

Tätigkeitsbericht 2023

WENDO -

[WomEN DO it!]

- Selbstbehauptung
- Selbstverteidigung
- Gewaltprävention

Sparkasse Gießen

IBAN DE42 5135 0025 0200 5885 83

Vereinsregisternummer: 21 VR 1460

Inhalt

1. Vorwort	3
2 Wendo - Selbstbehauptung und Gewaltprävention	6
3 Die Basis unserer Angebote	12
3.1 Erreichbarkeit von Unvergesslich Weiblich e.V.	12
3.2 Bewegungsraum	13
3.3 Öffentlichkeitsarbeit	14
3.4 Mitarbeiterinnen	16
3.5 Qualitätssicherung durch Vernetzung und Weiterbildung	17
4 Veranstaltungen 2023	18
4.1 Kooperationen 2023.....	18
4.1.1. Seminare, Workshops und Kurse für Frauen	18
4.1.2. Angebote für Frauen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen	19
4.1.3. Kurse und Workshops für Mütter und Töchter	21
4.1.5. Kurse für Vorschulkinder	23
4.2 Kurse im offenen Angebot:	24
4.2.1 Wendo für Frauen	24
4.2.2. Wendo für Mütter und Töchter	24
4.2.3. Wendo für Mädchen	24
4.3 Weitere Veranstaltungen	25
5 Finanzen 2023	26
6 Unterstützung durch Förderung und Spenden	28

1. Vorwort

Liebe Leser_innen,

Das Team von Unvergesslich Weiblich schaut auf ein arbeitsreiches Jahr zurück: Wir haben, wie bisher, versucht in Stadt und Landkreis Gießen für Frauen und Mädchen, die von Gewalt bedroht oder betroffen sind, durch unsere Angebote Möglichkeiten zu schaffen selbst aktiv zu werden. Das bedeutet, bei der Frage wann denn Grenzverletzung und Gewalt überhaupt beginnen, Klarheit zu gewinnen, eigene Ressourcen zu erkennen und wertzuschätzen und neue Handlungsmöglichkeiten kennenzulernen Dazu gehört auch immer der Verweis auf die Unterstützungsangebote in der Region. Vor allem Mädchen lernen, dass sie ein Recht auf Unterstützung haben und wie sie diese auch einfordern können.

Das in unseren Kursen erworbene Wissen, was eine tun kann, führt nachweislich zu gesteigertem Durchsetzungsvermögen und stärkerem Selbstwertgefühl.

Deswegen sind wir froh viele Wendokurse in unseren eigenen Räumen und in Kooperation mit anderen Trägern, Einrichtungen oder Einzelpersonen durchgeführt zu haben.

2023 war es dem Verein Unvergesslich Weiblich e.V. möglich, dank großzügiger Spenden, der Förderung seitens der Stadt Gießen, der Zuwendung aus dem Sozialbudget sowie der Förderung seitens des Landkreises Gießen und der Erwirtschaftung von Eigenmitteln, zwei qualifizierte Wendotrainerinnen in Teilzeit und eine Verwaltungskraft zu beschäftigen. Wir freuen uns auch, dass es 2023 gelungen ist die Förderung über Zuwendungsverträge mit der Stadt und dem Landkreis Gießen abzusichern.

Alle anderen Mitarbeiterinnen waren auf Honorarbasis tätig.

ISTANBUL - KONVENTION

Seit 2018 ist in Deutschland das „Übereinkommen des Europarats zur Verhütung und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt“ in Kraft, die sogenannte Istanbul-Konvention. Die Istanbul-Konvention ist ein völkerrechtlicher Menschenrechtsvertrag, an deren Vorgaben der Staat sich mit der Ratifizierung gebunden hat. Sie zielt ab auf die Bekämpfung von und den Schutz vor geschlechtsspezifischer Gewalt. Die Konvention weist bereits in der Präambel auf den engen Zusammenhang zwischen mangelnder Gleichberechtigung und Gewalt gegen Frauen in einer Gesellschaft hin.

Daraus ist abzuleiten, dass eine Stärkung von Frauen als Primärprävention nötig ist.

Maßnahmen sollten auf verschiedenen Ebenen ergriffen werden, von der flächendeckenden Finanzierung von (inklusive auszugestaltenden) Selbstbehauptungs- und Empowerment-Kursen bis hin zu Kampagnen zum Abbau von Geschlechterrollenstereotypen.

Damit gibt es nun ein rechtsverbindliches Dokument, in dem die Notwendigkeit der Arbeit, welche Unvergesslich Weiblich e.V. leistet, festgehalten ist:

Der Verein Unvergesslich Weiblich e.V. wurde bereits 1984 mit dem Ziel gegründet, der Gewalt gegen Frauen und Mädchen tatkräftig etwas entgegenzusetzen.

Durch die Förderung des AStA der JLU können zweimal jährlich Kurse für jüngere Frauen und Studentinnen zu reduzierten Gebühren ausgeschrieben werden, sind ermäßigten Preise für Studentinnen in allen anderen Kursen möglich sowie kostenlose Beratung und Coaching.

Für Mädchen und Frauen mit wenig Geld ermöglichen wir zudem reduzierte Teilnahmegebühren, die wir durch Spenden und Förderbeiträge ausgleichen.

Wir freuen uns nach wie vor über die Unterstützung von Spender_innen und Förderer_innen. Allen Unterstützer_innen sagen wir an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen unseres diesjährigen Berichtes und der Vorstellung der vielfältigen Arbeit.

