwachsenen ausgeht, ist es unbedingt notwendig, dass Erwachsene auf Ansprache reagieren, sie ernstnehmen, Verantwortung übernehmen und sie unterstützen.





Mädchen mit Behinderungen treffen zusätzlich noch weitere Diskriminierungen und Einschränkungen, weil sie Mädchen und weil sie behindert sind. Ihnen wird gesellschaftlich wie auch in direkten Interaktionen häufiger die Möglichkeit der Selbstbestimmung abgesprochen. Das betrifft viele von ihnen täglich, von der Art und Weise wie ihr Tag gestaltet ist bis hin zur Frage, wann, wie und von wem eine gewaschen werden möchte. Mädchen, die Förderschulen oder Förderschulzweige besuchen sind Gewalt und sexualisierter Gewalt überdurchschnittlich häufig ausgesetzt. Die SPEAK-Erweiterungsstudie „Förderschulen“ (2018) ergab wie die Hauptuntersuchung, dass für Mädchen das Risiko von sexualisierter Gewalt betroffen zu sein signifikant höher ist als für Jungen. 45% (gegenüber 35% in der Hauptstudie) der befragten 14- bis 16-jährigen Mädchen berichten von mindestens einer Form körperlicher sexualisierter Gewalt, das ist fast die Hälfte der Mädchen. Hier gibt es also großen Handlungsbedarf.

Insbesondere Mädchen mit kognitiven Einschränkungen sind in ihrer Autonomie und Selbstbestimmung eingeschränkt. Wahlmöglichkeiten, die für viele Nicht-Behinderte eine Selbstverständlichkeit sind, stehen ihnen nicht offen. Viele Mädchen mit kognitiven Einschränkungen haben die Erfahrung gemacht, dass ihnen nicht geglaubt wird, sie nicht ernst genommen werden in ihren Erfahrungen von Grenzüberschreitungen. Hinzu kommen als zusätzliche Schwierigkeit gegebenenfalls eingeschränkte Kommunikationsmöglichkeiten. Behinderung, auch körperliche, bedeutet häufig eine Abhängigkeit von Assistenz. Dadurch wird es erschwert eigene Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmungsmöglichkeiten zu erfahren. Auch Einschränkungen des Seh- oder Hörvermögens haben deutliche Auswirkungen auf die Lebenswirklichkeit von Mädchen. So berichteten 52% der gehörlosen Frauen sowie 40% der blinden und stark sehbehinderten Frauen von sexuellem Missbrauch in Kindheit oder Jugend. 83% der blinden Frauen haben zudem körperliche oder psychische Gewalt durch ihre Eltern erlebt. (BMFSFJ „Lebenssituation und Belastungen von Frauen mit Beeinträchtigungen und Behinderungen in Deutschland“ 2012)



Im Kursgeschehen ist es wichtig, die jeweiligen Einschränkungen zu beachten und den Teilnehmerinnen eigene Möglichkeiten zur körperlichen und nicht-körperlichen Abwehr von Übergriffen zu vermitteln. Dabei geht es auch darum, Unsicherheitsgefühlen im Alltag entgegen zu wirken.

Die Trainerinnen passen die jeweiligen Übungen an die Fähigkeiten und Lebenssituationen der Mädchen an, ob mit oder ohne Behinderung. WENDO arbeitet mit einem ressourcenorientierten Ansatz - **in den Kursen wird nicht danach geschaut, was alles NICHT geht, sondern WIE es gehen kann.** So ist es möglich, im Kursgeschehen auf die spezifischen Bedarfe der Teilnehmerinnen einzugehen und die Übungen und den Raum so zu gestalten, dass alle partizipieren können. Es kann aber auch sinnvoll sein, einen Kurs für eine spezifische Zielgruppe anzubieten, um gemeinsam Solidarität und den Austausch über ähnliche Erfahrungen zu ermöglichen. Gerne erstellen wir in Absprache Ihrer Einrichtung ein passendes Angebot.

WENDO Marburg e.V. bietet Kurse zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen in unterschiedlicher Altersstaffelung an. Wir kooperieren mit Einrichtungen der Jugendarbeit und -hilfe, freien und staatlichen Trägern sowie Schulen und erstellen passende Angebote. Wichtig bei Kursen für Mädchen unter 15 Jahren ist, dass die Altersspanne möglichst gering gehalten wird und nicht mehr als 2-3 Jahre beträgt. Auch die Sozialisationsstufen Vorschule, Grundschule und weiterführende Schule werden beim Erstellen der Angebote beachtet. Weitere Informationen zu unseren Kursangeboten finden Sie im letzten Kapitel dieser Broschüre.



