

Pallas

NEWSLETTER

2021-1

Liebe Pallas-Trainerinnen

Liebe Pallas-Trainer

Sehr geehrte Damen und Herren

2020 war in vielerlei Hinsicht ein sehr aufwühlendes Jahr und ein Jahr der nie geahnten Veränderungen! Wir sind sehr dankbar, dass wir trotz der Einschränkungen einige Veranstaltungen durchführen konnten und möchten uns ganz herzlich bei allen für ihr Engagement und ihre Flexibilität bedanken! In diesem Newsletter geben wir unserer Arbeit ein Gesicht und informieren über einige unserer Aktivitäten seit dem Spätsommer 2020.

Neue Pallas Basisausbildung BA 2020

Im 2020 wurde unter der Leitung von Karin Vonwil (Hauptleitung), Christine Paratore, Patricia Maisch, Katharina Eisenring und Oliver Hasler erstmals die neu konzipierte Basisausbildung (BA) für Pallas-Trainerinnen und Pallas Assistenz-Trainer durchgeführt. Die Ausbildung findet neu in drei resp. zwei Modulen (Trainerinnen 3 Module, Assistenz-Trainer 2 Module) statt, denen ein eintägiger Workshop vorangeht.

Angemeldet waren 15 topmotivierte Teilnehmende, 13 Frauen und 2 Männer. Wie im Jahr



2020/21 zu erwarten, stand die Ausbildung ganz im Zeichen von Corona. So konnte der Workshop und das Modul 1 + 2 durchgeführt werden. Das 3. Modul musste jedoch auf den Juli 2021 verschoben werden. Das Leitungsteam hofft sehr, dass wir den BA20 im Sommer abschliessen können und die Teilnehmenden im 2021 diplomiert werden.

Nach der Überarbeitung der Basisausbildung (BA) blieb einiges bestehen, anderes wurde angepasst und ergänzt. So wird die BA neu modular durchgeführt, statt innerhalb einer Woche oder an zwei Wochenenden. Ein Vorteil des neuen Konzepts ist die Möglichkeit, die

Module auch einzeln zu besuchen, ohne sich für die ganze Ausbildung verpflichten zu müssen. Beispielsweise im Rahmen der obligatorischen Weiterbildungen von SJV, Lehrpersonen oder Menschen in sozialen Berufen. Es ist möglich, die Weiterbildung in beliebiger Reihenfolge zu absolvieren.

Zur neuen Basisausbildung gehören Referate der Teilnehmenden zu einem frei gewählten Thema. Dank dieser Änderung durften wir eine lehrreiche Themenpalette rund um die frauenspezifische Selbstverteidigung geniessen. Es gab eine Vielzahl interessanter Inputs, beispielsweise:

- Zivilcourage
- Körperbild in der heutigen Gesellschaft
- Gender: Wahrnehmung der Frau / Rolle der Frau in der Gesellschaft aus psychoanalytischer Sicht
- Werbung unter der Lupe
- u.a.m.



In unseren Aus- und Weiterbildungen geht es nicht ausschliesslich um das Erlernen von Techniken, sondern es wird auch viel Gewicht auf Hintergrundthemen gelegt. Diese sind unter anderem Gewalt, häusliche Gewalt, gesellschaftliche Rollenbilder, Kommunikation nach der Transaktionsanalyse und vieles mehr.

Die Reflektion der eigenen Haltung und das Hinterfragen und Analysieren von Rollenbildern in der Gesellschaft sind wichtig für unsere Arbeit, da viele gesellschaftlich geprägte Rollenbilder die Gleichstellung der Geschlechter erschweren. Unter den Teilnehmenden entstanden immer wieder sehr tiefgründige, interessante Diskussionen und man spürte, dass alle sehr engagiert waren an der Auseinandersetzung mit dem Thema Gewalt gegen Frauen und Mädchen und deren Prävention. Trotz den Corona bedingten Einschränkungen war die Stimmung innerhalb der Gruppe jederzeit freudig, achtsam und wertschätzend. Wir freuten uns stets alle auf die gemeinsame, anregende Zeit. Vielen Dank und herzliche Glückwünsche an alle für das Engagement in dieser aussergewöhnlichen Ausbildungszeit.