Das Team von Unvergesslich Weiblich e.V.

2 Wendo - Selbstbehauptung und Gewaltprävention

Wendo [WomEN DO it!] wurde in den 1970er Jahren in Nordamerika entwickelt und heißt übersetzt „Frauen tun es. Frauen werden aktiv. Frauen können sich wehren. Frauen nehmen Gewalt nicht hin“. Hinter dem Namen Wendo steht ein Konzept, welches Gewalt und Erniedrigung aufgrund von Geschlechts- und Rollenzuweisungen in den Blick nimmt. Das Konzept basiert auf pädagogischen und psychologischen Methoden, die eingesetzt werden, um das Selbstvertrauen und die Selbstsicherheit von Frauen und Mädchen zu stärken.

Feministische Selbstbehauptung trägt der geschlechterbezogenen Sozialisation von Frauen und Mädchen Rechnung. Damit Selbstverteidigung nachhaltig und wirksam sein kann, ist eine Auseinandersetzung mit den verinnerlichten Folgen dieser Sozialisation notwendig. Widersprüchliche Rollenerwartungen, Ängste, Passivität, Hemmungen, Schuldgefühle aber auch vorhandene Selbstbehauptungsfähigkeiten müssen berücksichtigt und ernst genommen werden. Andernfalls besteht die Gefahr Frauen und Mädchen nur sehr oberflächlich, sozusagen „auswendig gelernte“, stereotype Lösungsmöglichkeiten anzubieten, welche gezwungenermaßen einer Prüfung an der variationsreichen Wirklichkeit nicht standhalten, und somit angst- und ohnmachtssteigernd wirken können.

Das Wendo-Konzept berücksichtigt die - oftmals verinnerlichte - Abwertung von Frauen (und Mädchen) und ermöglicht dieser mit einer Aufwertung zu begegnen. Wendo unterstützt Frauen und Mädchen darin ihre Möglichkeiten und Stärken zu erkennen und diesen zu vertrauen. Ein Aufbrechen der Individualisierung von Gewalterfahrungen bestärkt teilnehmende Frauen und Mädchen und hilft bei der Bearbeitung bereits erfahrenen gewaltvollen Situationen.

In der Untersuchung „Knowledge and Know-how: the Role of Self-defence in the Prevention of Violence against Women“ von Liz Kelly und Nicola Sharp-Jeffs aus dem Jahr 2016 konnten die Autorinnen feststellen, dass feministische Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse, zu denen auch Wendo gehört, positive Effekte zeigen: Die Trainings führen bei den Teilnehmerinnen zu gesteigertem Durchsetzungsvermögen und stärkerem Selbstwertgefühl. In den Kursen werde anerkannt, dass Frauen sich oft schon erfolgreich gegen Gewalt gewehrt haben und dass Frauen dazu in der Lage sind. Wenn die Kurse teilnehmerinnenorientiert durchgeführt werden, funktionierten sie bei allen Formen von Gewalt, mit denen Frauen konfrontiert sind. Durch sich zur Wehr setzen komme es nicht zu einer Erhöhung der Gefahr von Verletzungen. Wendokurse können Trauma-Symptome reduzieren.

Die Trainings verringern sowohl den Umfang an Gewalt als auch die Wahrscheinlichkeit, dass Angriffe durchgezogen werden: Sie dienen der Gewaltprävention.

Unvergesslich Weiblich e.V. hat 2023 weiterhin sein inklusives und intersektionales Präventionskonzept umgesetzt und verschiedene Zielgruppen in den Blick genommen:

- Wendokurse für Frauen

Diese wenden sich an alle, die sich unabhängig von dem bei Geburt zugewiesenen Geschlecht als Frauen sehen, leben und Grenzverletzungen und Gewalt aufgrund von Sexismus und Misogynie erfahren. Wir haben in allen unseren Kursen einen inklusiven und intersektionalen Ansatz.

- Wendokurse für jüngere Frauen

Jüngere Frauen erleben häufig Grenzverletzungen und Gewalt im öffentlichen Raum z.B. in Form von Catcalling. Hier durch konkrete Handlungsmöglichkeiten den eigenen Ängsten und Unsicherheiten zu begegnen, dazu regt ein Wendokurs an.

- Wendokurse für Frauen mit Behinderungen

Frauen mit Behinderungen sind signifikant häufiger Grenzverletzungen und Gewalt ausgesetzt. Gleichzeitig können Frauen mit Behinderungen sich häufig nicht vorstellen, dass auch sie Möglichkeiten haben sich effektiv zu wehren. Ein Wendokurs ermutigt hierzu und zeigt, was alles machbar ist.

- Frauen mit Migrations- und Fluchtgeschichte

Nicht Teil der Mehrheitsgesellschaft zu sein, Rassismen und andere Formen der Ausgrenzung zu erfahren und gleichzeitig die Strukturen und Regeln der Mehrheitsgesellschaft nicht, noch nicht oder nicht ausreichend gut zu kennen, führt zu zusätzlichen Unsicherheiten. Die Angst aufzufallen, ausgeschlossen oder abgeschoben zu werden oder noch schlimmere Gewalt zu erfahren, macht es für diese Zielgruppe oft unmöglich sich vorzustellen, dass es hilfreich sein kann sich bei Grenzverletzungen und Respektlosigkeiten zu wehren. Wendokurse ermuntern dazu, die Angst zu überwinden, den eigenen Selbstwert (wieder) zu entdecken und sich nicht von Rassismen einschüchtern zu lassen. Auch Teilnehmerinnen mit wenig oder keinen Deutschkenntnissen konnten an Wendokursen 2023 teilnehmen.