---

## Qualitätskriterien:

Die Teilnahme ist freiwillig.

Der Fokus liegt nicht auf „Fremdtäter\_innen“.

Es werden Beispiele aus dem Lebensalltag der Kinder und Jugendlichen thematisiert.

Es wird nicht mit bedrohlichen Ernstfallproben und unbekannt Personen gearbeitet.

Es finden keine Leistungsbewertungen statt.

Die Methoden in einem Kurs entsprechen dem altersgemäßen Lernen und berücksichtigen die Vielfalt der Teilnehmerinnen in ihrer Differenz.

Die Teilnehmerinnen werden als Personen in ihrer Gesamtheit ernst genommen.

Die Erfahrungen, Ideen und Vorschläge der Mädchen werden miteinbezogen (erlebtes Lernen).

Die angewandten Methoden richten sich nach den Teilnehmerinnen und nicht umgekehrt.

Die individuellen Lösungen jedes einzelnen Kindes und Jugendlichen stehen im Vordergrund.

Die Ressourcenorientierung findet in einer kritischen Haltung zu Neu- und Rekonstruktionen von Stereotypen statt.

(Auszug aus den Qualitätsstandards des Landkreises Marburg-Biedenkopf)

---

## Ihre Rolle als Fachkräfte

Für Mädchen ist es wichtig, dass sie innerhalb und außerhalb der Schule Ansprechpersonen haben, die nicht überfordert sind, wenn sie von schwierigen Erlebnissen und Gewalt berichten. Das reicht von Alltagssituationen auf dem Schulhof bis hin zu sexualisierter Gewalt durch Erwachsene und/oder Gleichaltrige. In all diesen Situationen brauchen Mädchen Unterstützung. WENDO hilft dabei, Mädchen zu stärken, ihre Möglichkeiten zur Verteidigung zu verbessern und zu erlernen, wie sie Hilfe holen können. Das funktioniert nur dann, wenn sie auch Hilfe erhalten.









# Angebote von WENDO Marburg

Neben unserem offenen Kursangebot, an dem allen Frauen und Mädchen teilnehmen können, bieten wir Kurse, Seminare und Weiterbildungen für Ihre Einrichtung an. Wir kooperieren mit verschiedenen Schulen, Einrichtungen der Behindertenhilfe, Jugendhilfeträgern der Stadt Marburg, der Philipps-Universität und erweitern unser Angebot stetig nach dem entsprechenden Bedarf.

## Beispiele für Kursangebote für Mädchen

Projektwochen und Ferienkurse  
3 x 3,5 Stunden  
2 Tage mit insgesamt 10 Stunden

Fortlaufende Angebote  
7 Termine à 1,5 Stunden  
5 Termine à 2 Stunden  
ein Schulhalbjahr jede Woche 1,5 Stunden

### Mögliche Altersgruppen

Altersspannen	Jahrgangsstufen	Altersspannen	Jahrgangsstufen
6-9 Jahre	1. + 2. Klasse	12-15 Jahre	6. - 8. Klasse
8-11 Jahre	3. + 4. Klasse	14-17 Jahre	8. - 10. Klasse
10-14 Jahre	5. - 7. Klasse	Ab 16 Jahre	11. Klasse aufwärts

## Angebot für Fachkräfte

- Jeden Tag ein Stück - Selbstbehauptung als bewusste Alltagsstrategie der Mädchenarbeit
- Vorbildfunktion von Erwachsenen in Hinblick auf Nein-Sagen und Grenzen setzen
- Selbstbehauptung in Alltag und Beruf
- Vorträge, Kurse, Elterninformationsabende und Workshops zu den Themenfeldern:
  - Grenzen setzen
  - Wie stärke ich mein Kind
  - Nein sagen erlaubt!?
  - Gewalt und Gewaltprävention im Kontext von Geschlechterhierarchie
  - Gewalterfahrung von Mädchen mit Behinderungen

Gerne erstellen wir Ihnen ein Angebot, das spezifisch auf Ihre Institution zugeschnitten ist. Das aktuelle Kursprogramm, weiterführende Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf unserer Homepage: [www.wendo-marburg.de](http://www.wendo-marburg.de)