Christine Paratore und Katharina Eisenring

PARK(ing) Day

Am Freitag dem 18. September hat in Vevey der Parking Day stattgefunden. Dieses Ereignis findet weltweit jeweils am dritten Wochenende im September statt und ist für alle offen. Es mobilisiert die Bevölkerung, Künstler und Aktivisten um vorübergehend gebührenpflichtige Parkplätze in Grünzonen, sowie künstlerische und gesellige Orte zu verwandeln. Während diesem Tag wurden in Vevey zwei Parkplätze einer belebten Strasse mit Pflanzen und einer Sitzzecke zum Lesen dekoriert. Es wurden diverse Aktivitäten wie das Schreiben von Haikus, Zeichnen, Spiele und noch vieles mehr angeboten.



Ich wurde in diesem Rahmen eingeladen zwei Schnupperlektionen Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen anzubieten. Viele Personen haben uns von weit oder nah zugesehen. Einige waren sehr neugierig auf unsere Arbeit und haben sich über Pallas erkundigt. Es hat mir viel Freude bereitet und ist eine schöne Art unsere Aktivitäten zu präsentieren.

Patricia Maisch

FK Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Primarschulkinder, 19./20.09.2020 in Zürich - Wiedikon



Aufgrund sehr grosser Nachfrage wurde der Fortbildungskurs zum Thema Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Primarschulkinder unter der Leitung von Katharina Eisenring nicht nur an einem, sondern an zwei Tagen durchgeführt. Am Samstag trafen die 17 Teilnehmerinnen und Teilnehmer bereits frühmorgens im Budokan Zürich ein und waren überaus erfreut über die Kaffeebar. Aurelia Golowin ergänzte und unterstützte Katharina bei der Instruktion der Teilnehmergruppe am Samstag. Viele

Männer und Frauen aus unterschiedlichsten Fachrichtungen waren an diesem Tag dabei, alle mit dem Ziel Kinder zu unterstützen selbstbewusst für sich einzustehen und gegen Gewalt anzugehen. Am zweiten Tag übernahm Clarissa Walther die Assistenzfunktion beim Unterrichten der 15 Teilnehmenden, die am Sonntag hauptsächlich aus Pallastrainerinnen bestand.



Die grösste Gefahr für Primarschulkinder kommt aus dem nahen sozialen Umfeld. Im



Kurs lernten die Teilnehmenden was es bei der Arbeit mit Kindern zu beachten gilt betreffend Entwicklung und Lernverhalten und wie sie die Sprache und Lernmethode diesbezüglich anpassen können. Ziel des Kurses war es, die 7 Präventionspunkte erlebbar zu machen. Kinder eignen sich ihr Wissen hauptsächlich über das Erleben an, wohingegen Erwachsene sich dieses gerne theoretisch erweitern. Die Kursleitung wechselte zwischen den Spielen und Übungsanleitungen immer wieder in die Metaebene, um den Kursteilnehmer*innen den für sie altersadäquaten Lernweg zu garantieren, aber gleichzeitig auch die Sicht der* Kinderkursteilnehmer*in zu erleben.



Dadurch war der Kurstag sehr kurzweilig und die Zeit verging wie im Flug. Bei den vielen lustigen Spielen mit spassigen Namen (beispielsweise dem Neandertaler- oder dem Nilpferd-und-Wasserfloh-Fangis) wurde die kindliche Seite auf allen Ebenen ausgelebt und ausgelassen gelacht. Die Zufriedenheit spiegelte sich aber nicht nur in der wissbegierigen und guten Laune der Teilnehmenden wider, sondern zeigte sich auch in den sehr guten Rückmeldungen.



Katharina Eisenring hatte bei diesem FK zum ersten Mal die Funktion der Hauptleitung und dies mit vollem Erfolg.

Pallas Selbstverteidigung im Rahmen der Rägi Sportcamps in Regensdorf, Oktober 2020

Silvia Bren konnte während den Herbstferien im Rahmen der Rägi Sportcamps in Regensdorf Pallas Selbstverteidigung für Mädchen anbieten. Der Schnupperkurs war mit 20 Mädchen ausgebucht. Die Corona Pandemie hat der Nachfrage nach Kursen keinen Abbruch getan. Ganz im Gegenteil. «Sich zur Wehr setzen zu können» ist gerade auch in den jetzigen Zeiten ein grosses Bedürfnis.



«Die Themen sexuelle Übergriffe, verbale und körperliche Tätlichkeiten an Schulen und im Bekanntenkreis sind nach wie vor ernstzunehmende Probleme für viele Mädchen», weiss die erfahrene Ausbilderin und Pallas-Expertin Silvia Bren. Aus diesem Grund finden fortlaufend Pallas-Kurse statt, die sich der Problematik annehmen und Lösungen zeigen. Die Teilnehmerinnen erlernen dabei elementare Fähigkeiten und erfahren eine neue Stufe des Selbstwertgefühls.

