

Pallas

NEWSLETTER

2019-2

Liebe Pallas-Freunde

Wie die Zeit vergeht! Auch das Pallas Team macht in der heissen Sommerzeit einige freie Tage zum Geniessen und Faulenzen. Aber bereits sind erste Anzeichen vom Herbst erkennbar und das ist der Startschuss für die zweite Hälfte unseres Jubiläumsjahres. Unser Galaabend war ein voller Erfolg und es war so schön mit euch zu feiern. Die grosse Solidarität und Unterstützung gibt uns immer wieder neue Energie für und mit Pallas weiterzugehen. Im Herbst findet wiederum die Kampagne 16 Tage gegen Gewalt statt, wo wir uns mit vielen Schnupperangeboten nochmals einer breiten Öffentlichkeit zeigen wollen, um unsere Arbeit bekannter zu machen.

Und nun wie immer einige unserer Aktivitäten und Einblicke in unsere Aus- und Weiterbildungen!

Aus- und Weiterbildungen

Bericht FK Pallas Erste Liebe- erste Hiebe, 9. März 2019 in Cham

Der Fortbildungskurs zum Thema erste Liebe- erste Hiebe erfreute sich grosser



Beliebtheit. Zwölf Teilnehmerinnen aus der Deutschschweiz kamen nach Cham, um sich gemeinsam weiterzubilden. In Studien wurde belegt, dass die grösste Gefahr für Jugendliche in ersten Paarbeziehungen liegt. Obwohl sie sich dort besonders öffnen und verletzlich zeigen, fällt es schwer, klare Grenzen zu setzen und diese auch in der Zweisamkeit durchzusetzen.

Karin Vonwil teilte mit den Pallasfrauen ihren grossen Fundus an eigenen Erfahrungen aus Kursen, Hintergrundwissen und Fakten aus verschiedenen Studien zu Gewalt in ersten Liebesbeziehungen. Insbesondere der mediale Einfluss und Pornografie scheinen eine Rolle zu spielen, dass es häufig zu Übergriffen kommt; einerseits aus Unwissenheit, andererseits aber auch unter dem Druck einem Bild entsprechen zu wollen, dass über die Medien allgegenwärtig über Werbung, Film, soziale Medien u.a.m. verbreitet wird.

Karin Vonwil und Christine Paratore stellten Übungs- und Diskussionsspiele vor,



mit denen die Trainerinnen das Thema spannend, anregend und vielseitig in den Pallaskursen umsetzen können. Die ausgelassen gute Stimmung bei Rollenspielen, Anwendung und Spiel war ansteckend. Die Pallasfrauen waren interessiert und motiviert dabei und es wurde offen und anregend zu allen Inhalten diskutiert und das Thema fesselte

alle Anwesenden. Die Frauen waren so wissbegierig, dass der Kurs noch einige Stunden fortgeführt hätte werden können. Vielen Dank für die vielen Unterlagen und die praktischen Beispiele, die sofort in den Lektionen angewendet werden können.

Leitungsteam und Kader

DV Pallas und Sitzung in Bern, 30.3.2019

Die diesjährige Delegiertenversammlung wurde in Bern durchgeführt. Es ist bereits zur Tradition geworden, dass der Morgen vor der DV genutzt wird, um einem Treffen der Regionalvertreterinnen und allen interessierten Trainerinnen Raum zu geben. Aurelia Golowin begrüsst die Anwesenden in ihrem Heimdojo – «Monbijou» Goju Kan in Bern und kredenzt am Mittag einen Apéro Rich für die Pallasfrauen. Der Morgen bot Raum, um das neue Selbstbehauptungs-



Kinderbuch von Prisca Nydegger zu präsentieren. Das Buch soll eine Ergänzung zu unseren Kursen sein, damit die Eltern auch nach dem Kurs mit den Mädchen im Thema Selbstbehauptung weiterarbeiten können. Das Buch ist mit vielen Bildern und ansprechenden Übungen versehen und wird ab Herbst auf unserem Shop zu erwerben sein.

Als zweiten grossen Punkt stellte Aurelia ein Präventionsprojekt der Stadt Bern vor, das momentan in der Pilotphase steht und viel Potential für Pallas bietet. Es werden Selbstverteidigungskurse finanziert. Wir halten euch auf dem Laufenden, welche Möglichkeiten sich für Pallas bieten.

An der ordentlichen Delegiertenversammlung wurde der Jahresbericht sowie die Protokolle genehmigt und verdankt. Anfang 2018 haben wir den Preis sozialinfo.ch gewonnen, sowie eine hohe Spende einer Stiftung erhalten. Es wurden für das Jubiläumsjahr 2019 nochmals Rückstellungen getätigt. Die Buchhaltung und das Budget wurden von den Stimmberechtigten angenommen und verdankt.

Die DV wurde von unserer Präsidentin Silvia Bren sehr kompetent geleitet. Sie



wurde als Präsidentin unter Applaus wiedergewählt. In den Vorstand wurden Christine Paratore als Vizepräsidentin und die Vorstandsmitglieder Karin Vonwil, Patricia Maisch und Katharina Eisenring einstimmig wiedergewählt. Wir danken für ihr Engagement.

