

Info-Heft in Leichter Sprache



WenDo

**Selbst-Behauptung und Selbst-Verteidigung
für Frauen und Mädchen mit Behinderung**



Inhalt

Einleitung	4	
Für wen ist das Heft?	9	
Was ist WenDo?	10	
Warum ist WenDo wichtig?	15	
Was lerne ich in einem WenDo-Kurs?	25	
WenDo kann im Alltag helfen	41	
Die WenDo-Trainerinnen	47	
Die Assistentinnen	50	
Gewalt soll gar nicht erst passieren	52	
Welche WenDo-Kurse gibt es?	54	
Wie finde ich einen WenDo-Kurs?	57	
Wo sind die Kurse?	60	
Die WenDo-Kurse kosten Geld	62	
Wie kann ich noch mehr erfahren?	63	
Wörter-Liste	68	
Wer hat das Heft gemacht?	82	

Einleitung

In dem Heft finden Sie Informationen zu WenDo für Frauen und Mädchen mit Behinderung.

WenDo ist Selbst-Behauptung und Selbst-Verteidigung für Frauen und Mädchen.

Selbst-Behauptung heißt: sich durchsetzen.

Selbst-Verteidigung heißt: sich wehren.



Die Wörter-Liste

In dem Heft gibt es eine **Wörter-Liste**.

Die Wörter-Liste ist hinten im Heft.

Dort haben wir manche Wörter genauer erklärt.

Im Text haben wir diese Wörter lila gemacht.

Das sieht zum Beispiel so aus:

geschlechter-divers.

Das Wort können Sie hinten in der Wörter-Liste nachlesen.



Das erste Heft

Es gab schon mal ein Info-Heft über WenDo in Leichter Sprache.
Diese Personen haben das Info-Heft von 2009 gemacht:



Silke Dammann



Doris Haake



Nicole Meyer



Bärbel Mickler



Angela Rögler

Das neue Heft

Das neue Info-Heft ist von 2024.

Dieses Heft haben WenDo-Trainerinnen gemacht.

Die WenDo-Trainerinnen arbeiten zusammen.

Zusammen heißen sie: WenDo Vernetzung Hamburg.

Das sind die Trainerinnen:



Reihe hinten

von links:

Julie Kever, Saskia Ellermeier, Mona Wittorf, Anika Ziemba, Leoni Gillesen

Reihe vorne

von links:

Angela Rögler, Renate Bergmann

Wir freuen uns sehr über

- Meinungen,
- Vorschläge und
- Ideen

zu diesem Heft.

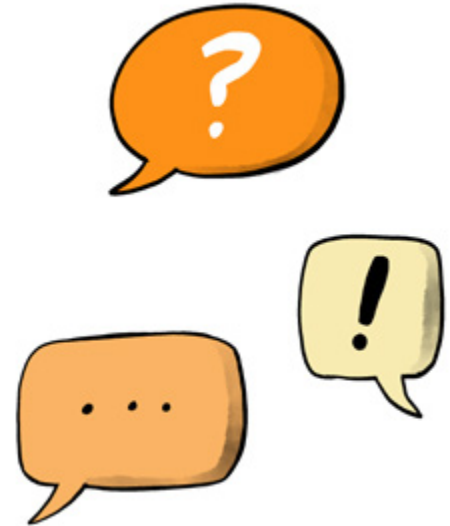
Sie können darüber mit den Trainerinnen im Kurs sprechen.

Oder Sie schreiben uns.

Die Adresse ist:

Mail: forum_e.v@web.de

Adresse: ForUM e.V.
Mokrystraße 3
21107 Hamburg



Für wen ist das Heft?

Das Heft ist für alle Menschen.

- Vielleicht wollen Sie mehr über WenDo wissen.
- Vielleicht wollen Sie bei einem WenDo-Kurs für Frauen mit Behinderung mitmachen.
- Vielleicht wollen Sie Frauen mit Behinderung von WenDo erzählen.



Dann können Sie hier mehr dazu lesen.

In unserem Heft finden Sie Informationen zu WenDo für Frauen und Mädchen mit Behinderung.

Frauen und Mädchen mit Behinderung sind zum Beispiel:

- Frauen mit **Lern-Schwierigkeiten**,
- Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen,
- Frauen mit Sinnes-Beeinträchtigungen, zum Beispiel blinde und gehörlose Frauen.
- Frauen mit seelischen Beeinträchtigungen.



Was ist WenDo?

WenDo ist Selbst-Behauptung und Selbst-Verteidigung für Frauen und Mädchen.

Selbst-Behauptung heißt: sich durchsetzen.

Selbst-Verteidigung heißt: sich wehren.

Zu **Selbst-Behauptung** gehört:

- Ich fühle, was ich will.
- Ich entscheide, was ich tun will.
- Ich nutze meine Stimme und Worte.
- Ich nutze meine Körper-Sprache.
Zum Beispiel: Ich mache mich groß.

Selbst-Verteidigung bedeutet:

Ich wehre mich bei Gefahr.

Zu **Selbst-Verteidigung** gehört:

- Ich nutze meinen Körper.
Zum Beispiel für Schläge und Tritte.
- Ich nutze Hilfs-Mittel.
Zum Beispiel meinen Rollstuhl oder meinen Lang-Stock.



Was bedeutet das Wort WenDo?

WenDo heißt:

Weg der Frauen.

Oder:

Frauen in Bewegung.

Eine Wort-Erklärung:

Wen ist die Abkürzung für **Women**.

Women ist das englische Wort für Frauen.

Do ist das japanische Wort für **Weg**.



Eine andere Wort-Erklärung:

Manche sagen:

WenDo bedeutet **Women Do it**.

Das ist Englisch und man spricht es so:

Wimmen du·it.

Auf Deutsch heißt Women Do it:

Frauen machen etwas.

Frauen tun es selbst.

Frauen sind da.

Frauen mischen sich ein.

Beide Wort-Erklärungen bedeuten:

Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren.

Auch Frauen und Mädchen mit Behinderung.

Jede findet ihren eigenen Weg.

WenDo ist für alle Frauen und Mädchen:

mit Behinderung und **ohne** Behinderung.

Es gibt Kurse für WenDo.



WenDo früher und heute

WenDo kommt aus Kanada.

Die ersten WenDo-Kurse gab es ab 1972.

Trainerinnen haben WenDo immer weiterentwickelt.

Sie denken bei der Planung von Kursen daran:

Welches neue Wissen gibt es über Gewalt?

Zum Beispiel:

- Wie entsteht Gewalt?
- Wer erlebt Gewalt?
- Wie kann ich der Gewalt vorbeugen?
Vorbeugen heißt:
Gewalt soll **gar nicht** erst passieren.
- Wie kann ich Gewalt beenden?

Die Kurse waren für **Frauen** und Mädchen.

Wen meinen wir mit Frauen?

Eine Person sagt:

Ich bin eine Frau.

Dann ist die Person eine Frau.

In der Wörter-Liste haben wir das genauer erklärt.

[Das steht auf Seite 71.](#)



Es gibt jetzt auch Kurse für **geschlechter-diverse** Personen.

Was bedeutet geschlechter-divers?

Divers bedeutet: verschieden.

Geschlechter-divers bedeutet:

Es gibt mehr als 2 Geschlechter.

Es gibt **nicht** nur Männer und Frauen.

In der Wörter-Liste haben wir
geschlechter-divers genauer erklärt.

[Das steht auf Seite 73.](#)



Warum ist WenDo wichtig?

WenDo stärkt Frauen und Mädchen.

Alle Menschen sind gleich viel wert.

Egal, welches Geschlecht ein Mensch hat.

Alle Menschen sollen gleich gut behandelt werden.

Alle Menschen sollen die gleichen Rechte haben.

Keine Person darf über andere Menschen bestimmen.

Keine Person darf anderen Menschen Gewalt antun.

Trotzdem machen das manche Menschen.

Das ist falsch!