- Wendokurse für Mütter und Töchter

Nachhaltig und bestärkend für Jung und Alt wirken unsere speziellen Wendokurse für Mütter und Töchter. Neben gezielter Unterstützung der Mädchen in ihren alltäglichen Herausforderungen mit Grenzverletzungen, lernen Mütter auch für sich selbst und ihre Bedürfnisse einzustehen. Insbesondere die Erkenntnis, dass ich von meiner Tochter nichts erwarten kann, was ich selbst nicht ausreichend umgesetzt bekomme, eröffnet in der Beziehung meist ganz neue Dimensionen.

- Wendokurse für Mädchen verschiedener Altersstufen

Wendokurse richten sich an Mädchen in den Altersstufen

- 6 bis 9 Jahre
- 8 bis 11 Jahre
- 10 bis 14 Jahre
- 14 bis 16 Jahre

Unsere Wendokurse für Mädchen sind alle inklusiv.



- Gewaltpräventionskurse für Vorschulkinder

Für Vorschulkinder aller Geschlechter sind unsere Gewaltpräventionskurse „Nein heißt Nein und Stopp meint Stopp!“ ausgerichtet. Spielerisch werden hier Themen wie das Setzen eigener Grenzen, sowie das Respektieren der Grenzen anderer vermittelt. In diesen Kursen geht es darum zu lernen, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und dem eigenen Gefühl zu trauen, und wie ich, wenn es mir mit Etwas nicht gut geht, Nein sagen und Hilfe holen kann. Dazu gibt es im Vorfeld des Kurses ein Informationsgespräch über Kursinhalte und weitergehende Unterstützungsmöglichkeiten für Eltern und andere Bezugspersonen.

- Vorträge und Schulungen

An alle Geschlechter richten sich unsere speziell entwickelten Vorträge zum Thema „Rechte und Vorgehen bei sexueller Belästigung am Arbeitsplatz“. Zielgruppen sind hier z.B. Auszubildende, Arbeitnehmende oder Führungskräfte.

An Arbeitnehmerinnen, Teams und Gruppen von Frauen richtet sich unser spezielles auf die Arbeitswelt ausgerichtetes Konzept „Selbstbehauptung in Alltag und Beruf“.

- Wendo für Multiplikatorinnen

Seit 2007 führen Doris Kroll und Nadine Seyler als Ausbilderinnen im Rahmen von Unvergesslich Weiblich e.V. Weiterbildungen zur Wendo-Trainerin durch. 2023 haben 11 Trainerinnen erfolgreich die Weiterbildung abgeschlossen. Im Herbst startete dann der 8. Weiterbildungsdurchgang mit 12 angehenden Trainerinnen. Die Teilnehmerinnen der Weiterbildung zur Wendotrainerin kommen aus dem gesamten Bundesgebiet.



3 Die Basis unserer Angebote

3.1 Erreichbarkeit von Unvergesslich Weiblich e.V.



In unserem Räumen in der Liebigstraße 83 bieten wir zweimal in der Woche telefonische Sprechzeiten: montags von 10:30–12:30 Uhr und mittwochs von 10:30 -

12:30 Uhr. Hier ist in der Regel eine Trainerin persönlich zu erreichen und kann auf Nachfragen zu den Kursinhalten, zu Unterstützungsmöglichkeiten von Mädchen, aber auch zu allen organisatorischen Fragen kompetent Auskunft geben.

Ein weiterer Raum steht uns für individuelle Beratungen und Coachings, digitale Vernetzungstreffen aber auch Teamtreffen, Supervisionen und Interventionen zur Verfügung.



3.2 Bewegungsraum



Seit 1984 unterhält Unvergesslich Weiblich e.V. - gemeinsam mit anderen Gruppen -einen schönen und zentral gelegenen selbstverwalteten Bewegungsraum in der Crednerstraße 6 in Gießen, in dem Kurse unseres offen ausgeschriebenen Angebots stattfinden. Hier finden aber auch Kurse in Kooperation mit Institutionen statt, wenn diese über keinen eigenen geeigneten Seminarraum verfügen. Seit 2023 ist Unvergesslich Weiblich e.V. die Hauptmieterin.

3.3 Öffentlichkeitsarbeit

2023 haben wir pro Halbjahr ein Kursprogramm veröffentlicht. Dieses wurde an Institutionen und interessierte Einzelpersonen versendet sowie an öffentlichen Stellen in Gießen und im Landkreis Gießen ausgelegt.