Die Ziele der Lektionen orientieren sich stets an der Stärkung des Selbstbewusstseins aller Teilnehmerinnen, unabhängig vom körperlichen Fitnesslevel. «Wir wollen die Mädchen und jugendlichen Frauen stärken und ermutigen, für sich und ihren Körper einzustehen. Sie sollen ihre Grenzen

klar setzen und auf Grenzüberschreitungen deutlich aufmerksam machen und diese ansprechen».

Das aktive Einsetzen der Körpersprache ist von zentraler Bedeutung. «Klar, laut und deutlich *Nein* sagen ist ein wichtiger Schritt und eine Fähigkeit, die erlernt sein will.» Effektive Abwehrtechniken auf Kontaktangriffe und einfach anwendbare Schocktechniken sind ein weiterer wichtiger Teil der Ausbildung. Aber auch Spiel- und Übungsformen, um die eigenen Kräfte zu spüren, kommen bei den Trainings nicht zu kurz. «Mutig sein - Von der Maus zur Löwin sozusagen.» Ob im Rahmen von freiwilligem Schulsport oder sogar Lektionen während den Ferien – das Angebot zur Selbstverteidigung von Mädchen ist beliebt und erfreut sich vieler Teilnehmerinnen.

Ferisportkurs 5.-9.10.2020 in Zürich

Schon seit vielen Jahren bietet der Budokan Zürich in Zusammenarbeit mit dem Sportamt der Stadt Zürich Sportkurse, u.a. Pallas Selbstverteidigung für Mädchen an. Wir sind froh, dass dies auch während der schwierigen Coronazeit möglich war.

13 Mädchen im Alter von 9-14 Jahren fanden sich zu Beginn der Herbstferien in Zürich ein, um sich während 5 Tagen das Rüstzeug zu holen, um für sich einzustehen und sich wehren zu können.



Mutig sein, sich zeigen und Präsenz markieren- diese Fähigkeit steckt in uns allen! Wir holen sie mit unseren Spiel- und Übungsformen an die Oberfläche und ins Bewusstsein.

Die Mädchen waren sehr motiviert, bewegungsfreudig, energiegeladen und brachten schon viel Selbstbewusstsein mit. Für die Kursleiterin Katharina Eisenring waren es spannende Tage mit vielen interessanten Diskussionen. So schön, zu sehen, wie sich die Mädchen als Löwinnen für sich einsetzen und sich ihre Körpersprache innert weniger Stunden merklich verändert.



Pallas Schnupperkurse im Rahmen der Kampagne 16 Tage gegen Gewalt an Frauen 25.11.-12.10.2020

Am 25. November, am Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen, ist die diesjährige Kampagne unter anderem mit der Lichterkette „Frauen sind unschlagbar“ an der Zuger Seepromenade gestartet.



Rund 1'000 Lichttüten die in der Dunkelheit erstrahlten... Im wärmenden Licht konnten betroffene Frauen* und Mädchen* erste Informationen für Hilfe holen; sie merken dabei, dass sie nicht alleine sind, dass es Schutzräume, eine Solidarität und eine Öffentlichkeit gibt.

Karin Vonwil, Pallas Expertin: «Prävention muss den Kreislauf der häuslichen Gewalt unterbrechen. Das ist möglich, wenn Ressourcen angesprochen werden. Deshalb habe ich den Workshop „Starke Mütter – starke Töchter“ für Frauen mit ihren 12 - 18-jährigen Töchtern angeboten - es gibt immer einen Ausweg aus häuslicher Gewalt!» Die Rückmeldungen der Teilnehmer*innen waren sehr stärkend, sowohl gegenseitig zwischen Mütter und Töchter, als auch insgesamt für die Bearbeitung des Themas.

Karin Vonwil, Pallas Expertin: «Prävention muss den Kreislauf der häuslichen Gewalt unterbrechen. Das ist möglich, wenn Ressourcen angesprochen werden. Deshalb habe ich den Workshop „Starke Mütter – starke Töchter“ für Frauen mit ihren 12 - 18-jährigen Töchtern angeboten - es gibt immer einen Ausweg aus häuslicher Gewalt!» Die Rückmeldungen der Teilnehmer*innen waren sehr stärkend, sowohl gegenseitig zwischen Mütter und Töchter, als auch insgesamt für die Bearbeitung des Themas.

