

## Wen-Do

<b>Zielgruppe</b>	Kinder, Jugendliche, Multiplikator:innen
<b>Wirkungsziel</b>	<p>Wen-Do-Selbstverteidigung heisst:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- physische Verteidigung, bezogen auf die Befreiungen aus konkreten körperlichen Übergriffen</li> <li>- Umgang mit der Angst durch die Enttabuisierung des Themas (in Gesprächen)</li> <li>- Selbstbehauptung, Stärkung des Selbstvertrauens, Schulung der Wahrnehmung von Grenzübertreten, verbale Selbstverteidigung</li> <li>- Themen gebundene Gespräche und Diskussionen, Erfahrungsaustausch</li> <li>- Rollenverhalten</li> </ul>
<b>Setting gemäss CTC</b>	Jugendliche/Peers, Wohnumgebung
<b>Andere Bereich(e)</b>	Freizeit, Jugendarbeit, vereine, Ferienangebote
<b>Prävention</b>	universelle Prävention   verhaltensorientiert
<b>Beschrieb</b>	<p>Wen-Do ist eine Form der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, die speziell von Frauen zur Prävention gegen Gewalt an Frauen und Mädchen entwickelt worden ist. Seinen Ursprung hat Wen-Do (Weg der Frauen) in Kanada, wo Frauen 1972 diese Art der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen erarbeiteten. Wen-Do hat sich seither stetig weiterentwickelt und die unterschiedlichen Bedürfnisse von Frauen und Mädchen einbezogen.</p> <p>Wen-Do beinhaltet die Auseinandersetzung mit der Problematik der Gewalt gegen Frauen und Mädchen. Die Teilnehmerinnen lernen ihre vorhandenen Kräfte zu erkennen und einzusetzen. Unsicherheiten und Ängste werden angesprochen.</p> <p>Die Teilnehmenden werden geschult und beherrschen anschliessend Selbstverteidigungstechniken und stärken ihr Selbstvertrauen</p>
<b>Kosten</b>	290.- / 310.- / 350.- / 370.- / 390.- je nach Einkommen
<b>Kontakt</b>	<p>Jeanne Allemann          Büro für Gewaltprävention und Beratung          mail@buerofuergewaltpraevention.ch          +41 (0)79 265 03 60          Wen-Do in anderen Städten: <a href="http://www.wendo.ch">www.wendo.ch</a></p>

Wirkungspotenzial	Punkte	Bemerkungen	Verbreitungspotenzial	Punkte	Bemerkungen
<b>Schutz- und Risikofaktoren</b>	2	Mehrere CTC-Schutz- und Risikofaktoren im Bereich Jugendliche/Peers	<b>Replizierbarkeit</b>	3	Wen-Do zu verschiedenen Zeiten und Daten gebucht werden.
<b>Wirkungsmodell/ Programmtheorie</b>	1	Wen-Do hat zum Ziel die Bewegungsräume von Frauen und Mädchen zu erhalten und wenn möglich zu erweitern. Dazu braucht es korrekte Informationen über Vorkommen und Häufigkeit von Gewalt gegen Frauen und Mädchen. Frauen und Mädchen können ihre Erlebnisse verarbeiten und es werden Strategien erarbeitet und unterstützt, die das Selbstwertgefühl der betroffenen Frauen und Mädchen stärken. Für viele Frauen ist es wichtig Techniken zu lernen und zu kennen, die sie einer möglichen Wiederholung entgegensezen können.	<b>Verfügbarkeit (D-CH/Kt)</b>	2	Wen-Do steht in Bern, Zürich und St. Gallen zur Verfügung
<b>Wissenschaftliche Fundierung</b>	1	Um sexuelle Übergriffe so früh wie möglich zu erkennen und damit verhindern zu können, braucht es korrekte Informationen über Vorkommen und Häufigkeit von Gewalt gegen Frauen und Mädchen. Es ist statistisch erweisen, dass 90 Prozent der Gewalttäter mit dem Opfer verwandt oder bekannt waren. Selbstverteidigung trägt zur Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen bei, so dass sich Frauen und Mädchen überhaupt zutrauen, sich gegen Übergriffe zu wehren und ihre Opferrolle zu durchbrechen.	<b>Arbeitsinstrumente</b>	2	Die Trainerinnen sind in Wen-Do ausgebildet.
<b>Nachhaltige Wirkungen</b>	0	Keine Überprüfung der nachhaltigen Wirkung möglich	<b>Transparente Kosten</b>	1	290.- / 310.- / 350.- / 370.- / 390.- je nach Einkommen
<b>Projektempfehlung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grüne Liste Prävention</li> <li>- Good Practice Datenbank Ges. Chancengleichheit mit mind. einer Good Practice Bewertung</li> <li>- Orientierungsliste Gesundheitsförderung Schweiz</li> </ul>	0	Wen-Do ist in der Good Practice Datenbank aufgelistet, allerdings ohne Bewertung	<b>Qualität</b>	1	Die Trainerinnen sind gut ausgebildet. Instrumente zur Qualitätskontrolle sind aufgrund der vorhandenen Informationen nicht bekannt.

<b>Gesamt Wirkungspotenzial</b>	<b>4</b>
---------------------------------	----------

<b>Gesamt Verbreitungspotenzial</b>	<b>9</b>
-------------------------------------	----------

<b>Gesamteindruck (max. 20 Pkt.)</b>	<b>12</b>
<b>Wirkungsnachweis CTC (höchste Stufe = 3)</b>	<b>Keine Einstufung nach CTC möglich da keine Wirkungsevaluation vorhanden zu sein scheint.</b>