

Leitung: Johanna Hotanen

WenDo Trainerin
www.wen-do-training.de

Der Kurs wird bezahlt von der
„Leitstelle für Menschen mit
Behinderungen“ der

**Landes-
hauptstadt Kiel**



Die Teilnahme ist kostenlos.

4 Wochenendtermine

Samstag, 04.10., 18.10, 01.11. und
08.11.2014

Immer von 11.00 - 15.00 Uhr

**In der Turnhalle
der Stiftung Drachensee
Hamburger Chaussee 221
24113 Kiel**



frauen
notruf
kiel e.v.

**FRAUENBERATUNGS-
UND FACHSTELLE BEI
SEXUELLER GEWALT**

Dänische Str. 3-5
24103 Kiel

T 0431 - 91144

F 0431 - 91925

frauennotruf.kiel@t-online.de

www.frauennotruf-kiel.de

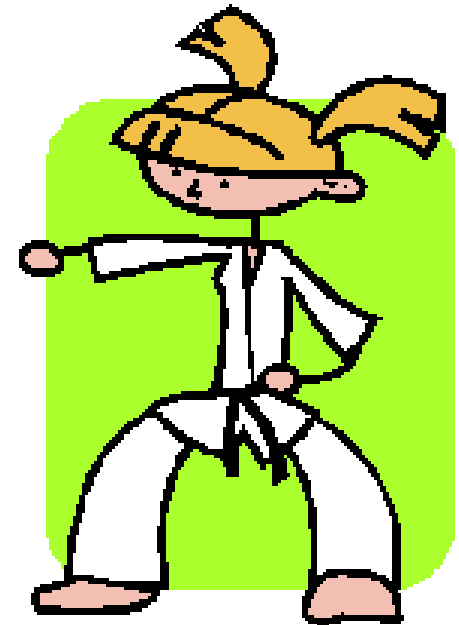
**Wenn Sie Fragen haben oder
sich anmelden wollen:**

Rufen Sie in der
Frauenberatungs- und Fachstelle
bei sexueller Gewalt an.

Telefon: 0431-91144

und fragen nach Kirsten Reibisch.

**Meine Grenze
bestimme ich!!**



**WenDo-Kurs
für Frauen mit
Lernbehinderung**

WenDo ist Selbstbehauptung

Selbst-Behauptung heißt:
sich durchsetzen.



Jedes Mädchen und jede Frau kann WenDo machen. WenDo gibt es auch für Mädchen und Frauen mit Behinderungen.

In einem WenDo Kurs können Frauen lernen, sich dagegen zu wehren, dass jemand ihnen etwas tut, was sie nicht wollen.

WenDo ist Selbstverteidigung

Selbst-Verteidigung heißt:
sich wehren.

In einem WenDo Kurs können Frauen üben:

- sich besser durchzusetzen.
- sich mit Worten zu wehren.
- laut Stop sagen.
- sich mit Händen und Füßen wehren.
- Schlagen und treten.
- Ja sagen, wenn Sie etwas wollen.
- Nein sagen, wenn sie etwas nicht wollen.
- sich zu entscheiden: Was will ich tun und was nicht.
- laut zu sein. Zu brüllen, wenn etwas nicht passt.

In dem Kurs machen wir auch Rollenspiele. Das ist wie Theater. Jede kann mal ausprobieren sich zu wehren. Im Rollenspiel passiert nichts Schlimmes. Das macht die Frauen stärker

Viele Mädchen und Frauen, die eine Behinderung haben, denken, dass sie nichts können. Dass sie schlechter sind als Menschen ohne Behinderung. Dass sie weniger wert sind.

Alle Menschen sind gleich viel wert. Egal ob sie eine Behinderung haben oder nicht. Alle Menschen haben das Recht sich zu wehren.



WenDo ist lustig. Es wird viel gelacht.

Jede kann entscheiden, was sie mitmachen möchte und was sie nicht mitmachen möchte!