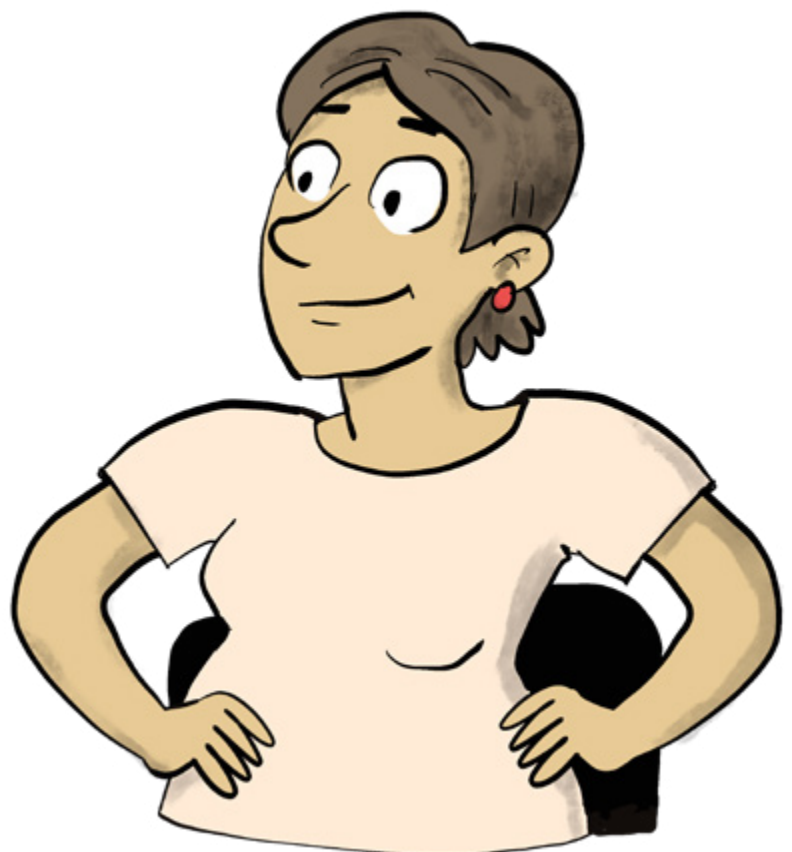


Leider ist es oft so:

Frauen werden schlechter behandelt als Männer.
Das ist falsch!

Deshalb ist WenDo wichtig!

WenDo stärkt Frauen und Mädchen.
Dann können sie sich besser für ihre Rechte einsetzen.
Und sie können sich noch besser wehren.



WenDo für Frauen mit Behinderung

WenDo ist besonders wichtig für Frauen und Mädchen mit Behinderung.
WenDo stärkt Frauen und Mädchen mit Behinderung.
Alle Menschen sind gleich viel wert.
Egal, ob sie eine Behinderung haben oder **nicht**.

Leider ist es oft so:

Viele Menschen denken:
Eine Behinderung ist etwas Schlimmes.
Menschen mit Behinderung können weniger als Menschen ohne Behinderung.

Das ist falsch!

Deshalb werden **Frauen mit Behinderung** oft schlechter behandelt

- als Frauen **ohne** Behinderung und
- als Männer.

Das ist falsch!

Deshalb ist WenDo für Frauen mit Behinderung besonders wichtig.

Frauen und Mädchen mit Behinderung sollen

- **gleich behandelt** werden und
- die **gleichen Rechte** haben.



Behinderung und Selbst-Bestimmung

Menschen mit Behinderung setzen sich für ihre Selbst-Bestimmung ein.

Sie bestimmen selbst über ihr Leben.

Und sie bestimmen selbst über ihren Körper.

Leider ist es oft so:

Andere Menschen wollen über Menschen mit Behinderung bestimmen.

Diese Menschen nehmen

Menschen mit Behinderung **nicht** ernst.

Sie hören ihnen **nicht** zu.

Sie glauben ihnen **nicht**.

Besonders Frauen mit Behinderung dürfen oft **nicht** selbst über ihr Leben bestimmen.

Das ist falsch!

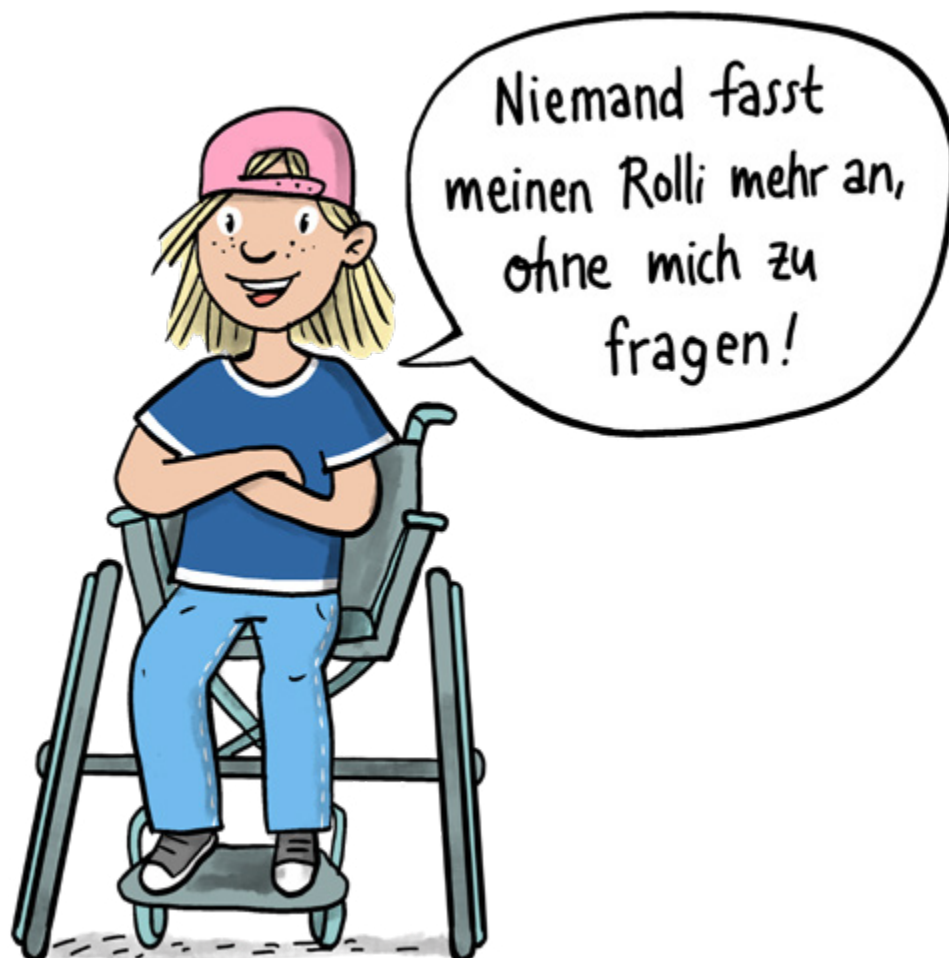


Viele Frauen werden dann traurig.
Viele Frauen werden auch wütend.

Viele Frauen sagen laut:
Ich bestimme selbst über mich!

Manche Frauen wissen **nicht**:
Wie kann ich mich wehren?

WenDo unterstützt die Frauen dabei.
Dann können sich die Frauen besser durchsetzen.
Und die Frauen können sich besser wehren.



Wir finden:

Jede Frau darf selbst bestimmen über ihr Leben und ihren Körper.

Jede Frau soll selbst entscheiden dürfen:

- Diese Hilfe möchte ich bekommen.
Zum Beispiel beim Einsteigen in die Bahn.
Oder:
Ich möchte **ohne** Hilfe einsteigen.
- So möchte ich wohnen.
Zum Beispiel in einer eigenen Wohnung.
- Ich will Sex haben.
Oder: Ich will **keinen** Sex haben.
- Mit dieser Person möchte ich Sex haben.
Oder:
Mit dieser Person möchte ich **keinen** Sex haben.
- Ich will Kinder haben.
Oder:
Ich will **keine** Kinder haben.



Keine andere Person darf das bestimmen!

Behinderung und Gewalt

Leider ist es oft so:

Viele Frauen mit Behinderung erleben Grenz-Verletzungen und Gewalt.

Grenz-Verletzung bedeutet:

Jemand macht etwas mit mir.
Aber ich möchte das **nicht**.
Die Person verletzt meine Grenzen.
Gewalt ist **immer** eine Grenz-Verletzung.



Grenz-Verletzungen sind zum Beispiel:

- Jemand nimmt eine Person **nicht** ernst.
- Jemand kommt einer Person sehr nahe.
Aber die Person möchte das **nicht**.
- Jemand sagt gemeine Dinge zu einer Person.