Wendo für Frauen

Wochenend-Kurs für Mütter und Töchter (6-9 Jahre)
Termin: 06. + 07. Mai 2023
Samstag 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr
Ab 12 TN: 195 € | ab 20 TN: 300 €
Preis für 2 Personen (1x Mütterchen + 1x Erwachsene)

Wochenend-Kurs für jüngere Frauen (Schülerinnen, Studentinnen, Auszubildende etc.)
Termin: 13. + 14. Mai 2023
Samstag 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr
45 € | Diesen Kurs beschossen wir mit Spenden aus einer Veranstaltung, damit sich ASIA

Mehrwöchiger Kurs
Termin: Donnerstag, 25. Mai bis 13. Juli 2023
(kein Kurs am 08. Juni 2023)
Uhrzeit: 18:15 – 19:45 Uhr
ab 6 TN: 87 € | ab 8 TN: 85 € | ab 10 TN: 70 €

Wochenend-Kurs
Termin: 09. + 10. September 2023
Samstag 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr
ab 6 TN: 87 € | ab 8 TN: 85 € | ab 10 TN: 70 €

Wendo für Mütter und Töchter

Wochenend-Kurs für Mütter und Töchter (6-9 Jahre)
Termin: 06. + 07. Mai 2023
Samstag 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr
Ab 12 TN: 195 € | ab 20 TN: 300 €
Preis für 2 Personen (1x Mütterchen + 1x Erwachsene)

Wochenend-Kurs (10-14 Jahre)
Termin: 04. + 05. März 2023
Samstag: 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag: 10:00 – 14:00 Uhr
ab 6 TN: 87 € | ab 8 TN: 85 € | ab 10 TN: 70 €

Wochenend-Kurs (14-16 Jahre)
Termin: 17. + 18. Juni 2023
Samstag: 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag: 10:00 – 14:00 Uhr
ab 6 TN: 87 € | ab 8 TN: 85 € | ab 10 TN: 70 €

Wochenend-Kurs (10-14 Jahre)
Termin: 08. + 09. Juli 2023
Samstag: 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag: 10:00 – 14:00 Uhr
ab 6 TN: 87 € | ab 8 TN: 85 € | ab 10 TN: 70 €

Wendo für Mädchen

Mehrwöchiger Kurs (6-9 Jahre)
Termin: Donnerstag, 25. Mai bis 13. Juli 2023
(kein Kurs am 08. Juni 2023)
Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr
ab 6 TN: 87 € | ab 8 TN: 85 € | ab 10 TN: 70 €

Am Ende eines Wendo-Kurses für Mädchen (6-9 Jahre) gibt es ein Informationsgespräch über Kursehalte und weitergehende Themen für Beratungsmöglichkeiten sowie der Eltern/Bezugspersonen der Mädchen.

Wochenend-Kurs (10-14 Jahre)
Termin: 04. + 05. März 2023
Samstag: 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag: 10:00 – 14:00 Uhr
ab 6 TN: 87 € | ab 8 TN: 85 € | ab 10 TN: 70 €

Wochenend-Kurs (14-16 Jahre)
Termin: 17. + 18. Juni 2023
Samstag: 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag: 10:00 – 14:00 Uhr
ab 6 TN: 87 € | ab 8 TN: 85 € | ab 10 TN: 70 €

Wochenend-Kurs (10-14 Jahre)
Termin: 08. + 09. Juli 2023
Samstag: 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag: 10:00 – 14:00 Uhr
ab 6 TN: 87 € | ab 8 TN: 85 € | ab 10 TN: 70 €

Chi Gong / Lian Gong
Das Chi bewegen – mit Übungen des Lian Gong sanft den Körper bewegen und Energien mobilisieren
Termin: Donnerstags, 02. bis 23. März 2023
Uhrzeit: 18:45 – 19:45 Uhr

Angebote

Wir kommen zu Ihnen
Für Wendokurse, Schulungen, Vorträge kommen wir in Ihre Einrichtung, Institution, Schule oder in Ihren Verein. Sprechen Sie uns an für ein konkretes Angebot!

Vorträge / Seminare / Schulungen

- Selbstbehauptung im Alltag und Beruf (Tagesseminar)
- Handlungsmöglichkeiten bei sexueller Belästigung am Arbeitsplatz (Workshop)
- Gewalt im Geschlechterverhältnis – Chancen gendersensibler Gewaltprävention (Vortrag)
- Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz – rechtliche Grundlagen und Interventionen (Vortrag)

Mit unserer Expertise zu dem Themenfeld „Grenzsetzung und Gewalt im Geschlechterverhältnis“ entwickeln wir für Sie passende Vorträge, Seminare oder Schulungen.

Wendo Selbstbehauptung & Selbstverteidigung von Frauen für Frauen und Mädchen

Kursprogramm Frühling/Sommer 2023

Unvergesslich Weiblich e.V.

Alle Kurse im offenen Angebot werden darüber hinaus regelmäßig durch Veranstaltungshinweise an Presse und Medien begleitet und auf unserer Homepage www.wendo-giessen.de veröffentlicht.

Wendo für Frauen

Wochenend-Kurs für Mütter und Töchter (6-9 Jahre)
Termin: 06. + 07. Mai 2023
Samstag 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr
Ab 12 TN: 195 € | ab 20 TN: 300 €
Preis für 2 Personen (1x Mütterchen + 1x Erwachsene)

Wochenend-Kurs für jüngere Frauen (Schülerinnen, Studentinnen, Auszubildende etc.)
Termin: 13. + 14. Mai 2023
Samstag 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr
45 € | Diesen Kurs beschossen wir mit Spenden aus einer Veranstaltung durch den ASIA

Wochenend-Kurs
Termin: 09. + 10. September 2023
Samstag 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr
ab 6 TN: 87 € | ab 8 TN: 85 € | ab 10 TN: 70 €

Wendo für Mütter und Töchter

Wochenend-Kurs für Mütter und Töchter (6-9 Jahre)
Termin: 06. + 07. Mai 2023
Samstag 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr
Ab 12 TN: 195 € | ab 20 TN: 300 €
Preis für 2 Personen (1x Mütterchen + 1x Erwachsene)

