W dniach 11-12 listopada w Starym Wielisławiu odbędzie się kurs **WenDo**, który jest wynikiem współpracy Sołectwa Stary Wielisław i Fundacji Feminoteka.
Kurs finansowany jest przez Avon Cosmetics Polska w ramach Wielkiej Kampanii o Godność.

Czym jest WenDo?

WenDo jest:
Metodą przeciwdziałania przemocy wobec kobiet. Uczy jak w każdej sytuacji: w miejscu publicznym, na ulicy, w pracy, w domu - przestać czuć się bezradną i bezbronną. Uczy także, jak reagować na przemoc. Wzmacnia poczucie pewności siebie i poczucie własnej wartości. Pomaga rozwiązywać konflikty, przełamać stereotypy i obawy, poczucie winy i wstyd.

WenDo wymyślono około 30 lat temu w Kanadzie. WenDo znaczy "Droga Kobiet" i od samego początku było tworzone nie jako szkoły walki, lecz szkoły samoobrony dla dziewcząt i kobiet - dla osób najbardziej narażonych na przemoc. Od początku także WenDo łączyło sztukę samoobrony fizycznej z samoobroną psychiczną. WenDo trafiło z Kanady do Europy Zachodniej i rozwijało się bardzo szybko, szczególnie we Francji i w Niemczech, wzbogacając się o coraz nowe elementy i pomysły na to, jak bronić się przed atakiem, a przede wszystkim o to, jak do niego nie dopuścić.

Do Polski WenDo przybyło kilka lat temu za sprawą organizacji kobiecych, które zaprosiły do Polski trenerki z Niemiec. Koszty tych szkoleń były ogromne, a po kursie zostawała świadomość, że kilkanaście absolwentek weekendowego kursu to kropla w morzu potrzeb. W

2001 roku Sławka Walczewska z eFKi i niemiecka trenerka WenDo - Beate Nitzschke, która kilka razy prowadziła już kursy WenDo w Polsce, wpadły na pomysł zorganizowania szkolenia dla polskich trenerek, dzięki czemu WenDo miałoby szansę trafić do Polski na stałe. I tak latem 2001 roku odbył się pierwszy, wstępny kurs dla przyszłych trenerek WenDo w Polsce zorganizowany przez Fundację eFKa, a prowadzone do dziś przez dwie trenerki z Niemiec: Beate Nitzschke i Carola Heinrich. W Polsce działa 16 trenerek WenDo.

Od "zwykłej" samoobrony WenDo różni się między innymi tym, jak wielkie znaczenie przywiązuje do asertywności. Wyraża się to przekonaniem, że nikt nie ma prawa naruszać naszych granic. Poznając swoje własne granice, uczymy się także szanować granice innych ludzi. WenDo jako sztuka samoobrony psychicznej pokazuje, jak ważna jest umiejętność rozwiązywania konfliktów, a przede wszystkim podtrzymywanie komunikacji, niezrywanie kontaktu. Jest to ważny aspekt WenDo jako profilaktyki przemocy. WenDo jest po prostu sposobem na to, jak nie stać się ofiarą

Aby trenować WenDo nie potrzeba siły ani nadzwyczajnej sprawności. Każda kobieta może nauczyć się skutecznie bronić. W Niemczech WenDo uczy się dziewczynek (od 7. roku życia) oraz kobiety starsze i niepełnosprawne. Podczas WenDo nauczysz się najprosztych, ale zarazem najbardziej skutecznych technik, które nie wymagają miesięcy żmudnych ćwiczeń. Trenerki WenDo pokazują najsłabsze miejsca w ciele napastnika, uczą umiejętnej obrony poprzez zaatakowanie właśnie tych miejsc. Uczą jak wykorzystywać własne słabe strony na swoją korzyść.

WenDo nie jest:
Sztuką walki. Podczas zajęć nie uczymy, jak się bić, lecz jak nie dopuścić do agresji, a w razie zagrożenia, jak się skutecznie bronić.
Wykorzystywane techniki nie wymagają żmudnych ćwiczeń ani sprawności. Są skuteczne dla kobiet w każdym wieku, bez względu na to, jaką mają siłę.
WenDo nie jest terapią. Podczas zajęć uczymy asertywnośći, obrony własnych granic. Pracujemy z doświadczeniami przemocy i rozmawiamy o nich, jednak nie prowadzimy terapii. Radzimy, jeśli uczestniczka tego potrzebuje, gdzie taką pomoc można otrzymać.

W tekście wykorzystane zostały fragmenty artykułu Beaty Kozak "WenDo samoobrona kobiet" pochodzące z nr4/1 2003 kwartalnika "Zadra"

AVON
kontra przemoc
Wielka Kampania o Godność