Es gibt viele Formen von Gewalt:

■ Körperliche Gewalt

Körperliche Gewalt ist zum Beispiel:
Jemand hält eine andere Person fest.
Aber die Person möchte das **nicht**.
Jemand schubst oder schlägt eine andere Person.



■ Sexuelle Gewalt

Sexuelle Gewalt ist zum Beispiel:
Eine Person benutzt sexuelle Handlungen
für die Gewalt.
Zum Beispiel küsst ein Mann eine Frau.
Aber die Frau will das **nicht**.
Aber der Mann macht das trotzdem.
Diese Gewalt heißt auch: **sexualisierte Gewalt**.



■ Seelische Gewalt

Seelische Gewalt ist zum Beispiel:
Jemand beschimpft
oder beleidigt eine andere Person.
Oder eine Person wird ausgelacht.



■ Digitale Gewalt

Digital bedeutet:
Es geht um das Internet oder das Handy.
Die Gewalt passiert im Internet.
Oder mit dem Handy.
Zum Beispiel verschickt eine Person ein Nacktfoto von sich.
Aber die andere Person will das Foto **nicht** sehen.



Jeder Mensch hat das Recht auf ein Leben ohne Gewalt!

Viele Frauen mit Behinderung

- erleben Gewalt.
- haben Angst vor Gewalt.
- haben schon mal Gewalt erlebt.

Meistens kennen die Frauen den Täter oder die Täterin.



Die Gewalt passiert zum Beispiel:

- in einer Wohn-Gruppe.
- in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung.
- in der Familie.
- in der Beziehung.

Oft sagt der Täter oder die Täterin:
Sag es **nicht** weiter.

Vielleicht hat eine Frau mit Behinderung
Gewalt erlebt.

Die Frau erzählt davon.

Aber andere glauben ihr **nicht**.

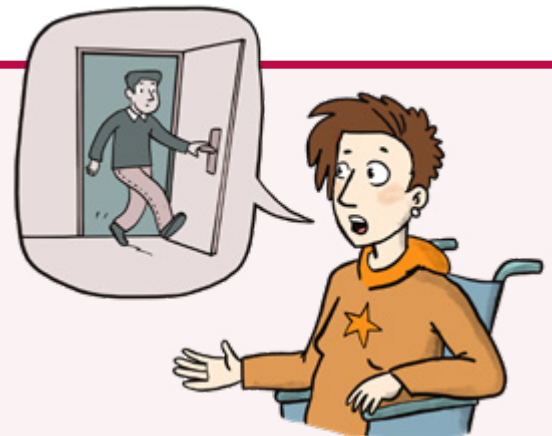


Wir finden:

Jede Frau darf von Grenz-Verletzungen erzählen.
Jede Frau darf von Gewalt erzählen.

Andere müssen das immer ernst nehmen.
Andere müssen der Frau immer glauben.

Egal, ob die Frau eine Behinderung hat oder **nicht**.



Jede Frau kann sich wehren

Viele Frauen und Mädchen mit Behinderung denken:
Ich kann mich **nicht** wehren.
Ein WenDo-Kurs ist **nichts** für mich.



Wir wissen:

Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren.
Auch Frauen und Mädchen mit Behinderung.

So kann ich mich wehren:

- mit Worten,
- mit der Stimme,
- mit Körper-Haltung,
- mit Gegenständen.

Das können Frauen und Mädchen
in WenDo-Kursen üben.

Dann können sie sich noch besser durchsetzen.

Es muss auch Kurse für Mädchen
mit Behinderung geben.

Es muss Kurse für Frauen
mit Behinderung geben.

Das ist wichtig.



Was lerne ich in einem WenDo-Kurs?

In einem WenDo-Kurs machen Sie verschiedene Übungen.

Sie lernen:

- So kann ich mich gut durchsetzen.
- So kann ich mich gut wehren.
- So kann ich gut auf meine Gefühle hören.
- So kann ich anderen helfen.
- So kann ich mir Hilfe holen.

Die Übungen machen Mut.

Die Übungen stärken Sie.



Ja oder Nein sagen üben

Sie dürfen immer selbst entscheiden:

Das möchte ich machen.

Oder:

Das möchte ich **nicht** machen.

Manchmal ist das gar **nicht** so einfach.

Vielleicht wissen Sie selbst **nicht**:

Möchte ich das machen?

Oder:

Möchte ich das **nicht** machen?

Das üben wir zusammen.

In einem WenDo-Kurs können Sie lernen:

- So kann ich mich gut entscheiden.
- So kann ich sagen oder zeigen:
Das möchte ich.
- So kann ich sagen oder zeigen:
Das möchte ich **nicht**.



Nein

Ja



Ja sagen

Vielleicht möchten Sie etwas machen.
Vielleicht wünschen Sie sich etwas.
Dann dürfen Sie das auch sagen.
Ihre Wünsche sind wichtig.

Sie können **laut** Ja sagen.
Sie können auch **leise** Ja sagen.
Sie können ein Ja auch ohne Worte zeigen.

→ **Ja heißt Ja.**



Nein sagen

Vielleicht möchten Sie etwas **nicht** machen.
Dann dürfen Sie das auch sagen.
Das ist wichtig.

Sie können **laut** Nein sagen.
Sie können auch **leise** Nein sagen.
Sie können ein Nein auch ohne Worte zeigen.

→ **Nein heißt Nein.**



Beispiel 1

Jemand ist in Sie verliebt.

Die Person möchte mit Ihnen zusammen sein.

Sie überlegen:

Möchte ich auch mit der Person zusammen sein?

■ Sie überlegen sich:

Ich möchte auch mit dieser Person zusammen sein.

Dann sagen Sie **Ja**.

■ Oder Sie überlegen sich:

Ich möchte **nicht** mit dieser Person zusammen sein.

Dann sagen Sie **Nein**.

Sie dürfen das selbst entscheiden!

Beispiel 2

Sie möchten sich mit einer anderen Person verabreden.

■ Sie überlegen sich:

Die eine Person möchte ich gerne treffen.

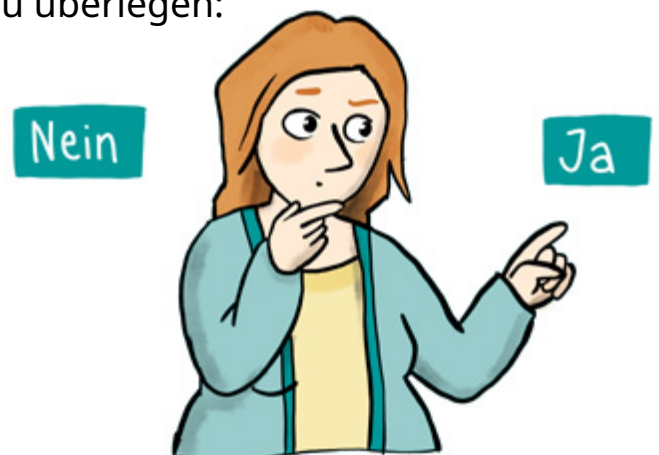
Dann sagen Sie **Ja**.

■ Sie können bei einer anderen Person neu überlegen:

Diese Person möchte ich **nicht** treffen.

Dann sagen Sie **Nein**.

Sie dürfen das selbst entscheiden!



Stark sein üben

Vielleicht denken Sie manchmal:

Das kann ich **nicht**.

Ich fühle mich zu schwach.

In einem WenDo-Kurs können Sie üben:

So werde ich stärker.

Stark sein bedeutet zum Beispiel:

Sich für sich selbst einsetzen.

Oder:

Mit dem Körper stark sein.



Zum Beispiel:

- Ich setze mich groß und gerade hin.
- Und ich weiß, wie ich mich körperlich verteidigen kann.

Vielleicht trauen Sie sich manches im Alltag noch **nicht**.

In einem WenDo-Kurs können Sie Verschiedenes ausprobieren.



Sie können zum Beispiel ausprobieren:

■ **Nein sagen zu einer Freundin.**

Eine Freundin möchte etwas von Ihnen.

Aber:

Sie möchten das **nicht**.

■ **Hilfe ablehnen.**

Jemand will Ihnen helfen.

