

Medieninformation

Gewappnet in allen Lebenslagen Starke Mädchen lernen Selbstverteidigung



Die Haaner Mädchen faden spielerisch zu sich und ihren Stärken.

Foto: Parea

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung – dass hinter diesen Begriffen weit mehr steckt als das bloße Abwenden von Handgreiflichkeiten, konnten jetzt Mädchen aus der Sahl-Wohnanlage in Haan-Ost in Erfahrung bringen. Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Starke Mädchen – Starke Frauen“ fand im Familienzentrum der Arbeiterwohlfahrt ein WenDo-Kurs statt.

Direkt nach dem Kennenlernen fand Trainerin Carmen Uhlenbrock heraus, für welche alltäglichen Situationen die Teilnehmerinnen zwischen 7-14 Jahren Ratschläge und Tipps gebrauchen könnten: „Auf dem Schulhof oder im Bus, wenn mich Jungs ärgern“, rief eines der Mädchen, „wenn ich mich mit meiner Schwester um mein Spielzeug streite oder sie unerlaubt in meinem Tagebuch liest“, ein anderes. In verschiedenen Rollenspielen und Diskussionen ging die kleine Gruppe diese und diverse andere Szenarien durch, um sich beim nächsten Mal sicherer zu fühlen.

Obwohl die Namensherkunft von WenDo („Wen“ als Kürzel für das englische „Women“, „Do“ in Anlehnung an Budo-Kampfkünste) eine Nähe zu Kampfsportarten impliziert, bleiben körperliche Reaktionen der letzte Ausweg: „Es geht vielmehr darum, Situationen zu verstehen, klare Grenzen zu

setzen und sich im Zweifel Hilfe zu holen“, verrät Carmen Uhlenbrock, die sich schon seit über 30 Jahren der Vermittlung von WenDo widmet.

Da Konflikte aber auch trotz aller Bemühungen körperlich eskalieren können, ging die Gruppe zum Ende der Veranstaltung wichtige Befreiungsgriffe und Befreiungstaktiken durch. Abgerundet von einigen künstlerischen Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins fiel das Fazit aller durchweg positiv aus. Wieviel Stärke in ihnen steckt, konnten die Mädchen anhand des Brettes sehen, das sie wahlweise zertreten oder zerschlagen und anschließend künstlerisch gestaltet haben.

„Selbstverständlich vermittelt ein eintägiger Kurs nur Grundlagen. Dafür hatte ich aber den Eindruck, dass die Mädchen eine Menge gelernt und für ihren Alltag mitgenommen haben“, erklärt die Projektverantwortliche Melanie Horter. Das Bildungsprojekt „Starke Mädchen – Starke Frauen“, organisiert von der gemeinnützigen Dienstleistungsgesellschaft Parea und gefördert von der Deutschen Postcode Lotterie, hilft in wöchentlichen Workshops jungen Mädchen dabei, ihre Stärken und Interessen kennenzulernen. Von gesunder Ernährung über IT-Sicherheit bis hin zu handwerklichen Aktivitäten werden verschiedenste Themenbereiche abgedeckt – ebenso jene, die nach tradiertem Rollenverständnis eher Männern vorbehalten sind. Das Projekt, das auf einen Zeitraum von zwei Jahren angelegt ist, soll so das Selbstbewusstsein der jungen Frauen in einer häufig noch männlich geprägten Welt stärken.

Über Parea

Parea, im Jahr 2000 vom Wohnungsunternehmen Sahle Wohnen initiiert, ist eine bislang einzigartige gemeinnützige Initiative der privaten Wohnungswirtschaft. Der Name „Parea“ stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet „Miteinander“.

Bedingt durch den gesellschaftlichen Wandel sind die Herausforderungen an das Quartiersmanagement heute vielfältiger als früher. Parea bringt sich deshalb aktiv in die Entwicklung des sozialen Lebens in den Wohnvierteln ein, in denen sie tätig ist. Ziel aller Aktivitäten ist, das Miteinander der Bewohner zu verbessern, soziales Engagement zu fördern und Hilfen im und für den

Alltag der Bewohner zu organisieren. Das Konzept der Parea-Arbeit besteht aus drei Säulen. Erstens: der Kindergrößtagespflege „Kleine Knirpse“, die eine qualifizierte U3-Betreuung bietet. Zweitens: dem „Aktiven Seniorenwohnen“, das Veranstaltungs- und Unterstützungsangebote für Menschen der Generation 60+ umfasst. Und drittens: nachbarschaftlichen Aktivitäten, die sich an verschiedene Generationen und Kulturen richten. Mit ihrer Arbeit leistet Parea stets auch Hilfe und Anschlag zur Selbsthilfe. Das heißt, die Bewohner werden dazu ermutigt, selbst aktiv zu werden, indem sie ihre Ideen, Wünsche und Fähigkeiten bei der Gestaltung von Gemeinschaftsaktivitäten einbringen oder auch eigene nachbarschaftliche Initiativen entwickeln.

Parea ist als gemeinnützige Gesellschaft organisiert und finanziert sich aus Spenden und Zuwendungen der Wohnungswirtschaft sowie öffentlichen Zuschüssen und Projektmitteln. Die Gesellschaft, die gegenwärtig an mehr als 20 Standorten mit Schwerpunkt in Nordrhein-Westfalen tätig ist, versteht sich als Teil eines lokalen Netzwerks und kooperiert mit zahlreichen Partnern aus dem sozialen und gesellschaftlichen Bereich. Parea ist anerkannter Träger der freien Jugendhilfe in verschiedenen Städten Nordrhein-Westfalens.

Rückfragen richten Sie bitte an:

Sahle Wohnen
Matthias Morawietz, Pressereferent
Bismarckstraße 34, 48268 Greven
Tel.: 02571 81-438
E-Mail: matthias.morawietz@sahle.de

PAREA gGmbH
Thorsten Seelig, Geschäftsführer
Bismarckstraße 34, 48268 Greven
Tel.: 02571 81-343
E-Mail: thorsten.seelig@parea.de