



VAJA
Aktivistinnen Jugendlicher

MÄDCHEN AKTIONSTAG

02.08.2018
13:00-19:00 UHR

FIGHT LIKE A GIRL

ORT:
JUGENDFREIZEITHEIM HUCHTING
OBERVIELANDER STR. 3A
28259 BREMEN

WenDo in Huchting!

Am 2. August verbrachten Mädchen, aus den unterschiedlichsten Cliquen des Bremer Südens, einen Tag mit der WenDo –Trainerin Simo Wörmann im Jugendfreizeitheim Huchting.

Bei Wendo handelt es sich um eine ganzheitliche Methode der Gewaltprävention, bei der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung kombiniert werden.

Das Ziel von Wendo ist die Steigerung der Lebensqualität durch eine Steigerung von Selbstwert und Selbstsicherheit.

Schon wieder ein blöder Spruch? Ein unangenehmer Blick? Eine ungewollte Berührung? Manchmal weiß Frau gar nicht, wie sie darauf reagieren soll. Was ist Spaß, wo hört er auf? Wo sind ihre Grenzen und wie sorgt sie dafür, dass sie respektiert wird? Diesen Fragen wurde im Kurs mit Simo Wörmann nachgegangen.

Gemeinsam wurde an diesem Tag geübt, wie die Mädchen selbst für sich eintreten können. Sie lernten "einfach" mal Nein zu sagen und wie sie sich in bedrohlichen Situationen schützen oder wehren können.

In verschiedenen Übungen konnten sich die Mädchen ausprobieren und haben dabei ihre individuellen Stärken kennen gelernt. Sie trainierten Stimme, Stand und Blick, sowie spezielle Griffe, Schläge und Tritte zur Selbstverteidigung.

Die Mädchen lernten sich ernst zu nehmen und auf das zu achten was sie wollen und was ihnen gut tut. Wie sie sich durch entschlossenes Handeln effektiv gegen blöde Anmache verteidigen und sich in den unterschiedlichsten Situationen selbst behaupten können.

Durch das erlernte Selbstbewusstsein können die Mädchen sicherer und entspannter durch den Alltag gehen. Egal, ob es um Situationen auf der Straße, im Bus, in der eigenen Wohnung, in der Schule, auf der Arbeit, auf Partys, in Partnerschaft, Familie oder Freundeskreis geht.

Die Zeit mit Simo Wörmann war für alle sehr spannend und lehrreich. Die Mädchen haben sehr schnell Vertrauen zur Trainerin aufgebaut und konnten offen mit ihr über Situationen, die sie im Alltag beschäftigen, sprechen.

Die Gruppe hat viel Neues erfahren und dabei auch viel Spaß gehabt.

Anschließend wurde noch bei schönstem Sommerwetter gegrillt.

