

WENDO- „Selbstbehauptung für jugendliche Mädchen“ (13-16 Jahre)

Kennst du das?

- Du und deine Freundin werdet blöde angequatscht?
- Jemand kommt dir zu nah, obwohl du das unangenehm findest?
- Im Bus starrt dich jemand komisch an?
- Du hast Angst vor bestimmten Wegen und nimmst deshalb immer einen Umweg in Kauf?

**Lerne dich zu schützen und zu Wehren!
Denn: Jedes Mädchen kann sich wehren!**

Die Jugendpflege Weilburg bietet daher in Kooperation mit dem Verein „**Unvergesslich weiblich e. V.**“ Jugendlichen Mädchen einen ganztägigen Kurstag in WENDO an.

Was kommt in unserem WENDO-Kurs vor?

Es gibt viele unterschiedliche Ideen und Techniken, sich zur Wehr zu setzen. Möglichkeiten sind: eine sichere Körperhaltung, starke Stimme, Ablenken, sich Hilfe holen und natürlich auch körperliche Gegenwehr und Befreiungen. Im Kurs geht es auch um eigene Erlebnisse, mögliche Ängste und Unsicherheiten.

Wie sieht das Training so aus?

Wir treffen uns in einem großen Raum, in dem genug Platz für Bewegung und Rederunden ist. Wir machen Wahrnehmungsübungen, kleine und große Rollenspiele, Gesprächsrunden, wir üben Verhaltensmöglichkeiten in Alltagssituationen, die unangenehm sind und Verteidigungstechniken.

Ihr könnt ausprobieren, was wann am besten passt und was ihr machen könnt, bevor eine Situation so richtig blöd oder gefährlich geworden ist.

Was bringt so ein WENDO-Kurs?

- Neue Ideen, wie sich Mädchen wehren können
- Das gute Gefühl, auf die innere Stimme zu hören
- Ihr erfahrt, dass ihr keine Leistungssportlerin sein müsst, um euch erfolgreich wehren zu können.
- Ihr lernt, dass man kein schlechtes Gefühl haben muss, wenn man zu grenzverletzenden Menschen nicht nett ist.
- Ihr spürt, wie bestärkend es ist, wenn Mädchen zusammenhalten.

Datum	Samstag, 29.04.2023
Uhrzeit	10:00 – 16:00 Uhr
Treffpunkt	Jugendzentrum, Frankfurter Straße 42, 35781 Weilburg
Alter	13 – 16 Jahre
Kosten	Der Kurstag ist kostenfrei

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Bitte zieht euch bequeme Kleidung an, bringt, wenn ihr habt, eine Gymnastikmatte mit und denkt daran etwas zu essen und trinken dabei zu haben.

Wir freuen uns auf Euch!

ANMELDUNG

für den Kurstag „WENDO-Selbstbehauptung für jugendliche Mädchen“ der Stadtjugendpflege Weilburg

Teilnehmer/in:

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Anschrift: _____

Email: _____

(Bitte unbedingt angeben! Sie erhalten weitere Informationen bezüglich der Veranstaltung per Mail!)

Telefonnummer: _____

(Bitte die Nummer, unter der Sie als Erziehungsberechtigter während der Veranstaltung erreichbar sind!)

Name der/des
Erziehungsberechtigten: _____

Krankenkasse: _____

Angaben zum Gesundheitszustand:

1. Körperliche oder seelische Beeinträchtigungen, Erkrankungen

2. Allergien (Nahrungsmittel, Medikamente, Insekten...)

3. Werden regelmäßig Medikamente benötigt? Wenn ja, welche und wann?

4. Sonstige veranstaltungsrelevante Hinweise/ Bedenken

Bei groben Verstößen gegen die Anweisungen der Betreuer/innen kann Ihre Tochter auf Ihre Kosten von der weiteren Teilnahme an der Veranstaltung ausgeschlossen werden.

Ich melde / Wir melden unsere Tochter verbindlich zu der oben genannten Veranstaltung der Stadtjugendpflege an.

Die Teilnahmebedingungen habe ich / haben wir zur Kenntnis genommen und stimme/n diesen zu.

Ort, Datum

Unterschrift einer/eines Erziehungsberechtigten