Aber:

Sie möchten die Hilfe **nicht**.

Oder: Sie möchten die Hilfe anders.

■ **Um Hilfe bitten:**

Vielleicht brauchen Sie Hilfe.

Das kann im Alltag sein.

Oder in einer bedrohlichen Situation.

Vielleicht bitten Sie eine fremde Person.

Oder Sie bitten eine bekannte Person.

■ **Bei Berührungen entscheiden:**

Jemand möchte Sie berühren.

Vielleicht möchten Sie das.

Dann sagen Sie Ja.

Vielleicht möchten Sie das **nicht**.

Dann können Sie **Nein** sagen.

Sie können die Berührung auch abwehren.



■ **Sich mit dem Körper wehren bei Gefahr:**

Wir üben im Kurs Schlagen
und Treten in ein Schlag-Kissen.
Das sind dicke Kissen.



Viele Frauen fühlen sich nach dem Kurs stärker.



Sie üben Selbst-Behauptung

In einem WenDo-Kurs lernen Sie:
So kann ich mich durchsetzen.

So können Sie Ihre Entscheidungen zeigen:

- mit der Körper-Sprache,
- mit dem Gesichts-Ausdruck,
- mit Worten,
- mit der Stimme.

Dafür gibt es viele Übungen.

Wir üben in einem Kurs:

- freundlich oder neutral zu gucken.
Neutral bedeutet:
Nicht freundlich und **nicht** böse.
- ernst oder böse zu gucken.
- mit Worten zu sagen, was Sie möchten.
- mit Worten zu sagen, was Sie **nicht** möchten.
- mit dem Körper zu zeigen, was Sie möchten.
Oder was Sie **nicht** möchten.
- Befehle zu geben.
- andere um Hilfe zu bitten.
- anderen zu helfen.
- mit Ihrem Körper stark und selbstbewusst auszusehen.



Laut sein üben

Sie entscheiden:

Ich möchte laut sein.

Oder: Ich möchte leise sein.

Beides ist gut.

Vielleicht trauen Sie sich
manchmal **nicht** laut zu sein.

Aber Sie möchten gern lauter sein.

Das können Sie üben.

Wir üben das im Kurs zusammen.



Schnell sein üben

Sie üben

■ anderen schnell zu helfen.

■ sich schnell zu bewegen.

■ schnell wegzukommen.

Zum Beispiel wenn Sie in Gefahr sind.



Sie üben Selbst-Behauptung im Alltag

Sie können selbst bestimmen:

Das möchte ich üben.

Oder: Das möchte ich **nicht** üben.

Zum Beispiel:

Vielleicht haben Sie etwas Unangenehmes erlebt im Alltag.

Und beim nächsten Mal möchten Sie sich besser durchsetzen.

Das können Sie üben.

Sie können auch andere Sachen üben.



Beispiel von einer Teilnehmerin:

Gestern war Olga in ihrem Zimmer.
Peter ist einfach reingekommen.
Er hat **nicht** geklopft.
Das ist **nicht** in Ordnung.

Peter macht das öfter.
Olga sagt:

Das finde ich Mist!

Olga macht gerade einen WenDo-Kurs.
In dem Kurs sagt Olga:
Das möchte ich üben.
Ich möchte mich besser durchsetzen in dieser Situation.

Alle überlegen zusammen:
Was kann Olga nächstes Mal machen?
Manche probieren die Ideen aus.

Olga überlegt:
Was fühlt sich gut an für mich?

Olga kann zum Beispiel befehlen:
Du sollst anklopfen!
Oder:
Geh raus!

Die gemeinsamen Übungen machen Mut.
So kann sich Olga im Alltag besser durchsetzen.



Sie üben Selbst-Verteidigung

In einem WenDo-Kurs lernen Sie:
So kann ich mich wehren.

Keine Person darf Sie einfach festhalten.

Die Person muss sofort loslassen.

In einem WenDo-Kurs üben wir uns zu befreien.

Wir üben uns zu wehren.

Dafür gibt es viele Möglichkeiten.

So kann ich mich wehren:

- mit den Händen,
- Nein sagen,
- schreien,
- mit dem Rollstuhl,
- mit dem Lang-Stock,
- mit dem Geh-Stock.

Vielleicht will Ihnen eine Person Gewalt antun:

Dann dürfen Sie sich immer wehren.

Das ist wichtig.

Wir üben zu schlagen und zu treten.

Wir üben Gegenstände zu benutzen zur Verteidigung.



Sie üben sich Hilfe zu holen

Und:

Sie üben anderen zu helfen.

Manchmal ist es gut sich Hilfe zu holen.

Sie müssen sich **nicht** immer allein durchsetzen.

Sie müssen sich **nicht** immer allein wehren.



In einem WenDo-Kurs lernen Sie:

So kann ich mir Hilfe holen.

In einem WenDo-Kurs

bekommen Sie Informationen dazu:

- Wenn mich eine Person belästigt:
Wie bekomme ich Hilfe?
- Wie kann ich anderen gut helfen?
- Wo kann ich mich beraten lassen?

Hilfe holen ist Selbst-Verteidigung.

Hilfe holen ist wichtig.

Jede Person hat ein Recht auf Hilfe.



Das ist noch wichtig

Was dürfen Sie im WenDo-Kurs erzählen?

Sie dürfen erzählen:

Das habe ich erlebt.

Nach dem Kurs ist es so:

Vielleicht möchten Sie anderen Leuten von dem Kurs erzählen.

Zum Beispiel:

- einer Freundin.
- einer Betreuerin.
- einem Verwandten.

Aber **Sie** entscheiden für sich:

Das möchte ich erzählen.

Und das möchte ich **nicht** erzählen.

Andere fragen Sie vielleicht Dinge über den Kurs.

Aber **Sie** entscheiden:

Ich erzähle nur das, was ich erzählen will.

Sie dürfen über **Ihre eigenen** Erfahrungen sprechen.

Sie dürfen anderen erzählen:

Das war wichtig für mich.

Sie dürfen von den Erfahrungen von anderen Frauen erzählen.

Aber Sie dürfen **keine** Namen sagen.

Und niemand darf wissen:

Um welche Frau geht es?



Üben macht Mut

Wir machen in einem WenDo-Kurs verschiedene Übungen.

Wir sind:

- manchmal laut
und manchmal leise.
- manchmal in Gesprächen
und manchmal in Bewegung.
- manchmal ernst
und manchmal lachen wir.
Und wir haben Spaß.

Die Übungen im WenDo-Kurs machen Mut!



Wir entspannen uns

WenDo ist manchmal auch anstrengend.

Deshalb gibt es in einem WenDo-Kurs auch Zeit für:

- Erholung und
- Entspannung.

Wir machen Übungen zur Entspannung.

Wir hören ruhige Musik.

Wir massieren uns.

Zum Beispiel mit Igel-Bällen.

Das sind kleine Bälle mit Noppen.



Sie können mitmachen

Sie entscheiden selbst:

Das möchte ich ausprobieren.

Das möchte ich **nicht** ausprobieren.

Das möchte ich mitmachen.

Das möchte ich **nicht** mitmachen.

Sie können auch nur zuschauen oder zuhören.

Keine Person sagt:

Das müssen Sie machen.

Sie müssen **nicht** alles mitmachen.

Keine Person überredet Sie dazu.



WenDo kann im Alltag helfen

Wir Trainerinnen haben mit Teilnehmerinnen aus unseren WenDo-Kursen gesprochen.

Viele sagen:

WenDo hilft mir im Alltag.

Manche Frauen erzählen:

So hat mir WenDo im Alltag geholfen.

ICH KANN MICH WEHREN!

NEIN HEISST NEIN.

MEIN KÖRPER GEHÖRT MIR.



Ich heie Zahra

Ich habe schon viele WenDo-Kurse mitgemacht.
Ich bin durch die Kurse viel selbstbewusster geworden.

Ich bin von Geburt an blind.
Manchmal wollen Leute auf der Straße mir helfen.
Aber: Ich will die Hilfe gar **nicht**.
Früher habe ich mir trotzdem helfen lassen.
Heute kann ich deutlich sagen:
Ich brauche die Hilfe **nicht**.

