

# Wen Do – ina tecnica da sa defender per dunnas

■ (anr) Actualmain han lieu a la Scola da dunnas a Cuira ils dis da project. En in dals projects sa fatschentan las seminaristas cun la tecnica da sa defender Wen Do. Finamira n'è betg mo da mussar a las dunnas giuvnas co ch'ellas sa pudesan defender cun forza sch'i fiss necessari, mabain era da render attent ellas a situaziuns privlusas ed a pussaivladads verbalas e nonverbalas da reagir. «In punct essenzial è l'aura, il carisma ch'ina dunna riva da stgaffir enturn sai. Sch'ella mussa cler e net ad ina persuna che molesta ella (quai è en 95% dals cas umens) ch'ella sappia precis tge ch'ella vul e tge betg e sch'ella dà ultra da quai l'impressiun da savair reagir er cun forza alura è il privel da stuair endirar violenza fisica e cunzunt sexuala bler pli pitschen. Perquai na trenain nus mo manipulaziuns e trics dolurus per il molestader, mabain era modas da s'exprimer, da sa dar, da sa muventar en situaziuns criticas. Wen Do cumpiglia numadamain tant la defaisa corporala sco era verbalas», descriva *Natalie Raeber*, la manadra dal curs, las finamiras principalas.

**Surmontar barrieras personalas ed educativas**  
Che l'instrucziun da Wen Do –

uschia Raeber – na vulia stgaffir u cementar in maletg negativ da l'um. Da l'autra vart demussian las statisticas cleramain che la pli gronda part da violenza sexuala e sexualisada vegnia commessa dad umens – e dunnas sajan las victimas. Questa realitad vegnia era discutada en in curs da Wen Do. Finamira na saja però betg da stigmatizar l'um, mabain da dar a la dunna la forza ed il curaschi da dir na e da decider svess. «En quest punct èn savens da surmontar barrieras personalas ed educativas. Dunnas emprendan en nossa societad da sa suttametter e da far tut quai ch'ils umens giavischan, era sche quai va a donn e custs da lur personalitad e sanadad. Wen Do na mussia a las dunnas da dar fridas, mabain da sa defender cun in culp u dus intenziunà sche la situaziun pretenda quai. Bleras dunnas, oravant tut dunnas pli veglias, han però enormas retegnientschas da sa defender cun forza fisica», cuntinuescha Raeber.

## Maletg fallà dal violader

Per las giuvnas che s'han enscritas per quest curs n'èn betg experiencias personalas negativas cun umens il motiv da sa fatschentar cun Wen Do. Ch'ellas s'empermettian d'ina tala scolaziun in

rinforz da la personalitad ed in augment da la confidenza en sa sez da savair reagir ed oravant tut da savair co agir il meglier en situaziuns criticas. «Nus ans vulain sentir segiras da di e da notg, sulettas ed en cumpagnia», è lur tenuta. Tenor Raeber na correspundia il maletg savens duvrà da quel ester che spetgia davos ina chaglia per assaglier ina dunna suletta per violar ella insumma betg a la realitad. En vardad – e quai demussian las statisticas da la polizia cleramain – vegnian fatgs passa 80% dals abus sexuals d'enconuschents e parents, pia da persunas che la dunna (u la victima) violada enconuschia. Abus sexual capitia en general en lieus serrads sco ascensurs, localitads da biro u abitaziuns nua che la dunna u la victima n'haja absolutamain nagina schanza da fugir – sch'ella na sappia sa defender.

## Sensibilisar era ils umens

«La via moderna, per part gia realisada en scola sco p. ex. en il chantun da Son Gagl u sco project da pilot da la chasa da scola Barblan a Cuira è quella ch'ins na porscha betg mo curs d'autodefensiun a mattas e giuvnas, mabain ch'ins lavuria era cun mats (ed umens) per sensibilisar els per la problematica tant da la rolla da l'agressur sco era da quella da la victima. Impurtant è da mussar ad els strategias per vegnir a strada cun tut la problematica da la sexualitad senza rivar sin la via violenta. Quai capita en curs separats mo era cuminaivels», sa da relatar *Susanna Siegrist*, manadra da la cussegliazion per dumondas da famiglia, da sexualitad e da gravidanza dal Grischun. Che l'agid cunter aids Grischun organiseschia curs d'autodefensiun per mattas che sa numnan «Meitlipower» e che vegnan purschids en il rom dals uschenumnads pass da vacanzas (Ferienpass). Che quels curs correspundian ad in basegn sozial – uschia Siegrist vinavant – sa mussia en il fatg che la Pro Juventute haja surprandi tant la finanziaziun sco era l'organiza-ziun. Ozendi na dettia be Wen Do, mabain ina roscha da tecnicas d'autodefensiun. Wen Do saja dentant vegnì sviluppà da dunnas aposta per dunnas e saja stà l'emprima tecnica da quel gener en Svizra.



Las participantas dal curs empendan fridas e culps per sa defender dad umens mulestus sche quai faschess da basegns. Sper la defensiun fisica tutga però era il cumportament e la defensiun verbala sco elements integrals dal Wen Do.