Wen-Do

Wen-Do ist unser zentrales Angebot – doch was ist eigentlich Wen-Do?

Wen-Do ist feministische Selbstverteidigung und Selbstbehauptung und begann in den 1970er Jahren in den USA und Kanada. Bald darauf wurde Wen-Do auch in Deutschland trainiert und weiterentwickelt.

Der Name bedeutet: „Wen" ist die Abkürzung des englischen Worts women (Frau) und „Do" heißt „Der Weg" und ist die Endung vieler Kampfkünste. Wen-Do ist aber keine Kampfkunst, sondern Selbstverteidigung und Selbstbehauptung und hat zum Ziel, Mädchen, trans, inter und nicht-binäre Kinder und Jugendliche zu stärken, damit sie sich mit mehr Selbstbewusstsein gegen verbale und körperliche Angriffe wehren können. Es geht darum, ihren Schutz, ihre Sicherheit, ihre Würde und Wohlbefinden in den Mittelpunkt zu stellen.

Wen-Do besteht aus zwei wichtigen Bereichen:

1. Es werden wirksame, schnell erlernbare Techniken aus ostasiatischen Methoden der Selbstverteidigung und des Kampfsports vermittelt. Dazu werden ausgewählte Tritte, Abwehrtechniken und Befreiungsgriffe geübt, die wirksam angewendet werden können.

Der 2. Bereich ist die Selbstbehauptung: Wahrnehmungen zu eigenen (Körper-)Grenzen, Übungen mit der Stimme, Gespräche und Rollenspiele zu schwierigen Situationen. Die Selbstbehauptung ist natürlich auf das Alter der Teilnehmenden angepasst, denn Wen-Do gibt es für Mädchen, für trans, inter und nicht-binäre Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren und auch für Erwachsene.

Im Kurs lernen alle, ihre Kräfte besser zu nutzen um sich durchzusetzen, sich zu behaupten und sich verteidigen zu können. Das bezieht sich nicht nur auf gefährliche Situationen, sondern auch im ganz gewöhnlichen Alltag: „Nein"- sagen und Grenzen setzen.

Zum Beispiel: Was tun bei Belästigungen und Anmache? Wie kann man sich wehren, wenn man übergangen, lächerlich gemacht oder nicht ernst genommen wird? Im Kurs wird über Wut, über Ängste und über Gewalt gesprochen, Techniken und neue Lösungen für blöde, beängstigenden oder wut-machende Situationen geübt. Wichtig ist: es spielt keine Rolle, ob die Teilnehmer*innen sich sportlich fühlen oder nicht. Denn Wen-Do geht von den Fähigkeiten aus, die jede*r einzelne hat.

Im Jahr 2024 haben sich 464 Teilnehmende in 45 Wen-Do-Kursen gestärkt und gelernt! Davon wurden 26 Kurse an Schulen oder in Jugendeinrichtungen durchgeführt.

ÜBRIGENS

Zu unseren Teilnahmegebühren

Wir möchten, dass möglichst viele Kinder und Jugendliche an unseren Kursen und Aktionen teilnehmen können. Deshalb gibt es gestaffelte Teilnahmebeiträge je nach Einkommenssituation der Familien. Bei jeder Aktion sind drei Preise aufgeführt, die bedeuten:

1. Preis ohne Ermäßigung
2. Preis: bei Bezug von Wohngeld oder ALG I-Bezug
3. Preis: bei Bezug von Bürger*innengeld, als Studierende*r oder bei vergleichbarem Einkommen

Wir nehmen auch Gutscheine für Bildung und Teilhabe an. Kinder und Jugendliche, deren Familien Leistungen nach dem Asylbewerber-Leistungsgesetz beziehen, müssen keinen Teilnahmebeitrag bezahlen.

Einmischen und mitmischen

Unter dem Stichwort ‚Einmischen und mitmischen' verstehen wir unser jugendpolitisches Engagement.

Wir sind in vielen Vernetzungen aktiv, vor allem aber in der AG Mädchen* Freiburg – für eine geschlechtergerechte Jugendhilfe. Die AG Mädchen* gibt es als Arbeitsgruppe seit über 25 Jahren – da wurden in Freiburg die ersten „Freiburger Leitlinien zur Mädchenarbeit" erarbeitet und für alle Jugendeinrichtungen von der Stadt Freiburg verbindlich gemacht. Sie wurden erstmals verabschiedet zum 1.1.1999! Diese Leitlinien gaben –zusammen mit vielen anderen geschlechterbewussten Aktivitäten und Menschen – der Jugendarbeit in Freiburg wirklich sehr viel Schwung und Nachhaltigkeit!