Wochenend-Kurs (10-14 Jahre)
Termin: 04. + 05. März 2023
Samstag: 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag: 10:00 – 14:00 Uhr
ab 6 TN: 87 € | ab 8 TN: 85 € | ab 10 TN: 70 €

Wochenend-Kurs (14-16 Jahre)
Termin: 17. + 18. Juni 2023
Samstag: 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag: 10:00 – 14:00 Uhr
ab 6 TN: 87 € | ab 8 TN: 85 € | ab 10 TN: 70 €

Wochenend-Kurs (10-14 Jahre)
Termin: 08. + 09. Juli 2023
Samstag: 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag: 10:00 – 14:00 Uhr
ab 6 TN: 87 € | ab 8 TN: 85 € | ab 10 TN: 70 €

Wendo für Mädchen

Mehrwöchiger Kurs (6-9 Jahre)
Termin: Donnerstag, 25. Mai bis 13. Juli 2023
(kein Kurs am 08. Juni 2023)
Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr
ab 6 TN: 87 € | ab 8 TN: 85 € | ab 10 TN: 70 €

Am Ende eines Wendo-Kurses für Mädchen (6-9 Jahre) gibt es ein Informationsgespräch über Kursehalte und weitergehende Themen für Beratungsmöglichkeiten sowie der Eltern/Bezugspersonen der Mädchen.

Wochenend-Kurs (10-14 Jahre)
Termin: 04. + 05. November 2023
Uhrzeit: 16:00 – 17:30 Uhr
ab 6 TN: 87 € | ab 8 TN: 85 € | ab 10 TN: 70 €

Wochenend-Kurs (14-16 Jahre)
Termin: 17. + 18. Juni 2023
Samstag: 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag: 10:00 – 14:00 Uhr
ab 6 TN: 87 € | ab 8 TN: 85 € | ab 10 TN: 70 €

Wochenend-Kurs (10-14 Jahre)
Termin: 02. + 03. Dezember 2023
Samstag: 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag: 10:00 – 14:00 Uhr
ab 6 TN: 87 € | ab 8 TN: 85 € | ab 10 TN: 70 €

Chi Gong / Lian Gong
Das Chi bewegen – mit Übungen des Lian Gong sanft den Körper bewegen und Energien mobilisieren
Termin: Donnerstags, 02. bis 23. November 2023
Uhrzeit: 18:45 – 19:45 Uhr

Angebote

Wir kommen zu Ihnen
Für Wendokurse, Schulungen, Vorträge kommen wir in Ihre Einrichtung, Institution, Schule oder in Ihren Verein. Sprechen Sie uns an für ein konkretes Angebot!

Vorträge / Seminare / Schulungen

- Selbstbehauptung im Alltag und Beruf (Tagesseminar)
- Handlungsmöglichkeiten bei sexueller Belästigung am Arbeitsplatz (Workshop)
- Gewalt im Geschlechterverhältnis – Chancen gendersensibler Gewaltprävention (Vortrag)
- Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz – rechtliche Grundlagen und Interventionen (Vortrag)

Mit unserer Expertise zu dem Themenfeld „Grenzsetzung und Gewalt im Geschlechterverhältnis“ entwickeln wir für Sie passende Vorträge, Seminare oder Schulungen.

Wendo Selbstbehauptung & Selbstverteidigung von Frauen für Frauen und Mädchen

Kursprogramm Herbst/Winter 2023-2024

Unvergesslich Weiblich e.V.

Unsere Homepage ist ein niedrighschwelliger Zugang für alle Interessierten zu allen Kursmöglichkeiten und ergänzenden Informationen.

Um unsere geschlechtsbezogenen Gewaltpräventionsangebote auch an Schulen und Institutionen weiterhin zu etablieren, können in unserem Büro eine Informationsbroschüre sowie unser Faltblatt für Mädchenkurse kostenlos angefordert werden.

Nach wie vor ist auch ein Leitfaden für Frauen mit Behinderungen barrierefrei erhältlich. In zwei Druckversionen in Leichter Sprache und Alltagssprache, sowie als DGS-Videos über unsere Homepage, aber auch in einer Hörversion und als Screenreader lesbares Dokument.

Zusätzlich haben wir 2023 neue Plakate entwickelt, die in den nächsten Jahren eingesetzt werden, um im öffentlichen Raum auf unsere Kurse hinzuweisen.



3.4 Mitarbeiterinnen

Alle bei Unvergesslich Weiblich e.V. aktiven Trainerinnen haben eine mehrjährige Wendo-Weiterbildung durchlaufen. Zusätzlich sichern wir die Qualität unserer Arbeit durch kontinuierliche thematische Fortbildungen, durch Supervision, durch den regionalen Austausch mit anderen Trainerinnen sowie durch die regionale Vernetzung mit Trägern und Institutionen in der Stadt und dem Landkreis Gießen.

Alle Trainerinnen arbeiten nach den Qualitätsstandards des Bundesfachverbandes Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung (BV FeSt e.V.).

Im Jahr 2023 waren Doris Kroll und Nadine Seyler, langjährig erfahrene Wendo-Unterrichtende sowie Ausbilderinnen für Wendo, Katharina Nickel, Lisa Jakobi, Melanie Kuhnert, Ela Eroglu sowie Peet Thesing als Wendo-Trainerinnen für den Verein aktiv.