Aufgrund der Corona Auflagen (Kontaktverbot) mussten die Trainer*innen die Kursinhalte anpassen. Der Focus wurde vermehrt auf die verschiedenen Aspekte der Selbstbehauptung gelegt. Ziel war es, die Teilnehmer*innen für verschiedenen Gefahren und Lösungsansätze zu sensibilisieren und sich so



(selbst-) bewusster im Alltag bewegen zu können. Es wurde geübt, wie sie sich mit einer starken Körpersprache und der Stimme abgrenzen können. In Gesprächen reflektierten die Frauen und Mädchen wie sie merken, wann ihre persönliche Grenze überschritten wird.

Die Teilnehmer*innen waren sehr interessiert am Kursinhalt und engagiert bei den aktiven Übungen dabei! Sie erlernten in der kurzen Zeit ein paar grundlegende Strategien zur Gefahrenerkennung, Deeskalation und wirkungsvollem Selbstschutz.

Insgesamt fanden über 50 Interessierte* den Weg zu unseren Trainer*innen und haben Einblick in die Grundlagen der Pallas Selbstbehauptung und -Verteidigung erhalten. Leider mussten einige Kurse abgesagt werden.

Der Support von der Organisatorin cfd war super und die Koordination funktionierte einwandfrei. Schön, dass wir trotz Corona und einschränkenden Auflagen unseren Teil zu der internationalen Kampagne 16 Tage gegen Gewalt an Frauen beitragen konnten. Wir freuen uns aufs nächste Jahr!

Selbstverteidigungskurs 1.-3. Klasse - Starke Mädchen sagen laut und deutlich NEIN, wenn sie Nein meinen! November 2020

Der Kursstart Anfang November war wegen der BAG Corona Massnahmen lange Zeit unsicher... umso erstaunlicher war, dass die Nachfrage nach Kursplätzen riesig war. Aus diesem Grund hat sich die Pallastrainerin Katharina Eisenring entschlossen den Kurs in zwei Gruppen am Morgen und am Nachmittag durchzuführen, damit keine Mädchen abgewiesen werden mussten.

Mit neuen Regeln und etwas Flexibilität und Kreativität konnte der Kurs trotz strengem Schutzkonzept durchgeführt werden. Dies freute die Mädchen und Eltern gleichermaßen, sind doch die Meldungen von Gewalt und Übergriffen in Schulen und auch zu Hause deutlich angestiegen während der Pandemie.

Die Mädchen fühlten sich sichtlich wohl in der Gruppe und lernten, wie man sich mit einer lauten Stimme, List und Tricks auch gegen überlegene Gegner zur Wehr setzen kann.

Ein wichtiger Bestandteil bei den Mädchenkursen der Unterstufe sind die 7 Präventionspunkte und die Selbstbehauptung. Diese wurden mit vielfältigen Unterrichtsmethoden



umgesetzt und so an klarem und starkem Auftreten, an der Körperhaltung und der Stimme geübt. Die Spiele waren immer begleitet von viel Kinderlachen und so wurde auch die Kursleiterin Katharina schnell angesteckt von der ausgelassenen Stimmung. Ein wundervoller Kurs!

Es ist immer wieder bereichernd zu sehen, wie die Mädchen sich innert der vier Halbtage von scheuen Mäuschen zu kleinen Löwinnen entwickeln und sich bei Grenzüberschreitungen mit lauter Stimme und starker Körpersprache und notfalls mit Schlägen und Abwehrtechniken zur Wehr setzen.