AG Mädchen* FREIBURG
Für eine geschlechtergerechte Jugendhilfe

Als Verein, der sich seit seiner Gründung für eine mädchen- und geschlechtergerechte Jugendhilfe einsetzt war Tritta* natürlich seit Beginn auch in der AG Mädchen* dabei. 2017 konnten wir erreichen, dass die Stadt Freiburg Tritta* e.V. für die Geschäftsstelle der AG Mädchen* beauftragt und bezuschusst. Dadurch können Fachkräften und Einrichtungen in Freiburg wichtige Qualifizierungen und Vernetzungen angeboten werden.

Der größte Meilenstein im Jahr 2024 war die Aktualisierung der **„Freiburger Leitlinien zur Mädchen*arbeit"**, die im November dem Kinder- und Jugendhilfeausschuss vorgelegt wurden. Es folgte eine Vorstellung in der Fachöffentlichkeit, zusammen mit der von der AG Mädchen* herausgegebenen Arbeitshilfe **„Handreichung für geschlechterreflektierende Arbeit mit Mädchen, trans, inter und nicht-binären Kinder und Jugendlichen in Freiburg"**.

Mehr dazu auf ag-maedchen-freiburg.de

Finanzierung

Wir bedanken uns herzlich für die Zuschüsse und Spenden, die unsere Arbeit ermöglichen:

- Stadt Freiburg
- Land Baden-Württemberg
- OFF – Obdach für Frauen e.V.
- Demokratie leben
- weitere private Spenden

Öffentlichkeitsarbeit

Viele unserer Aktionen sind gleichzeitig eine themen- oder angebotsbezogene Öffentlichkeitsarbeit. Wir möchten damit sowohl diejenigen erreichen, die teilnehmen, aber auch diejenigen die nicht teilnehmen. Denn es ist wesentlich zu zeigen, wo überall eine Stärkung von Mädchen, trans, inter und nicht-binären Kindern und Jugendlichen stattfindet und ihre Rechte in den Mittelpunkt gestellt werden. **Diese Sichtbarmachung war vor allem bei vier Aktionstagen relevant, an denen wir Infostände und Mitmachaktionen angeboten haben:**

- **dem 8. März (8.3.2024)**
- **dem 24-Stunden-Lauf (23.6.2024)**
- **dem Weltkindertag (22.9.2024)**
- **dem Internationalen Mädchen*tag (11.10.2024)**

Außerdem sind wir bei den beiden großen Kampagnen „Internationaler Feministischer Kampftag am 8. März" und „16 Tage gegen Gewalt gegen Frauen" beteiligt. Als weiteres Projekt ist hier www.young-and-queer.de zu nennen, der gemeinsamen Öffentlichkeitsarbeit der queeren Kinder- und Jugendarbeit, eine Kooperation von FLUSS e.V., Rosa Hilfe e.V., Bunte Jugend, FMGZ e.V., QueerLexikon, TransAll e.V. und Tritta* e.V.

Tritta* - Verein für feministische Jugendarbeit e.V.
Büggenreuterstr. 9, 79106 Freiburg
Telefon: 0761-2927508, Instagram @tritta_e.v
info@tritta-freiburg.de, www.tritta-freiburg.de

Tritta
Verein für feministische Jugendarbeit e.V.

Jahresbericht 2024

Liebe Interessierte,

das Jahr 2024 war voll von Veränderungen für Tritta* und die Tritta*-Aktionen:

Wir sind **umgezogen**! Unser Büro ist nun in der **Büggen-reuterstr. 9 im Stühlinger-Nord**. Hier sind wir zusammen mit dem Büro der **AG Mädchen* - für eine geschlechter-gerechte Jugendhilfe Freiburg**, der zweiten Einrichtung des Trägervereins Tritta* e.V.
Zusammen können wir jetzt sowohl Unterstützendes und Stärkendes, aber auch das, was uns Sorgen macht, diskutieren und überlegen, was wir tun können.