3.5 Qualitätssicherung durch Vernetzung und Weiterbildung

Vernetzung vor Ort, in der Region, aber auch in Hessen, bundesweit und im europäischen Kontext sichert nicht nur die Qualität unserer Arbeit. Hierdurch können auch aktuelle Impulse und Fragestellungen rund um das Thema Gewalt im Geschlechterverhältnis aufgegriffen werden und in das Bildungs- und Präventionsangebot integriert werden. Zudem verfügen die Trainerinnen über ein profundes Wissen in Hinblick auf die örtliche und regionale Beratungslandschaft und können in den Kursen bei Fragen individuell und passgenau Adressen und Anlaufstellen weitergeben.

Alle Trainerinnen bei Unvergesslich Weiblich e.V. sind im Bundesfachverbandes feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung vernetzt.

Darüber hinaus beteiligt sich Frau Seyler regelmäßig am AK „Mädchenarbeit“ der Stadt Gießen, sowie am AK „Frauen gegen Gewalt“ des Landkreises Gießen.

In den neu geschaffenen Arbeitsgruppen zur Umsetzung der Istanbulkonvention in Stadt und Landkreis Gießen ist Unvergesslich Weiblich e.V. ebenso aktiv.

Frau Seyler ist zudem Teil der Frauenkommission des Landkreises Gießen.

4 Veranstaltungen 2023

Kurse, Seminare, Workshops, Vorträge und Beratungen finden zum einen in Kooperation mit Institutionen, pädagogischen Einrichtungen, Einrichtungen der Behindertenhilfe, Trägern der Jugendhilfe, Sozialarbeit an Schulen, Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten sowie engagierten Einzelpersonen statt. Das bedeutet, dass sich der jeweilige Träger oder Personen an uns wenden und wir dann ein entsprechendes Angebot erstellen.

Und natürlich haben wir zum anderen Kurse und Seminare auch in einem offenen Angebot für die unterschiedlichen Zielgruppen - Frauen, Mädchen unterschiedlicher Altersstufen sowie Mütter und Töchter. Hier können sich Einzelpersonen anmelden und das Angebot wahrnehmen.

4.1 Kooperationen 2023

4.1.1. Seminare, Workshops und Kurse für Frauen

04.03.2023 Seminar „WENDO -Selbstbehauptung für Frauen in der Politik“ in Kooperation mit Bündnis 90/Die Grünen Kreisverband Gießen

01. – 29.03.2023 Kurs „WENDO – Selbstbehauptung und Gewaltprävention“ für Frauen in Kooperation mit ZAUG gGmbH

28.03.2023 Seminar“ WENDO -Selbstbehauptung in Alltag und Beruf“ in Kooperation mit dem Kreisfrauenbüro Gießen

11.05.2023 Seminar“ WENDO -Selbstbehauptung in Alltag und Beruf“ in Kooperation mit dem Frauenbüro Lahn-Dill-Kreis

24. + 31.05.2023 Seminar“ WENDO -Selbstbehauptung in Alltag und Beruf“ in Kooperation mit dem Kreisfrauenbüro Gießen

25.05. + 01.06.2023 Seminar „WENDO -Selbstbehauptung in Alltag und Beruf“ für Mitarbeiterinnen von Profile gGmbH

09.09.2023 Tagesworkshop „WENDO -Selbstbehauptung und Selbstverteidigung“ in Kooperation mit Frauen im Forstbereich e.V.

13. +20.09.2023 Vertiefungsseminar“ WENDO -Selbstbehauptung in Alltag und Beruf“ in Kooperation mit dem Kreisfrauenbüro Gießen

4.1.2. Angebote für Frauen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen

25.03.2023 Inklusiver Tageskurs „WENDO -Selbstbehauptung und Selbstverteidigung“ in Kooperation mit Frauen-Notruf Wetterau e.V.

06. – 20.06.2023 Kurs für Frauen mit psychischen Erkrankungen in Kooperation mit den Reha-Werkstätten Gießen-Mitte, Lebenshilfe Gießen e.V.

07.06. – 21.06.2023 Kurs für Frauen mit psychischen Behinderungen/kognitiven Behinderungen oder Einschränkungen/Lernschwierigkeiten in Grünberg in Kooperation mit den Schottener Sozialen Diensten gGmbH

28.06. – 12.07.2023 Kurs für Frauen mit psychischen Behinderungen/kognitiven Behinderungen oder Einschränkungen/Lernschwierigkeiten in Grünberg in Kooperation mit den Schottener Sozialen Diensten gGmbH

12.09. – 26.09.2023 Kurs für Frauen mit psychischen Behinderungen/kognitiven Behinderungen oder Einschränkungen/Lernschwierigkeiten in Grünberg in Kooperation mit den Schottener Sozialen Diensten gGmbH

02.11. – 07.12.2023 Kurs für Frauen mit psychischen Erkrankungen in Kooperation mit Profile gGmbH, Wetzlar

4.1.3. Kurse und Workshops für Mütter und Töchter

03. + 04.06.2023 Wendo-Wochenendkurs in Grünberg für Mütter und Töchter (6-9 Jahre) in Kooperation mit dem Familienzentrum Grünberg

25.06.2023 Wendo-Tagesworkshop für Mütter und Töchter (8 -11 Jahre) in Kooperation mit der Fachstelle für Selbstbestimmung und Vielfalt, Internationaler Bund Südwest gGmbH