Hinten: Aurelia Golowin, Romy Bucher, Renata Hunziker, Elena Grebenarov, Vorne: Karin Vonwil, Silvia Bren, Christine Paratore, Margreth Rutschi auf dem Bild fehlt Prisca Nydegger

SAT 2019 in Ägeri und Teamtag in Cham ZG, 24./25.5.2019



Der Sommerarbeitstag fand in diesem Jahr am schönen Ägerisee statt. In ruhiger Umgebung und bei strahlendem Sonnenschein genossen wir den Frühsommertag. Am Morgen arbeitete sich das Ausbildungskader und die Mitglieder des Leitungsteams zügig und konstruktiv durch die anstehenden Pendenzen und fixierten die Weiterbildungen für das kommende Jahr. So kamen wir gut voran und über Mittag genossen Clarissa, Silvia, Christine, Patricia und Katharina den Ägerisee und die Aussicht. Einige scheuten das kalte Wasser des Ägerisee nicht und erfrischten sich im klaren Wasser.

Am Nachmittag wurden Informationen unter den Ressorts ausgetauscht und übergeordnete Themen diskutiert und koordiniert. Der Tag war so schön, dass es sich fast wie ein Ausflugstag angefühlt hat. Vielen herzlichen Dank für die Gastfreundschaft von Erwin und Elisabeth Eisenring. Wir kommen gerne wieder.

Am folgenden Tag traf sich das erweiterte Leitungsteam für einen Teamtag in Cham. Zusammen mit zwei Fachfrauen erarbeiteten wir Ansätze für die Zukunft zur langfristigen Stärkung des Teams, der Optimierung der Arbeitsprozesse in der Freiwilligenarbeit, Strategien fürs Fundraising und weitere Themen. Über Mittag wurden wir von Karins Mann Patrick Vonwil bekocht und verköstigt. Vielen Dank!

Trotz des langen Tages und der anstrengenden Prozessarbeit, waren am Ende des Tages alle zufrieden und motiviert, die neugewonnen Erkenntnisse umzusetzen.



Hinten: Katharina Eisenring, Romy Bucher, Aurelia Golowin
Vorne: Clarissa Walther, Patricia Maisch, Christine Paratore, Karin Vonwil, Silvia Bren

Die Pallas Power und die Verbundenheit untereinander ist unser tragendes Netz und dies hat sich wieder einmal deutlich gezeigt. Unser Herz schlägt für Pallas, für die Gewaltprävention, für Frauen und Mädchen. Wir machen die nächsten Schritte.

Events

Pallas an der Womenost, 30.3.2019 in Wil SG

«Quer denken- Quer machen»

Die Womenost, ein Event von Frauen für Frauen, organisiert von der FrauenVernetzungWerkstatt fand in diesem Jahr unter dem Motto **quer denken- quer machen** in der Kantonsschule Wil statt. Zum Auftakt sprach die neue Bundesrätin Karin Keller-Suter ein Eröffnungsreferat. Sie wohnt selbst in Wil und bei diesem Anlass haben sich für sie bereits vor vielen Jahren wertvolle Inputs

und Vernetzungen ergeben. Den ersten Vernetzungsanlass unter dem Motto «Austauschen – Auftanken - Lernen» führte der Verein FrauenVernetzungsWerkstatt bereits 1998 durch. Seither hat sich viel bewegt.

Pallas wurde eingeladen einen der 9 Workshop zu leiten. Die Teilnehmerinnen waren sehr interessiert und es entstand sofort ein angeregtes Gesprächsklima,



so dass die Zeit wie im Flug verging. Die Frauen sind nun interessiert mehr über Pallas Selbstverteidigung zu erfahren und nicht wenige engagierte Politikerinnen wollen sich auch auf finanzieller Ebene für Pallas einsetzen. Barbara Holzer und Sonja Lerch haben die interessierten Frauen am Pallasstand engagiert beraten und unser Konzept erklärt.

Vernetzung ist wichtig, so auch

das Credo von der Workshopleiterin Katharina Eisenring. Schon am Montag kam die Nachricht einer Teilnehmerin, dass ein Foto vom Pallasworkshop an der Womenost in der regionalen Ausgabe 20 Minuten Zeitung erschien.

Galaabend 25 Jahre Pallas am 15.6.2019 im Lorzensaal in Cham



Der Höhepunkt unseres Jubiläumsjahres fand bereits Anfang 2017 seinen Anfang, als das Jubiläumsteam überlegte, in welchem Rahmen das 25-Jährige Jubiläum gefeiert werden soll. Wir waren uns einig, dass es ein grosses Fest für all diejenigen werden sollte, die Pallas ideell mittragen, in der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft.

Da die Finanzierung von Pallas ein zentrales Thema ist, kamen wir auf die Idee einen Benefiz Anlass zu veranstalten mit dem Ziel Geld für künftige Projekte und für die Umstrukturierung der Ausbildung zu sammeln.