Sorgen machen uns die offene und verdeckte stetige Zunahme antifeministischer und trans*feindlicher Tendenzen in unserer Gesellschaft. Offensichtlich werden sie bundesweit immer stärker, mit jedem Wahlkampf und an verschiedenen Gelegenheiten immer etwas mehr. Auch wenn sie in Freiburg weniger rau zu spüren sind wie an anderen Orten; sind sie trotzdem da. In vielen einzelnen Handlungen setzen wir die Selbstverständlichkeiten eines pro-feministischen und trans*offenen Zusammenlebens weiterhin um.

Wir freuen uns riesig, dass unsere Angebote für Mädchen, trans, inter und nicht-binäre Kinder und Jugendliche so viel Nachfrage haben. Das bestätigt uns darin, dass es sehr wichtig ist, nach wie vor geschlechtsspezifische Angebote im Bereich Empowerment, neues Lernen und gute gemeinsame Räume zu haben.

Wir haben bei der Stadt Freiburg eine Erhöhung unseres Zuschusses beantragt, denn mit den bisherigen Mitteln schaffen wir es nicht, alle Angebote bei ständig zunehmender Nachfrage aufrecht zu erhalten. Wir hoffen sehr, dass wir einen höheren Zuschuss bekommen, denn sonst müssen wir Angebote kürzen.

Eine weitere Veränderung des letzten Jahres ist **unsere neue Kollegin Tamara Mrad**. Sie bringt 11 Jahre Arbeits-erfahrung aus der Mobilen Jugendarbeit mit, kennt Tritta* seit langem von innen und außen und die Freiburger Jugendarbeits-Landschaft sowieso. Sie hat viel Erfahrung, die Arbeit diskriminierungssensibel zu gestalten und wir freuen uns sehr über alles, was sie einbringen wird. Herzlich willkommen!

Wir bedanken uns herzlich bei allen, die unsere Arbeit unterstützen, die mit uns zusammenarbeiten und zusammen kämpfen für ein gutes Leben für alle und danken auch für das Vertrauen von euch allen, die ihr unsere Angebote für euch nutzt!

Wir grüßen herzlich und freuen uns
auf 2025 miteinander!
Martina Hocke, Tamara Mrad,
Philine Prahl und alle weiteren Tritta*s!

Was war los in 2024?

- Wen Do (Selbstverteidigung und Selbstbehauptung)
- Kunstroboter
- Fantastische Stühle (inklusiv)
- Zirkus (inklusiv)
- Oster-Hütte (inklusiv)
- Buchbinden (inklusiv)
- Bogenschießen
- Siebdruck (inklusiv)
- Vegan backen (inklusiv)
- Pfingstcamp (inklusiv)
- Baumklettern
- Queere Hütte
- DJ Workshop
- Longboard
- Kanutage
- Klettern
- DIY-Woche
- Hütte im Schwarzwald (inklusiv)
- Skateboarden
- Trickfilm (inklusiv)
- Linoldruck (inklusiv)
- Lustiger Schmuck (inklusiv)
- Lebkuchenhaus (inklusiv)

Auf dem Weg zur feministischen Jugendarbeit

Im Jahresbericht 2023 haben wir unseren Öffnungsprozess geschildert und was wir alles unternommen haben, um uns hin zu einer feministischen Jugendarbeit für Mädchen, trans, inter und nicht-binäre Kinder und Jugendliche zu entwickeln und für sie alle einladend und ein möglichst sicherer Raum zu sein. **Aus 2024 können wir berichten:** An allen Angeboten nehmen auch trans, inter und nicht-binäre Kinder und Jugendliche teil. Im Rahmen unserer Angebote wäre es nicht angezeigt, die Teilnehmenden nach ihrer Identität zu befragen und so können wir dazu keine Zahlen erheben und veröffentlichen. Aber natürlich gibt es Teilnehmende, die darüber sprechen (möchten) und so wissen wir, dass unser Weg ein wichtiger und guter war und ist.