Früher habe ich mich auch **nicht** getraut
um Hilfe zu bitten.
Die WenDo-Kurse haben mir geholfen.
Jetzt kann ich besser um Hilfe bitten.

Manchmal hilft mir jemand ohne zu fragen.
Das finde ich **nicht** in Ordnung.

Manchmal fasst mich auch jemand an.
Das ist noch schlimmer.
Ich kann mich jetzt besser dagegen wehren.

Ich weiß jetzt:
Ich bin **nicht** hilflos.
Das macht mir Mut!



Ich heiÙe Anna

Ich habe einen Selbst-Verteidigungs-Kurs gemacht.

Der Kurs war an der Schule
für Blinde und Seh-Behinderte.

Ich bin von Geburt an sehbehindert.

Es war mein erster Selbst-Verteidigungs-Kurs.

Der Kurs hat mir Spaß gemacht.

Aber nach dem Kurs hatte ich das Gefühl:

Ich kann mich **nicht** gut wehren.

Mehrere Männer haben den Kurs geleitet.

Sie haben sich Mühe gegeben.

Aber die Männer konnten unsere Fragen

nicht beantworten.

Die Fragen waren zum Beispiel:

- Jemand greift mich an und
nimmt mir meinen Blinden-Stock weg.
Was mache ich?
- Ich sehe **nicht**, wohin ich treten
oder schlagen muss.
Wie kann ich mich wehren?



Später habe ich einen WenDo-Kurs gemacht.
Der Kurs war für Frauen mit verschiedenen
Behinderungen.

Manche saßen im Rollstuhl.

Manche konnten **nicht** sehen.

Eine Frau hatte kurze Arme.

Eine Frau hatte einen Geh-Stock.

Die WenDo-Trainerinnen hatten eine gute Ausbildung.

Sie konnten uns zeigen:

So können wir uns gut verteidigen.

Zum Beispiel:

- mit dem Rollstuhl,
- mit dem Blinden-Stock,
- mit Tritten und
- mit Schreien.

Der WenDo-Kurs hat mir gezeigt:

Behinderte Frauen können sich wehren!



Ich heiÙe Nala

Ich habe schon bei mehreren WenDo-Kursen mitgemacht.

Ich bin Rollstuhl-Fahrerin.

In den Kursen habe ich meine „Mut-Haltung“ geübt.

Mut-Haltung bedeutet: mutige Körper-Haltung.

Meine Mut-Haltung geht so:

Ich bin allein unterwegs:

Dann mache ich mich möglichst groß.

Das heißt:

Ich sitze gerade und fest im Rollstuhl.

Ich gucke **nicht** unsicher nach unten.

Ich gucke nach vorne.

Ich fahre deutlich in meine Richtung.

Meine Mut-Haltung ist für mich besonders wichtig.

Ich bin klein und dünn.

Und ich bin leicht.

Daran kann ich ja **nichts** ändern.

Aber: Ich kann innere Stärke aufbauen.

In den Kursen habe ich auch gelernt zu sagen:

Das will ich.

Und das will ich **nicht**.

Das sage ich klar, laut und deutlich.

Ich bin durch die WenDo-Kurse selbstbewusster geworden.



Ich heiße Carmen

Ich habe einen WenDo Kurs für Frauen mit und ohne Behinderung gemacht.

Ich bin groß und habe kurze Haare.

Andere Frauen sprechen mich sehr oft auf der Toilette an.

Sie sagen mir dann:

Das hier ist die Frauen-Toilette.

Das weiß ich ja.

Das ist ja auch meine Toilette.

Ich habe diese Situation im WenDo-Kurs geübt.

Im Rollenspiel hat eine andere Teilnehmerin die Frau gespielt.

Erst war ich kurz wieder unsicher.

Dann habe ich tief ausgeatmet und mich umgedreht.

Ich habe die Frau ernst und entschlossen angeschaut.

Und ich habe gesagt: Ja, ich weiß.

Und ich bin richtig hier.

Ich bin kurz vor ihr stehen geblieben.

Dann habe ich mich wieder umgedreht.

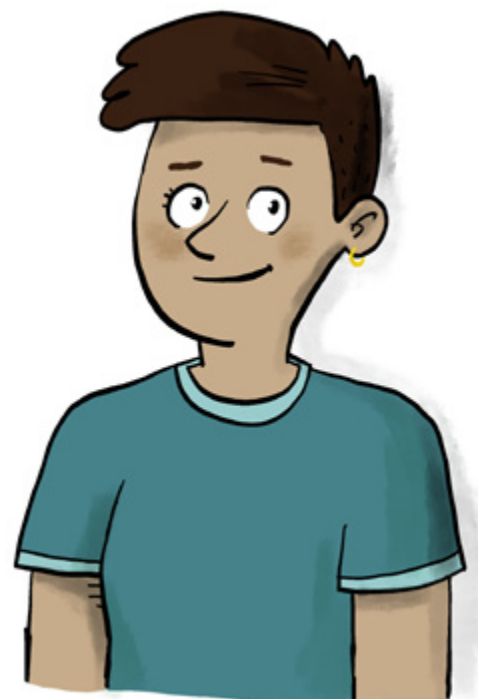
Und ich habe einfach weitergemacht,
was ich gerade gemacht habe.

Nach dem Kurs habe ich mich besser gefühlt.

Und ich habe mir fest vorgenommen:

Ich mache mich ab jetzt viel mehr für mich stark:

Bei meiner Arbeit, auf der Straße und
auf der Frauen-Toilette!



Die WenDo-Trainerinnen

WenDo-Trainerinnen sind so etwas wie Lehrerinnen.
Sie sind Lehrerinnen für WenDo.
Sie haben eine Ausbildung gemacht.

Die WenDo-Trainerinnen

- zeigen den Teilnehmerinnen die Übungen.
- geben den Teilnehmerinnen Tipps.
- üben mit den Teilnehmerinnen sich zu verteidigen.

Oft gibt es mehrere Trainerinnen für einen Kurs.
Bei uns sind es meistens 2 oder 3 Trainerinnen.

Es gibt WenDo-Trainerinnen

- mit Behinderung und
- ohne Behinderung.



Uns ist wichtig:

Die Trainerinnen sollen sich auskennen mit dem Thema Behinderung.

Sie sollen wissen:

So leben Mädchen und Frauen mit Behinderung.

Die WenDo-Trainerinnen sollen auch wissen:

- Jede Teilnehmerin ist anders.
- Jede Teilnehmerin hat eine andere Behinderung.
- Jede Teilnehmerin hat andere Möglichkeiten.

Zum Beispiel:

Wie sich die Teilnehmerin wehren kann.

Die Trainerinnen überlegen gemeinsam mit jeder Teilnehmerin:

So kann die Teilnehmerin sich verteidigen.

Das kann bei jeder Teilnehmerin anders sein.

Für die Trainerinnen ist klar:

Alle Mädchen und Frauen können sich selbst verteidigen.

Egal, ob sie eine Behinderung haben oder **nicht**.



Die Trainerinnen wollen die Kurse immer weiter verbessern.
Deshalb lernen die Trainerinnen immer weiter.

Die Trainerinnen

- machen Fortbildungen.
- geben gemeinsam Kurse.
- tauschen sich aus mit anderen Trainerinnen.
- arbeiten mit Beratungs-Stellen für Mädchen und Frauen zusammen.
- kennen Gruppen für Menschen mit Behinderung.



Die Assistentinnen

In manchen WenDo-Kursen gibt es Assistentinnen.
Assistentinnen unterstützen die Trainerinnen im Kurs.
Assistentinnen unterstützen die Teilnehmerinnen.

Alle Assistentinnen kennen sich aus
mit dem Thema Behinderung.

Sie wissen:

So leben Mädchen und Frauen mit Behinderung.

Was macht eine Assistentin?

Vielleicht möchte eine Teilnehmerin Unterstützung haben.
Dann kann sie die Assistentin um Hilfe bitten.

So kann die Assistentin zum Beispiel unterstützen:

- auf dem Weg von der Halte-Stelle zum Kurs begleiten,
- bei Übungen im Kurs,
- beim Toilettengang und
- beim Essen und Trinken.



Die Assistentin unterstützt auch die Trainerinnen.

Zum Beispiel:

- beim Rollen-Spiel.

Ein Rollen-Spiel ist so ähnlich wie Theater spielen.