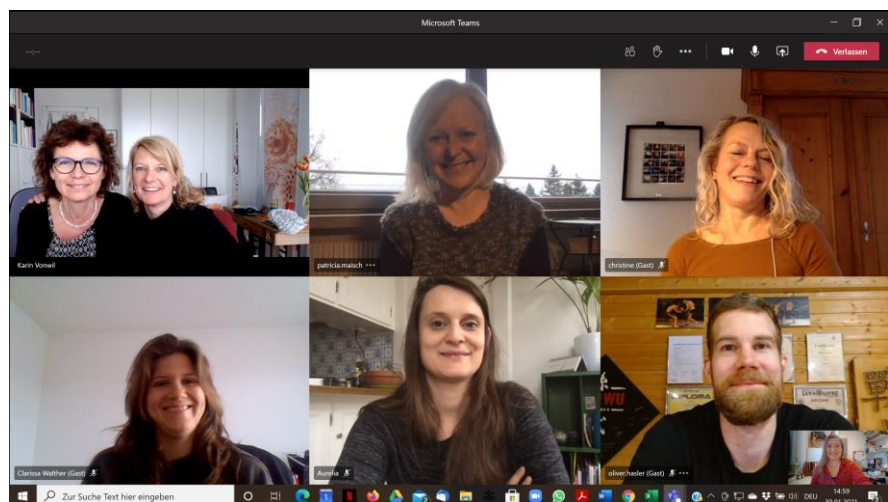
Dies bestätigt uns in unserer Arbeit und wir sehen, dass das Potential für sich einzustehen bei allen Mädchen vorhanden ist und nur darauf wartet, geweckt zu werden.

Dies bestätigt uns in unserer Arbeit und wir sehen, dass das Potential für sich einzustehen bei allen Mädchen vorhanden ist und nur darauf wartet, geweckt zu werden.

Bericht Jahrestreffen Pallas 30.1.2021- online

Das Jahrestreffen von Vorstand und Ausbildungskader fand in diesem Jahr online statt, da die Schweiz zum zweiten Mal im Corona Lockdown war.

Im etwas gestrafften Programm widmeten wir uns am Morgen den Themen aus den verschiedenen Resorts, geleitet von Romy Bucher unserer Präsidentin. Der Nachmittag war für alle Belange der Ausbildung reserviert. Seit bald einem Jahr werden wir vor Herausforderungen gestellt, die am letzten JT im Januar 2020 noch undenkbar waren.



Die erste modulare Ausbildung kann im Sommer abgeschlossen werden und wir freuen uns, die neuen Trainerinnen und Trainer diplomieren zu können. Wir sind gespannt und freudig, nun auch die zweite Basisausbildung (BA wie es neu heisst) in Angriff zu nehmen. Wir freuen uns auf die vielen motivierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die zur BA 2021 antreten werden. Karin Vonwil hat in verschiedenen Bereichen auch im Corona

Jahr viel Hintergrundarbeit geleistet und uns souverän durch den Nachmittag geführt. Das Pallas Kader ist zurzeit gut aufgestellt und die Arbeit ist fruchtbar, was auch in den Zahlen sichtbar wird. So konnten wir einen Fortbildungskurs durchführen, der sehr grossen Anklang fand und darum an zwei aufeinanderfolgenden Tagen in Zürich stattfand. Wir sind bemüht spannende Weiterbildungen für Fachpersonen anzubieten und uns stetig weiterzuentwickeln. Da sich Pallas im 2020 kaum präsentieren konnte, weil alle Events abgesagt wurden, haben wir die Zeit genutzt, um Anträge für Unterstützungsbeiträge aufzugleisen. Nun heisst es Daumen drücken!

Wir freuen uns auf den Frühling und hoffen, dass Treffen und Kurse mit Erwachsenen bald wieder möglich sind.

DANKE

AXA Versicherung unterstützt Pallas im 2021



Wir sind sehr dankbar über die finanzielle Unterstützung der AXA Winterthur Versicherung mit einem Beitrag von Fr 3'000.-.

Romy Bucher überreichte Armin Buholzer, Leiter der AXA Geschäftsstelle in Wolhusen eine selbstgebackene Cremeschnitte mit dem Pallas Logo.

Er gewichtet unserer Arbeit in der Gewaltprävention als überaus wichtig und hat sich dem entsprechend stark eingesetzt für Pallas. Über die süsse Überraschung freut er sich sehr!



Agenda 2021/2022

Pallas Basisausbildung (BA21) (Module können auch einzeln besucht werden) Workshop	23.4.2021
Modul 1	29./30.5.2021
Modul 2	21./22.8.2021
Modul 3	23./24.10.2021
Sommerarbeitstag Leitungsteam	11./12.6.2021
Zusatzausbildung Fraunspezifische Selbstverteidigung für Gewaltbetroffene (4 Module)	Juli 20 – 2021
Recht und Gesetz – Bedeutung für die Pallas-Arbeit Rollenspiel: Das macht Spass!	11.9.2021
16 Tage gegen Gewalt	25.11.-10.12.2021
Jahrestreffen Leitungsteam/ Kader	22./23.1.2022
DV Pallas	25.3.2022
Sommerarbeitstag	10./11.6.2022

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