Im Jahr 2024 hat die Stadt Freiburg die Evaluation **„Braucht Freiburg ein queeres Jugendzentrum?“** auf den Weg gebracht. Vorausgegangen war seit vielen Jahren die Forderung, dass es in einer Stadt wie Freiburg unbedingt ein queeres Jugendzentrum als sichereren Raum für queere Jugendliche und junge Erwachsene braucht. Wir haben uns gerne mit unserer Expertise an der Evaluation beteiligt, da wo es für Einrichtungen vorgesehen war. Nun sind wir gespannt, wie der Weg zu einem queeren Jugendzentrum in Freiburg weitergehen wird – wir drücken auf jeden Fall sehr die Daumen!!
Ebenfalls im Jahr 2024 haben wir unsere Mitarbeit beim **„Queerer Runder Tisch Freiburg“** begonnen und die Vernetzung der queeren Einrichtungen, die Angebote für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene machen, fortgesetzt. Mit ihnen haben wir die gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit www.young-and-queer.de aufgebaut. Hinter dem Plakat steht die gemeinsame website mit allen Angeboten in Freiburg. Das Plakat verschicken wir jährlich breit an Schulen und Jugendeinrichtungen.

Tritta* in Zahlen

633 Mädchen, junge Frauen, trans, inter und nicht-binäre junge Menschen von 6 – 27 Jahren

36 Erwachsene ab 28 Jahren

464 davon in 45 Wen-Do-Kursen

197 davon in 36 anderen Aktionen

26 davon in 3 Gruppen

Es wurden 111 Angebote (Kurse und Gruppen) angeboten, davon haben 81 stattgefunden. Im Bereich Gewaltprävention haben 45 Wen-Do-Kurse stattgefunden, davon 26 zusammen mit Schulen, Schulsozialarbeit oder anderen Jugend-einrichtungen. Über 5 verschiedene Aktionstage erreichten wir gut weitere 500 Menschen, überwiegend Mädchen, trans, inter und nicht-binäre Kinder und Jugendliche und Eltern.

Anders ausgedrückt sind es: 320 Stunden bunte Aktionen, 330 Stunden powervolles Wen-Do, ungefähr 250 Gruppenstunden in drei Gruppen und gut 30 Stunden in großen Aktionstagen und kleinen Besuchen.

Im Tritta*Büro arbeiten zwei Hauptamtliche mit jeweils 60 % und ein*e Praktikant*in. Für die Durchführung der Angebote arbeiten zusätzlich etwa 30 weitere Personen als Honorar-kräfte mit ihren jeweiligen spezifischen Kompetenzen mit.

Gruppen

LAMA Gruppen

Jeden Montag fanden im Quartier ‚Westlich der Merzhauser Straße‘/Unterwiehre zwei Gruppen für 6 – 9 jährige und 10 – 13 jährige statt, die zusammen von un-gefähr 20 Kindern und Teenies aus dem Stadtteil besucht wurden. Nachdem wir uns entschieden hatten ab 2023 alle Angebote an den Wochenenden und in den Ferien für Mädchen, trans, inter und nicht-binäre Kinder und Jugendli-che zu gestalten, wurde das für die LAMA-Gruppen in 2024 auch verändert. In der vorausgehenden konzeptionellen Arbeitsphase stellte sich heraus, dass diese Gruppen einen gesonderten Prozess brauchen. Dies liegt hauptsächlich an der Beständigkeit der Gruppen: viele der Teilnehmenden kommen über Jahre hinweg in die Gruppen. Es galt, sie in den Prozess einzubeziehen und ihnen zu erklären, was geschlechtliche Vielfalt ist. Im Herbst 2024 war es dann so weit: seitdem heißen die Gruppen LAMA-Kids und LAMA-Teens und sind für die Zielgruppen Mädchen, trans, inter und nicht-binäre Kinder und Jugendliche ausgerichtet.

LesBiHonest / Queer Teens

Jeden Mittwoch trafen sich die 6 – 10 Teilnehmenden von LesBiHonest, der Gruppe für lesbische und bisexuelle trans und cis Mädchen, trans Jungen, nicht-binäre und inter Jugendliche (14 – 18 Jahre). Höhepunkte waren der gemeinsame CSD-Besuch und die 4tägige „Queere Hütte“ in den Herbstferien. 2024 entschied sich die Gruppe für einen neuen Namen, weil der alte Name nicht ausreichend die vielen weiteren Lebensrealitäten der Teilnehmenden widerspiegelt. Zwar spielt auch lesbisch oder bixsexuell leben eine Rolle, aber für viele Jugendliche steht eine trans oder nicht-binäre Identität im Vordergrund. Daher heißt die Gruppe nun *„Queer Teens“* und lädt alle 14 – 18 jährigen queeren Mädchen, trans, inter, nicht-binären und genderqueeren Jugendlichen ein.