- bei Verteidigungs-Übungen.

Die Assistentinnen üben mit den Teilnehmerinnen.

Zum Beispiel:

So kann ich gut schlagen.



Gewalt soll gar nicht erst passieren

Deshalb ist wichtig:

- Was kann ich **vor** der Gewalt tun?
- Wie kann ich Gewalt verhindern?

Dafür gibt es ein Fachwort: **Prävention**.

Ein anderes Wort für Prävention ist: Vorbeugung.

Prävention ist wichtig.

Dann passiert weniger Gewalt.

WenDo-Kurse sind Prävention.



Wir finden:

Es soll möglichst oft Kurse für

Frauen mit Behinderung geben.

In Hamburg und auch woanders.



Wir WenDo-Trainerinnen kümmern uns um Prävention

Wir

- bieten Kurse in Hamburg an.
- informieren über die Kurse.
- schicken die Informationen an viele Einrichtungen und Gruppen.

Manchmal schreiben Frauen an die Trainerinnen: Die Frauen möchten einen WenDo-Kurs machen. Dann bekommen diese Frauen eine Einladung.



Andere Kurse zur Prävention von Gewalt

Für Prävention von Gewalt gibt es verschiedene Kurse. Wir Trainerinnen bieten verschiedene Kurse an. Die Kurse sind auch für andere Personen. Zum Beispiel für Fach-Personal in Werkstätten.

Das Fach-Personal lernt zum Beispiel:

- So erkenne ich Gewalt.
- So kann ich andere vor Gewalt schützen.
- So unterstütze ich Frauen mit Behinderung



Welche WenDo-Kurse gibt es?

WenDo-Kurse für Frauen

Es gibt verschiedene WenDo-Kurse.

Es gibt WenDo-Kurse für Frauen mit und ohne Behinderung.

Es gibt WenDo-Kurse nur für Frauen mit Behinderung.

Es gibt

- Grund-Kurse und
- Aufbau-Kurse.

Die meisten Kurse finden für Gruppen statt.

Manchmal gibt es auch Trainings für eine Person allein.

Der Grund-Kurs

Vielleicht hat eine Frau **noch nie** WenDo gemacht.

Dann kann sie im Grund-Kurs mitmachen.

Oder eine Frau will den Grund-Kurs noch mal mitmachen:

Dann kann sie auch im Grund-Kurs mitmachen.

Der Aufbau-Kurs

Vielleicht hat eine Frau schon

- einen WenDo-Kurs oder
- mehrere WenDo-Kurse gemacht.

Dann kann sie im Aufbau-Kurs mitmachen.



WenDo Kurse für geschlechter-diverse Personen

Es gibt auch WenDo Kurse für geschlechter-diverse Personen mit und ohne Behinderung.

Mehr Informationen gibt es auf der Internetseite www.5finger-kollektiv.de/queerekurse



Wann sind die WenDo-Kurse?

Die meisten Kurse sind am Wochenende.
Es gibt auch Kurse in der Woche.

Dort gibt es Kurse in der Woche:

- in Werkstätten für behinderte Menschen,
- bei der Arbeit,
- in der Schule und
- in Frauen-Gruppen.



WenDo-Kurse für Mädchen

Es gibt WenDo-Kurse für Mädchen mit und ohne Behinderung.

Es gibt WenDo-Kurse nur für Mädchen mit Behinderung.

Es gibt Kurse für

- ältere Mädchen und
- jüngere Mädchen.

Die meisten Kurse finden in Mädchen-Gruppen statt.

Eine Gruppe möchte den Kurs gemeinsam machen.



Wie finde ich einen WenDo-Kurs?

Sie können eine WenDo-Trainerin fragen.
Die Trainerin informiert Sie dann über die Kurse.
Auf den nächsten beiden Seiten stehen Adressen.

Die Trainerinnen sind miteinander in Kontakt.
Sie kennen sich gut aus.

Die Trainerinnen wissen:

Gibt es schon einen Termin für den nächsten Kurs?

Manchmal müssen Sie warten.
Jede Trainerin hat eine Warte-Liste.

Sie haben sich bei einer Trainerin gemeldet:

Dann stehen Sie auf der Warte-Liste.

Die Trainerin plant einen Kurs:

Dann bekommen alle Frauen
auf der Warte-Liste eine Einladung.

Vielleicht haben Sie Fragen zu den WenDo-Kursen.

Sie können jede Trainerin fragen.



Die WenDo-Trainerinnen in Hamburg

Es gibt mehrere Trainerinnen in Hamburg.
Diese Trainerinnen geben WenDo-Kurse für
Frauen mit Behinderung.



Renate Bergmann

Adresse: Övern Barg 4 d
22337 Hamburg

Telefon: 01 70 – 29 26 74 9

E-Mail: re.bergmann@web.de



Angela Rögler

Adresse: Innocentiastraße 47
20144 Hamburg

Telefon: 0 40 – 420 33 41

E-Mail: angelarogler@web.de



Mona Wittorf

Adresse: Dorothea-Gartmann-Straße 1
21107 Hamburg

Telefon: 01 62 – 49 00 75 8

E-Mail: mona.wittorf@web.de



WenDo-Kollektiv

In Hamburg gibt es auch ein WenDo-Kollektiv.

Beim dem WenDo-Kollektiv arbeiten 4 WenDo-Trainerinnen.

Ein **Kollektiv** ist eine Gruppe.

Ein Kollektiv arbeitet zusammen.

Das WenDo-Kollektiv heißt:

5 Finger bilden eine Faust.

Die 4 Trainerinnen heißen:



Anika Ziemba



Julie Kever



Saskia Ellermeier



Leoni Gillessen



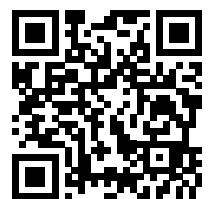
Die Adresse ist:

WenDo-Kollektiv 5 Finger

Adresse: Mokrystraße 3
21107 Hamburg

E-Mail: wendo@5finger-kollektiv.de

Internet: www.5finger-kollektiv.de



Wo sind die Kurse?

In Deutschland gibt es in vielen Orten WenDo-Kurse.
In anderen Ländern gibt es auch WenDo-Kurse.

Die Trainerinnen aus Hamburg geben die Kurse



- in Hamburg und
- in anderen Orten.



WenDo-Kurse in anderen Städten

Vielleicht wohnen Sie wo anders.
Vielleicht suchen Sie eine Trainerin in Ihrer Stadt.



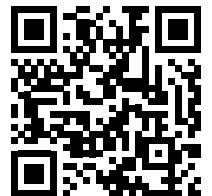
Hier können Sie noch mehr Trainerinnen und Kurse finden:

■ **Das Projekt: Suse – sicher und selbstbestimmt. Im Recht.**

Internet: www.suse-hilft.de/de

Telefon: 030 322 99 500

E-Mail: suse@bv-bff.de oder
info@bv-bff.de



■ **Weibernetz e.V.**

Internet: www.weibernetz.de

Telefon: 05 61 72 885 310

E-Mail: info@weibernetz.de



■ **Bundes-Fachverband feministische Selbst-Behauptung und Selbst-Verteidigung:**

Internet: www.bvfest.de

Telefon: 064 21 18 69 22 6

E-Mail: vorstand.bvfest@posteo.de



Auf [Seite 77](#) steht mehr zu **QR-Code**.

- Was ist ein QR-Code ?
- Wie benutze ich einen QR-Code?

Die WenDo-Kurse kosten Geld

Die Teilnehmerinnen bezahlen Geld für die Kurse.

Das Geld ist für

- die Trainerinnen,
- die Assistentinnen und
- die Miete für den Raum.



Vielleicht hat eine Frau **nicht** genug Geld für den Kurs.

Trotzdem kann sie bei dem Kurs mitmachen.

Die Frau kann sich bei uns melden.

Wir finden gemeinsam eine Lösung.

Manchmal bezahlt eine Einrichtung den Kurs.

Zum Beispiel eine Werkstatt für behinderte Menschen.

Manchmal gibt es auch Geld von

- Stiftungen,
- dem **Sammel-Fonds für Buß-Gelder.**
Ein Sammel-Fonds ist eine Geld-Sammlung.
- anderen Personen.
Diese Personen spenden Geld für die Kurse.