Nachdem die Idee geboren war, ging es an die Umsetzung. Da noch niemand in unserem Jubiläumsteam (Silvia, Katharina, Sabina, Raffaella und Clarissa) Erfahrungen gemacht hat mit Eventmanaging, hiess es «learning by doing».

Die regelmässigen Sitzungen halfen sehr, am Ball zu bleiben und dieses Riesenprojekt zu ermöglichen. Dank der tollen Unterstützung des Eventteam vom Lorzensaal, den erfahrenen Musiker von 8onTime und Frölein Da Capo, sowie der Moderatorin Anic Lautenschlager ist uns ein wundervolles Fest gelungen.



Der Saal war wunderschön dekoriert und pink ausgeleuchtet, so dass sofort ein Pallas Feeling aufkam. Beim Apero kamen die Gäste ins Gespräch und überall schnappte man Geräusche der Wiedersehensfreude und geteilte Erinnerungen von früher auf.

Frölein Da Capo entführte die 160 Gäste in ihre musikalische Welt und begeisterte mit ihren spritzigen und witzigen Darbietungen restlos alle Anwesenden. Zwischen dem wunderbar fein zubereiteten Essen wurde ein exklusives Privat 5-Gänge-Menü bei der Familie Vonwil und gespendete Kunstwerke zu Gunsten von Pallas versteigert.



Anic Lautenschlager (SRF 3 Radiomoderatorin) führte charmant und kurzweilig durch den Abend.

Zum Dessert spielte die Band 8onTime auf und schon bald wurde im fetzigen Rhythmus der Musik getanzt und geschunkelt. Die Zeit verging wie im Flug und schon hiess es Abschied nehmen und die Eindrücke und Emotionen der vergangenen Stunden nachklingen zu lassen.



Das Fest wird uns allen in guter Erinnerung bleiben. Ein gebührendes Jubiläum für 25 Jahre Engagement in der Gewaltprävention und Solidarität für Frauen und Mädchen konnte gefeiert werden. Ein riesiges Dankeschön an alle die sich beteiligt haben und die an diesem Abend mit uns dabei waren. Nun gehen wir mit viel Energie in die Zukunft.

Pallas Selbstverteidigung am nationalen Judo und Ju Jitsu Day 29./30.6.2019 in Bern

Der jedes Jahr vom Schweizerischen Judo und Ju Jitsu Verband (SJV) durchgeführte nationale Ju Jitsu und Judo Day fand in der Wankdorfhalle in Bern statt. Der beliebte Anlass wurde trotz der unglaublichen Hitze von 37 Grad Celsius von fast 600 Budoka aus der ganzen Schweiz besucht. Das



Trainingsangebot bot für jeden Geschmack und jedes Bedürfnis etwas.

Katharina Eisenring wurde eingeladen an beiden Tagen ein Modul in Pallas Selbstverteidigung zu leiten, um den SJV Mitgliedern unser spannendes Konzept zu präsentieren. Sie wurde kompetent von Oliver Hasler und Inga unterstützt.

Mittels Ampelsystem wurde den Judoka der Unterschied von Selbstverteidigung – zum Schutz gegen Gewalt – im Vergleich zur Kampfkunst (dem Kämpfen nach Regeln) aufgezeigt und Katharina erläuterte, dass die Wahrnehmung und das

Erkennen von Gefahren und Herabsetzungen (grüne Phase) bereits zur Selbstverteidigung gehören. In Kampf- und Orientierungsspielen übten die Teilnehmenden die Abgrenzung bzw. Selbstbehauptung und legten da besonderes Augenmerk auf die Körpersprache und die Präsenz (orange Phase). Bei den Techniken (rote Phase) lag der Fokus auf einfachen Handgelenks- und Würgeabwehren im Stand, sowie der Verteidigung gegen Schwitzkasten. Am Sonntag, bei den TeilnehmerInnen des Ju Jitsu Day, lag der Fokus auf Bodenabwehren nach Pallas.

Die über 45 Teilnehmer und Teilnehmerinnen waren sehr neugierig, als es um Selbstbehauptung, Deeskalation und Körpersprache ging. Schnell bemerkten sie, wie wichtig und auch störungsanfällig die korrekte STOPP Haltung ist. Alle waren sehr interessiert und motiviert, so entstanden lustige und spielerisch-kämpferische Momente, die einfach Freude machten. Die Zeit war in Windeseile vorbei und wir verabschiedeten uns mit einem Auf Wiedersehen!



Es entstanden an beiden Tagen viele spannende und angeregte Diskussionen, die unser Team und die TeilnehmerInnen auch nach dem Modul noch fortführten. Vielen Dank für die tollen Rückmeldungen.

Agenda 2019/2020

FK: Kämpfen und Spielen in Selbstbehauptungstrainings	16.11.2019
16 Tage gegen Gewalt	25.11.-10.12.2019
Jahrestreffen Leitungsteam/Kader	11./12.01.2020
Delegiertenversammlung Pallas	27.03.2020
SAT Sommerarbeitstag Kader	19./20.06.2020

Alle weiteren Informationen und Anmeldung unter: www.pallas.ch