

Pallas

NEWSLETTER

2023-1

Liebe Pallas-Trainerinnen
Liebe Pallas-Assistenztrainer
Sehr geehrte Damen und Herren

Wir blicken auf ein bewegtes Jahr zurück. Manchmal beschleicht mich ein Gefühl der Hilflosigkeit in solchen Momenten des Zurückblickens... Zwei Jahre der Pandemie haben wir überstanden und sehen uns nun den Folgen der Pandemie, dem Krieg in der Ukraine und die unterdrückten Proteste im Iran gegenüber... Da kann man/ frau schon mal den Mut verlieren. Und dann kommt ein Hoffnungsfunken daher... Der Nationalrat hat sich zu der Zustimmungslösung nur Ja heisst Ja bekannt, entgegen der Entscheidung im Ständerat... Dies zeigt mir, dass unsere Arbeit, unser immer wieder «laut» sein Früchte trägt und sich etwas bewegt. Denn auch kleine Schritte in die richtige Richtung sind gute Schritte.

Wir zweifeln nicht, sondern erfreuen uns an dem was wir bewegen können und gehen unbeirrt unseren Weg weiter für die Stärkung von Frauen und Mädchen.

In unserem Newsletter geben wir unserer Arbeit ein Gesicht und informieren über einige unserer Aktivitäten seit dem Sommer 2022. Katharina Eisenring

Technikmodul und Ausbildung TiS/ TAR 20./21.8.2022 in Zürich

Das Technikmodul ist Bestandteil der zyklisch wiederkehrenden Aufbauthemen nach einer Pallas Basisausbildung, aber auch eine Möglichkeit für interessierte Männer in die Arbeit



als Angreifer mit und ohne Schutzanzug einzusteigen. Am Samstagmorgen früh kamen acht interessierte Frauen und drei motivierte Männer nach Zürich in den Budokan. Die Kursleitung mit Katharina Eisenring und Oliver Hasler wurde verstärkt durch Christine Paratore. Da Katharina, nach einer Schulteroperation und gerade erst zurück aus der Reha, noch keine Körperübungen demonstrieren konnte, erklärte sich Christine bereit für Katharina die körperlichen Übungen vorzuzeigen. Das funktionierte super, vielen DANK!

Der erste Tag stand ganz im Zeichen der Pallas Techniken, den verschiedenen Varianten und Spielen und wie technische Inhalte in den Kursen spannend vermittelt werden können. Abwechslung und vielfältige Übungsformen machen das üben kurzweilig und es macht auch einfach ganz viel Spass so zu üben! Die Teilnehmenden waren vielfältig gefordert. Sie waren einerseits Kursteilnehmende aber auch, in der Metaebene, in der Beobachtungsrolle als TrainerIn. In den Theorieanteilen haben sie ihre zuvor gemachten Beobachtungen und Erfahrungen in Gruppenarbeiten eingebracht und ausgetauscht. Dies ist jeweils ein wichtiger Teil der Fortbildungen, da schon ganz viel Professionalität und Wissen vorhanden ist. Bei der Umsetzung der Techniken im Training mit Trainer im Schutzanzug (TiS) und Situationstraining mit Trainer in der Angreifer Rolle (TAR) konnten sie in die Rolle der Teilnehmerin, aber auch in die Rolle als Trainerin schlüpfen. Der zweite Tag war mehrheitlich diesem Setting gewidmet, damit sowohl die Männer in ihrer Rolle als Angreifer, als auch die Trainerinnen in der Leitungsfunktion viele Erfahrungen sammeln konnten. Zum Schluss arbeiteten wir die während der zwei Tagen im Themenspeicher gesammelten Fragen auf und es kam wiederum zu einem angeregten Austausch.



Die zwei Tage vergingen wie im Flug. Bei so viel Engagement war es nicht verwunderlich, dass alle am Sonntagabend ziemlich erschöpft, aber zufrieden den Heimweg antraten. Ein toller Kurs, vielen Dank an alle die dabei waren!

Filmtag bei XUND in Luzern, 6.10.2022

Nach langer Konzeptarbeit von Karin Vonwil mit Roberto Emmenegger, dem Bildungsverantwortlichen der Praxisbildung von XUND (Bildungszentrum für Gesundheitsberufe Innerschweiz), war es am 6.10.2022 endlich soweit. Fröhlich morgens trafen sich das Kernteam mit Karin, Christine, Katharina und Oliver um halb acht Uhr bei XUND in Luzern.