25.11.2023 Wendo-Tagesworkshop für Mütter und Töchter (6-9 Jahre) in Kooperation mit dem Kreisfrauenbüro Gießen

4.1.4. Kurse und Workshops für Mädchen

15.02. - 22.03.2023 Wendokurs für Mädchen (10-13 Jahre) der Gesamtschule Schwingbach

04. - 06.04.2023 Wendokurs für Mädchen (8-11 Jahre) in Kooperation mit dem Caritasverband Wetzlar und der Jugendpflege Mittenaar

19. – 21.04.2023 Wendokurs für Mädchen (6-9 Jahre) im Rahmen der Busecker Ferienspiele in Kooperation mit der Jugendpflege der Gemeinde Buseck

19. - 21.04.2023 Wendokurs für Mädchen (8-11 Jahre) im Rahmen der Ferienspiele in Fernwald in Kooperation mit der Jugendpflege der Gemeinde Fernwald

29.04.2023 Wendo- Tagesworkshop für jugendliche Mädchen (13 -16 Jahre) in Kooperation mit der Jugendpflege Weilburg

25. - 27.07.2023 Wendokurs für Mädchen (8-11 Jahre) im Rahmen des Ferienprogramms in Kooperation mit der Jugendpflege der Universitätsstadt Gießen

26.07. - 29.07.2023 Wendokurs für Mädchen (8-11 Jahre) im Rahmen des Ferienprogramms in Kooperation mit der Gemeinde Lahnau

01. + 02.08.2023 Wendokurs für Mädchen (10 -14 Jahre) im Rahmen der Busecker Ferienspiele in Kooperation mit der Jugendpflege der Gemeinde Buseck

29.08. - 01.09.2023 Wendokurs für Mädchen (10-14 Jahre) im Rahmen des Ferienprogramms in Kooperation mit der Jugendpflege Wettenberg

30.09. + 01.10.2023 Wendokurs für jugendliche Mädchen (15 -18 Jahre) in Kooperation mit dem Jugendbildungswerk der Universitätsstadt Gießen

10.10. -05.12.23 Wendokurs für Mädchen (11-14 Jahre) der Gallus-Schule Grünberg in Kooperation mit AWO Perspektiven Bildung gGmbH

24. + 25.10.2023 Wendokurs für Mädchen (10-14 Jahre) im Rahmen der Mädchenaktionstage in Kooperation mit dem Landkreis Gießen

01.11. - 22.11.2023 Wendokurs für Mädchen (10-13 Jahre) der Theo Koch Schule Grünberg in Kooperation mit dem Familienzentrum Grünberg

03. + 04.11.2023 Wendokurs für Mädchen (10-14 Jahre) der Clemens-Brentano-Europaschule, Standort Allendorf Lumda, in Kooperation mit dem Diakonischen Werk Gießen

10. + 11.11.2023 Wendokurs für Mädchen (8-11 Jahre) in Lollar in Kooperation mit dem Diakonischen Werk Gießen

4.1.5. Kurse für Vorschulkinder

06.06. – 11.07.2023 Gewaltpräventionskurs „Nein heißt Nein und Stopp meint Stopp!“ für Vorschulkinder (5-6 Jahre) in Kooperation mit der ev. Kinder und Familienzentrum Paulusgemeinde, Gießen

05.09. – 17.10.2023 2 Gewaltpräventionskurse „Nein heißt Nein und Stopp meint Stopp!“ für Vorschulkinder (5-6 Jahre) in Kooperation mit der Kindertagesstätte Mäuseburg, Stauffenberg

4.2 Kurse im offenen Angebot:

4.2.1 Wendo für Frauen

Wochenenden	10 Std.	4
Kurs über 7 Termine	10,5 Std.	1

Es nahmen insgesamt 74 Frauen an diesen Kursen teil.

4.2.2. Wendo für Mütter und Töchter

Wochenendkurse	10 Std.	1
Tagesworkshop	6 Std.	1

Es nahmen insgesamt 18 Frauen und 20 Mädchen an diesen Kursen teil.

4.2.3. Wendo für Mädchen

Wochenendkurse für Mädchen	10 Std.	5
Kurs über 7 Termine	10,5 Std.	1

Es nahmen insgesamt 55 Mädchen zwischen 6 und 16 Jahren an den Kursen teil.

4.3 Weitere Veranstaltungen

09.03. + 16.03.2023 Schulung für Fachkräfte „Was tun?
Partnergewalt und sexualisierte Gewalt als Thema im beruflichen
Alltag“ für Mitarbeiter_innen von Profile gGmbH

Lian Gong – chinesische
Gesundheitsübungen fand
jeweils über 4 Termine im
März und November 2023
statt.



Lian Gong

Das Chi bewegen
mit Lian-Gong.

Lian Gong ist eine moderne Variante des Chi Gong. Mit den einzelnen Übungen werden in diesem Kurs der ganze Körper bewegt und Energien mobilisiert. Verspannungen und Blockaden im Schulter-Nackens-Bereich, im Bereich des unteren Rückens sowie der Knie- und Fußgelenke können durch Lian Gong gezielt gelöst werden.

Vielleicht wollen Sie aber auch durch Chi Gong entspannen und den Alltag kurz hinter sich lassen.