Wie kann ich noch mehr erfahren?

Es gibt noch mehr Info-Hefte über Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

Info-Heft: Nein heißt Nein

Eine Gruppe hat das Heft gemacht.

Die Gruppe heißt:

Bundes-Fachverband Feministische Selbst-Behauptung und Selbst-Verteidigung.

Die Abkürzung ist: **BV FeSt**

Das Heft gibt es in verschiedenen Sprachen:

- in Leichter Sprache,
- in Schwerer Sprache,
- in Deutscher-Gebärden-Sprache als Video,
- als Hör-Fassung im DAISY-Format,
Das DAISY-Format ist für blinde Personen.
- in Englisch,
- in Französisch und
- in Polnisch.

Sie können das Heft bestellen:

E-Mail-Adresse: vorstand.bvfest@posteo.de

Telefon: 0 64 21 – 18 69 22 6

Sie können das Heft im Internet herunterladen.

https://bvfest.de/files/BV-Fest/downloads/Nein%20hei%C3%9Ft%20Nein%20Leitfaden/NeinheistNein_Leitfaden_LeichteSprache_BVFeSt.pdf



Info-Heft: WenDo

Das Info-Heft ist vom Frauen-Notruf Hannover.
In dem Heft können Sie mehr über WenDo erfahren.
Das Heft ist in Leichter Sprache.



Sie können das Heft bestellen:

Goethestraße 23
30169 Hannover

Telefon: 05 11 33 21 12

E-Mail: info@frauennotruf-hannover.de



Sie können das Heft im Internet herunterladen.

https://frauennotruf-hannover.de/wp-content/uploads/2022/12/LS_WenDo_Ansicht.pdf



Info-Hefte zum Thema Gewalt

Die Hefte sind in Leichter Sprache.

Die Hefte sind von der:

Koordinierungs-Stelle der niedersächsischen Frauen- und Mädchen-Beratungs-Stellen gegen Gewalt.

Darum geht es in den Heften:

- Sexualisierte Gewalt
- Digitale Gewalt
Das ist zum Beispiel Gewalt im Internet oder mit dem Handy.
- Körperliche Gewalt
- Mobbing
Zum Beispiel:
Eine Person wird immer wieder schlecht behandelt.
Eine Gruppe von Menschen macht das immer wieder.
- Psychische Gewalt
Anschreien ist zum Beispiel psychische Gewalt.



Sie können die Hefte im Internet herunterladen.

Internet-Seite: www.lks-niedersachsen.de/material/



Info-Heft: Stress und Trauma erklärt

Das Frauen-Haus Trier hat das Heft gemacht.
Das Heft ist in Leichter Sprache.



Sie können das Heft im Internet bestellen.

E-Mail: mitarbeiterinnen@frauenhaus-trier.de

www.frauenhaus-trier.de/psychoedukative-broschuere-was-ist-los-mit-mir-stress-und-trauma-erklaert-in-leichter-sprache/



Buch: Kraft-Rucksack

Das Buch ist in Leichter Sprache.

Das Buch ist für Frauen,
die Gewalt erlebt haben.

In dem Buch geht es darum:
So kann es den Frauen besser gehen.
In dem Buch gibt es Übungen
und Informationen dazu.

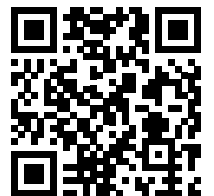
Die Übungen und Informationen gibt es auch

- im Internet und
- als Videos in Gebärdensprache.



Sie können das Heft im Internet herunterladen.

Internet-Seite: www.kraft-rucksack.at



Wörter-Liste

Wir haben Wörter erklärt.

Das sind die lila Wörter aus dem Text.

Und noch mehr Wörter.

Manche Themen haben wir noch genauer erklärt.

Zum Beispiel: Trans-Feindlichkeit.

Aber das Wort steht vorher **nicht** im Text.

Trotzdem können Sie hier mehr dazu lesen.

Die Wörter stehen in der Wörter-Liste:

- Ableismus,
- Feminismus,
- Frauen,
- geschlechter-divers,
 - trans,
 - intergeschlechtlich,
 - nicht-binär,
 - agender,
- Menschen mit Lern-Schwierigkeiten,
- QR-Code,
- Rassismus,
- Sammel-Fonds für Buß-Gelder,
- Trans-Feindlichkeit.



Ableismus

Ableismus wird so ausgesprochen: Äi·be·lis·mus.

Das Wort able bedeutet: können.

Able wird so ausgesprochen: äi·bel.

Menschen werden benachteiligt,
weil sie eine Behinderung haben.

Und weil sie etwas können oder **nicht** können.

Menschen mit Behinderung sind oft im Nachteil.

Sie können oft **nicht** teilhaben.

Oder Menschen mit Behinderung werden ausgegrenzt.

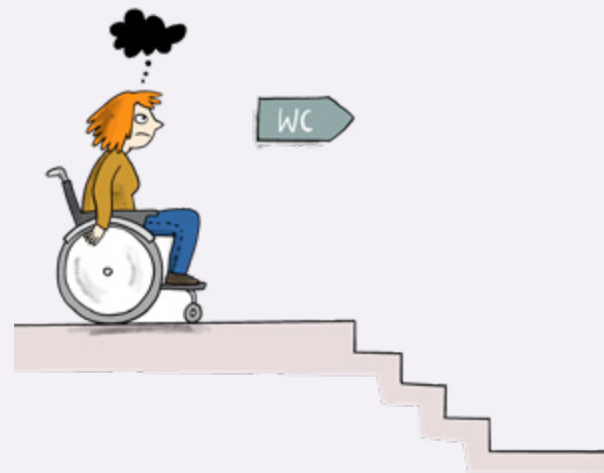
Oder sie werden anders behandelt als

Menschen ohne Behinderung.

Oder sie erleben Gewalt.

Ableismus im Alltag:

- Menschen mit Behinderung bekommen oft eine schlechte Schul-Bildung. Deshalb haben sie später **keinen** guten Beruf und verdienen wenig Geld.
- Und Menschen mit Behinderung müssen oft Dinge anmelden oder beantragen. Zum Beispiel Bahnfahren oder Assistenz.



Feminismus

In dem Wort Feminismus steckt das Wort: **femina**.

Femina bedeutet Frau.

Femina kommt aus der lateinischen Sprache.

Feminismus ist der Kampf um gleiche Rechte für alle Menschen.

- Egal, welches Geschlecht ein Mensch hat.
- Egal, in wen sich ein Mensch verliebt.
- Egal, welchen Körper ein Mensch hat.

Es gibt schon lange viele feministische Kämpfe.



Frauen

Eine Person weiß:

Ich bin eine Frau.

Dann ist diese Person eine Frau.

Das bestimmt **keine** andere Person.

Frauen sind ganz unterschiedlich.

- Manche Frauen haben eine Behinderung.
- Manche Frauen haben **keine** Behinderung.

- Manche Frauen sind weiß.
- Manche Frauen sind Schwarz.
- Manche sind Migrantinnen.

Migrantin bedeutet:

Eine Person kommt aus einem anderen Land.

- Manche Frauen verlieben sich in Frauen.
- Manche Frauen verlieben sich in Männer.
- Manche Frauen verlieben sich gar **nicht**.
- Manche Frauen sind cis.

Cis wird so ausgesprochen: Ziss.

Cis bedeutet:

Bei der Geburt sagen andere Personen:

Das ist ein Mädchen.

Die Person sagt auch selbst von sich:

Ich bin ein Mädchen und eine Frau.

Diese Person ist eine **cis Frau**.



- Manche Frauen sind trans.

trans bedeutet:

Bei der Geburt haben andere Personen gesagt:

Das ist ein Junge.

Aber die Person weiß: Ich bin eine Frau.

Diese Person ist eine **trans Frau**.

Alle sind Frauen.



Geschlechter-divers

Divers bedeutet: verschieden.

Geschlechter-divers bedeutet:

Es gibt mehr als 2 Geschlechter.

Es gibt **nicht** nur Männer und Frauen.

Beim Geschlecht kommt es darauf an:

Was denkt eine Person über das eigene Geschlecht?

Wie kennt eine Person sich selbst?

Das entscheidet **keine** andere Person.