Nach dem Kennenlernen aller Beteiligten ging es auch schon los in die Skills- Räume (Krankenzimmer in denen die Lernenden praxisnah üben können) von XUND, um das erste Setting einzurichten. Christoph Troxler, der Medienpädagoge von XUND, musste erst einmal das Licht, die drei Kameras und die Tonangel ausrichten, um die erste Szene im Alterszentrum optimal aufzeichnen zu können. Mit passenden Requisiten ausgerüstet und dank sehr guter Vorbereitung kam das Team speditiv voran und filmte Sequenz um Sequenz. Es wurden schwierige Situationen aus dem Alltag von Pflegenden in Spitex, Pflegezentren und Spital aufgenommen und mit möglichst optimalen Reaktionsweisen abgebildet, um Lernenden einen Handlungsleitfaden zu geben. So können Ausbildungsfachverantwortliche mit dem fertigen Filmmaterial die Lernenden zu Dis-

kussionen animieren und die Thematik der Grenzüberschreitungen in Pflegeberufen eingehend thematisieren. Bereits seit einigen Jahren können die angehenden Pflegefachpersonen von den Weiterbildungen durch Pallas (Karin Vonwil und Christine Paratore) profitieren, um Grenzüberschreitungen während der Arbeit wahrzunehmen und adäquat darauf reagieren zu können. Wir freuen uns, dass die Wichtigkeit unserer Arbeit auch in Ausbildungsfachkreisen anerkannt wird. Sobald die Filme fertig geschnitten und vertont sind, stehen diese auch allen aktiven Pallas Mitgliedern als Anschauungs- und Schulungsmaterial (im internen Bereich der Pallas Webseite) zur Verfügung.



FK Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Gesundheits- und Sozialarbeitspersonal, 12. November 2022 in Solothurn

Am 12. November fand der Fortbildungskurs (FK) *Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Gesundheits- und Sozialarbeitspersonal* statt. 13 Pallas-Trainerinnen haben den Weg nach Solothurn gefunden, um von den Pallas-Expertinnen und Ausbilderinnen Karin Vonwil und Patricia Maisch zu erfahren, wie Kurse für Angestellte im Gesundheits- und Sozialwesen angeboten werden können. Menschen in diesen Berufen begegnen diversen Formen von Grenzüberschreitungen und Gewalt. Deshalb ist es wichtig, Teilnehmende im Allgemeinen zu sensibilisieren und zu stärken. Es ist zentral, dass Kursorganisatorinnen sich mit der spezifischen Zielgruppe, den bestehenden Strukturen und Instrumenten sowie der Führungskultur einer auftraggebenden Institution auseinandersetzen.



Im Sinne von Pallas ist es das oberste Ziel von Angeboten für Gesundheits- und Sozialarbeitspersonal, die Kursteilnehmer*innen zu stärken, ihnen Werkzeuge zur Bewältigung von Gewaltsituationen in die Hand zu geben und aufzuzeigen, wie sie sich als Team gegenseitig



unterstützen können. Patricia und Karin haben zahlreiche kreative Übungsideen sowie theoretische und methodische Ansätze vermittelt, um Kurse für Menschen in Sozial- und Pflegeberufen anbieten zu können.

Dies war vorläufig der letzte FK, den Patricia Maisch durchgeführt hat. An der diesjährigen DV hat sie sich nach langjährigem Engagement vom Pallas-Leitungsteam verabschiedet. Mit diesem FK konnte Patricia nochmals ihre Expertise zum Besten geben, die sie sich in ihrer 21-jährigen Tätigkeit als Pallas-Trainerin und fast ebenso langer Tätigkeit im Ausbildungskader angeeignet hat.

Text Aurelia Golowin

Bericht Mitarbeiterinnen Schulung Wildnispark Zürich, Adliswil 24.11.2022

Bereits um 9 Uhr trafen die Mitarbeiterinnen des Wildnisparks Zürich im Besucherzentrum des Standortes Sihlwald ein, der zu dieser Jahreszeit für die Besucher:innen geschlossen ist. Obwohl die Mitarbeiterinnen alle Teilzeit und an unterschiedlichen Zeiten und Standorten arbeiten, kannten sich diese aus Sitzungen und Weiterbildungen mehr oder weniger flüchtig.

Der Umgang untereinander war von Beginn weg sehr locker und durch die Anfangsdiskussion über sichtbare und unsichtbare persönliche Grenzen entstand schnell eine sehr tiefe und vertrauensvolle Atmosphäre.



Das Ziel war die Schulung der Mitarbeitenden zur Stärkung im Umgang mit schwierigen Begegnungen und Situationen im Berufsalltag vom Wildnispark, sowie die Festigung, Erweiterung und Ergänzung vom bereits bestehenden Handlungsplan bei schwierigen Situationen. Die Grenzen bei Sexismus, Machtausübung und Intoleranz klar zu setzen und trotzdem dem Anspruch der Kundenfreundlichkeit zu entsprechen, ist eine Gratwanderung.