Der nächste Kurs findet statt:

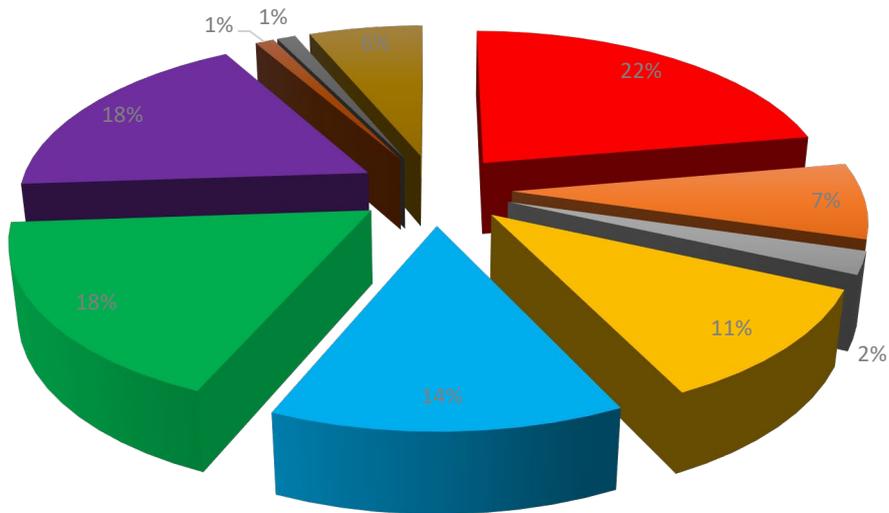
<input type="text"/>	Informationen und Anmeldung bei:
<input type="text"/>	Unvergesslich Weiblich e.V.
<input type="text"/>	wendo-glassen.de oder
	info@wendo-glassen.de
	0641 73788

 Unvergesslich
Weiblich e.V.

Zudem findet wöchentlich immer montags, 19:00 bis 20:30 Uhr ein
Kampfkunstraining Nördliches Shaolin Kungfu statt.

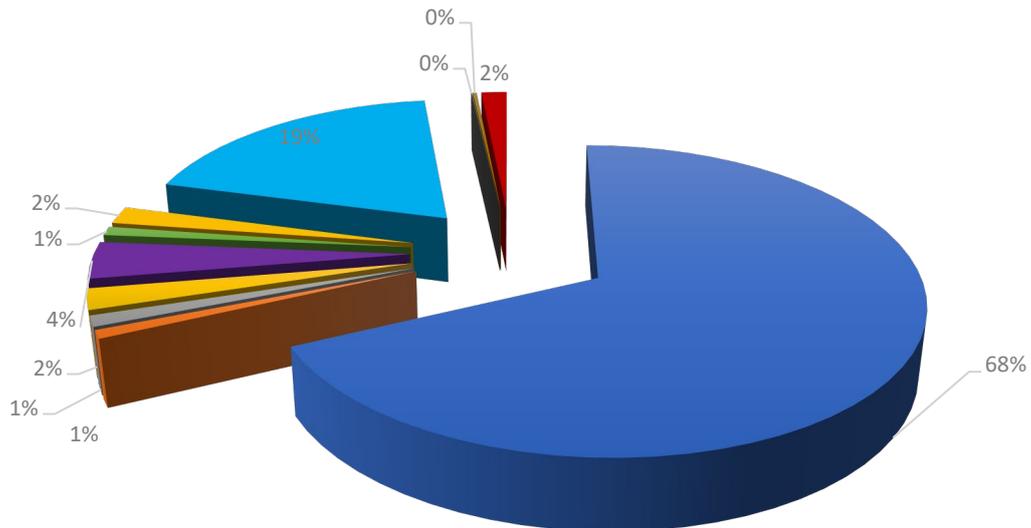
5 Finanzen 2023

Einnahmen



- Einnahmen aus Kursen, Workshops und Seminaren
- sonstige Einnahmen (Fahrtkosten, Kursmaterial etc.)
- Mitglieds- & Förderbeiträge
- Spenden & Bußgelder
- Berufliche Weiterbildung WENDO
- Zuschuss Stadt Gießen
- Zuschuss Landkreis Gießen
- Zuschuss AStA
- Erstattung Sozialabgaben
- Restzahlung EU-Projekt No means No

Ausgaben



- Personalkosten
- Fahrtkosten
- Öffentlichkeitsarbeit
- Sachkosten
- Versicherungen
- Kosten Weiterbildung
- Verwaltungskosten (Telefon, Lizenzen etc.)
- Kursmaterialkosten
- Supervision/Fortbildung
- Miete (Büroraum, Halle, angemietete Seminarräume)
- Verbandsbeiträge

6 Unterstützung durch Förderung und Spenden

Neben den selbst erwirtschafteten Einnahmen über Kurse, Workshops und Vorträge erhält Unvergesslich Weiblich e.V. als gemeinnütziger Verein auch kommunale Förderung seitens der Stadt und des Landkreis Gießen.

Vielen Dank an dieser Stelle für die Unterstützung!



Zusätzlich haben wir 2023 durch zwei Spendenaktionen des Serviceclubs „Ladies‘ Circle87 Gießen“ insgesamt 6.000 € erhalten. Herzlichen Dank!



Danke sagen wir auch unseren regelmäßigen Förderinnen, die für den Erhalt unseres kleinen Projektes so wichtig sind und die uns auch moralisch immer wieder über schwierige Zeiten gerettet haben.