Trans bedeutet:

- Bei der Geburt haben andere Personen gesagt:

Das ist ein Junge.

Aber ich weiß: Ich bin eine Frau.

Ich bin eine **trans Frau**.

Bei der Geburt haben andere Personen gesagt:

Das ist ein Mädchen.

Aber ich weiß: Ich bin ein Mann.

Ich bin ein **trans Mann**.



Inter-geschlechtlich bedeutet:

- Ich habe **zugleich** einen Frauen-Körper

und einen Männer-Körper.

Ich bin so geboren.

Das heißt: **inter-geschlechtlich**.



Nicht-binär bedeutet:

- Die Einteilung in 2 Geschlechter passt für mich **gar nicht**.
Mann **oder** Frau passt für mich **nicht**.
Für mich passt beides: Mann **und** Frau.
Das heißt auch so: **nicht-binär**.

agender bedeutet:

- Ich habe **kein** Geschlecht.
Ich fühle mich zu **keinem** Geschlecht zugehörig.
Muss jeder Mensch ein Geschlecht haben?
Diese Vorstellung passt für mich **nicht**.
Ich bin **agender**.

Gender ist Englisch und bedeutet: Geschlecht.

Gender wird so ausgesprochen: **dschender**.

Agender wird so ausgesprochen: **a-dschender**.



Mehr Informationen zur Geschlechter-Vielfalt:

Es gibt noch mehr wichtige Wörter.

Es gibt eine große Geschlechter-Vielfalt.

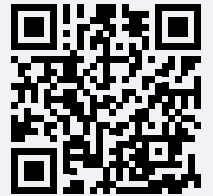
Und Menschen verlieben sich auch ganz unterschiedlich.



Auf diesen Internet-Seiten stehen noch mehr Informationen:

- Frau. Mann. Und noch viel mehr:

www.undnochvielmehr.com



- Trans Inter Queer:

www.transinterqueer.org/leichte-sprache/



Menschen mit Lern-Schwierigkeiten

Viele Menschen mit Lern-Schwierigkeiten sagen selbst:
Wir wollen Menschen mit Lern-Schwierigkeiten genannt werden!
Das sagt der Verein **Mensch zuerst**.
Der Verein ist von und für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.

Mensch zuerst schreibt auf seiner Internet-Seite:

Wir finden die Wörter „geistig behindert“ **nicht** gut.
Sie machen uns schlecht.
Bei den Worten „geistig behindert“
denken viele Menschen:
Wir sind dumm.
Wir können **nichts** lernen.

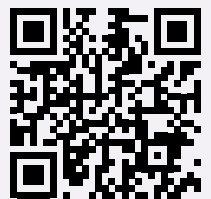
Das stimmt **nicht!**
Wir lernen anders.
Wir lernen manchmal langsamer
oder brauchen besondere Unterstützung.
Wir sind Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.

Der Verein **Mensch zuerst** fordert:
Die Wörter „geistig behindert“ sollen **nicht**
mehr benutzt werden!



Internet-Seite von Mensch zuerst:

www.menschzuerst.de/



QR-Code

QR-Code ist Englisch.

QR-Code wird so ausgesprochen: **Ku Er Koot.**

So sieht ein QR-Code aus:



Dieser QR-Code führt zu dieser Internet-Seite:

www.5finger-kollektiv.de/broschuere-leichte-sprache

Mit einem QR-Code bekommen Sie schnell Informationen.

Jeder QR-Code ist ein bisschen anders.

Jeder QR-Code führt zu einer anderen Internet-Seite.

Sie brauchen eine Handy-Kamera.

Die Kamera kann den QR-Code lesen.

So kommen Sie direkt zu der Internet-Seite.



Rassismus

Rassismus hat mit bestimmten Gedanken zu tun.
Rassismus hat mit bestimmtem Verhalten zu tun.
Menschen mit diesen Gedanken
und diesem Verhalten sind: **rassistisch**.
Bei Rassismus passiert oft Gewalt.

Rassistische Menschen glauben:

- Menschen sind **nicht** alle gleich viel wert.
- Sie selbst sind mehr wert als andere.



Wenn Menschen Rassismus erleben

Menschen werden benachteiligt.
Die Benachteiligung hat damit zu tun:

- Welche Herkunft hat ein Mensch?
Herkunft bedeutet:
Aus welchem Land kommt eine Person?
- Welchen Glauben hat eine Person?
- Wie sieht eine Person aus?

Oder weil andere Menschen so denken:

- ein Mensch kommt von wo anders.
- ein Mensch sieht anders aus.
- ein Mensch hat einen anderen Glauben.

Zum Beispiel kann es so sein:

- Der Mensch ist in Deutschland geboren.
- Der Mensch ist in Deutschland aufgewachsen.
- Der Mensch spricht deutsch.

Rassismus ist schlimm für Menschen.

Die Menschen haben es dann oft schwer.

Weil sie Rassismus erleben.

- Sie finden schwerer eine Wohnung.
- Sie finden schwerer eine Arbeit.
- Andere Menschen denken falsche Dinge über sie.
Das heißt auch so: Andere haben Vorurteile.

Diese Menschen erleben sehr oft Gewalt in Deutschland.



Sammel-Fonds für Buß-Gelder

Ein Sammel-Fonds ist eine Geld-Sammlung.

Bei dieser besonderen Geld-Sammlung ist es so:

Ein Gericht entscheidet:

Eine Person muss eine Geld-Strafe zahlen.

Diese Geld-Strafe heißt auch Buß-Geld.

Alle Buß-Gelder werden gesammelt.

Eine Gruppe kann Geld bekommen
aus dem Sammel-Fonds.

Zum Beispiel für einen WenDo-Kurs.



Trans-Feindlichkeit

trans Personen werden oft ausgegrenzt.
Oder sie erleben Gewalt.

trans ist genauer erklärt beim Wort:
geschlechter-divers.

Manche Menschen denken:
Es gibt nur 2 Geschlechter.
Und Frauen sind immer **so**.
Und Männer sind immer **so**.

trans Personen haben deshalb oft Nachteile.
Und sie werden schlecht behandelt.

Zum Beispiel:

Vielleicht möchte eine Person ihren Namen ändern.
Aber andere nehmen das **nicht** ernst.

Oder:
Meist sind die Toiletten und Umkleiden aufgeteilt.
Es gibt welche für Frauen und Männer.
trans Personen erleben dann oft Probleme.
Andere respektieren die gewählte Toilette **nicht**.
Andere nehmen sie **nicht** ernst.

Oder:
trans Personen erleben oft eine falsche Ansprache.
Vielleicht möchte eine Person als **er** angesprochen werden.
Aber andere sprechen die Person als **sie** an.



Wer hat das Heft gemacht?

WenDo Vernetzung Hamburg und ForUM e.V.

Trainerinnen von der WenDo-Vernetzung haben den Text geschrieben.

Sie haben auch die Bilder ausgesucht.

Angela Rögler, Anika Ziemba, Julie Kever, Mona Wittorf, Renate Bergmann und Saskia Ellermeier

Der Verein ForUM e.V. gibt das Heft heraus.

ForUM fördert die Rechte von Menschen mit Behinderung.

Im Verein ForUM arbeiten Menschen mit Behinderung und Menschen ohne Behinderung zusammen.

Das Info-Heft ist von 2024.

Leichte Sprache

Übersetzung, Überarbeitung und Prüfgruppe: Anja Teufel inklusiv

www.anja-teufel.de

Übersetzung: Mona Borucker und Anja Teufel

Prüfgruppe:

Kira Jacobsen, Tamara Werth, Marco Kölln und Frank Belling.

Bilder:

Ka Schmitz

www.ka-schmitz.de

Gestaltung:

Jenny Poßin

Instagram: [possin.grafik](https://www.instagram.com/possin.grafik)

© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe.

More information at www.inclusion-europe.eu/easy-to-read

Übersetzung für den Nachweis zum Logo:

Europäisches Logo für leichtes Lesen von Inclusion Europe.

Mehr Informationen gibt es auf der Internet-Seite

www.inclusion-europe.eu/easy-to-read



Druck:

www.wir-machen-druck.de

Geld für dieses Heft:

Das Hamburger Spenden-Parlament hat das Geld gegeben für dieses Heft.

www.spendenparlament.de

Vielen Dank dafür!