Den Fokus legte die Kursleitung dem entsprechend bei den Hintergrundinformationen auf Gewalt, Machtstrukturen und Sexismus im Businessalltag. Der Erfahrungsaustausch war für die Frauen sehr wichtig, sind die neun Teilnehmerinnen doch in Alter und Berufs-, sowie privatem Hintergrund sehr verschieden. Im praktischen Teil lag der Schwerpunkt bei der Selbstbehauptung, Kommunikation und bei der Anleitung zur Eigenregulation. Die Rollenspiele und deren Reflektion spielten denn auch die Hauptrolle und nahmen viel Zeit in Anspruch. Die Frauen sollten in den Rollenspielen erfahren, wie sie sich freundlich, klar und bestimmt gegen Grenzverletzungen wehren können. Präventive Massnahmen (wie positioniere ich mich, wo gibt es Fluchtwege, wie kann ich mit der Stimmlage regulieren etc.) und das Wissen um die eigene Wehrhaftigkeit (Techniktraining und Brettritual) gaben Sicherheit. Viel zu schnell ging die Zeit vorbei... Die Rückmeldungen der Teilnehmerinnen waren denn auch durchwegs positiv und das Gefühl, nun auch als Team verbunden und gestärkt zu sein, wurde wiederholt angemerkt. Vielen Dank für die spannenden Einblicke in eure Arbeitswelt! Der Besuch im Wildnispark war auf jeden Fall sehr spannend. Katharina Eisenring

Bericht Waldparcours am 6. Dezember 2022 in Zürich

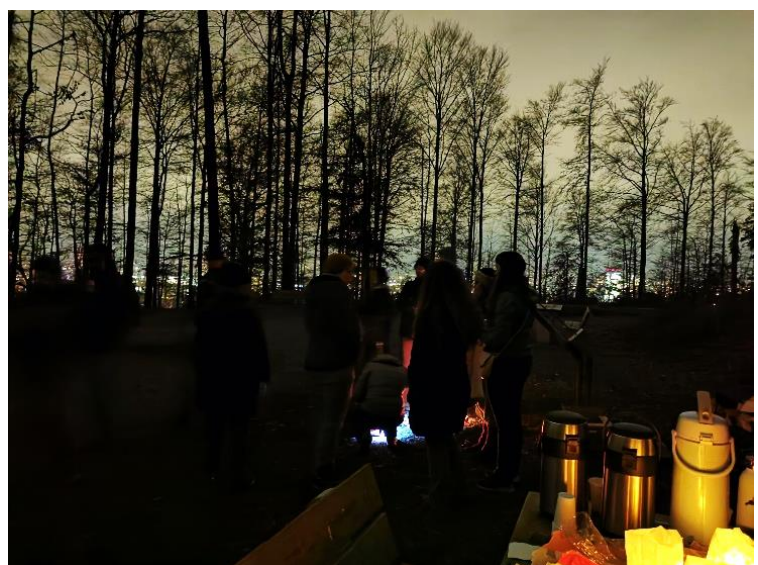
Die Pallastrainerinnen Sabina und Katharina veranstalten seit einigen Jahren die Monatstrainings im Budokan Zürich mit Spezialthemen. Unser Highlight ist jeweils der Waldparcours am ersten Dienstag im Dezember. Dieses Jahr fiel dieser auf den Samichlaustag. Der Aufwand ist gross mit jeweils über 10 Männern die in die Angreifer-Rolle schlüpfen, mind. 4 Trainerinnen und eine Feuerfrau, die Organisation der Teilnehmerinnen aus Selbstverteidigung und Ju Jitsu sowie der Materialtransport mit Feuerholz, Chlaussnacks und literweise warmem Punsch.



Aber es lohnt sich jedes Mal aufs Neue. Rollenspiele in der Dunkelheit des Waldes zu üben, ist nicht alltäglich. Unsere Sinne reagieren komplett anders als bei Helligkeit und das Adrenalin, das durch den Körper pulsiert, verändert die Verhaltensweisen und Wahrnehmung zusätzlich. Endlich kann auch der Aspekt der Flucht real geübt werden, wenn das Bauchgefühl sagt «renn». Die Männer in den Angreifer Rollen (TAR) sind sehr gefordert in ihrem Rollenrepertoire, reichen die Teilnehmerinnen doch von Anfängerinnen in Mittelstufenalter bis zu Seniorinnen aus den Selbstverteidigungskursen.

Umso schöner, dass sich jedes Jahr so viele Männer bereit erklären und den Mädchen und Frauen die Möglichkeit geben, Ernstsituationen zu üben.

Um den Männern, die meistens aus Kampfsportarten wie Ju Jitsu, Kung Fu, Judo und Karate kommen noch mehr Tools an die Hand zu geben, wollen wir im 2024 eine Fortbildung anbieten, um der Rollenfindung und den Grenzen der Angreifer Rechnung zu tragen. Dann also bis am 5. Dezember 2024!



Pallas Schnupperkurse im Rahmen der Kampagne 16 Tage gegen Gewalt an Frauen 25.11.-12.10.2022

Auch in diesem Jahr waren die Pallas Trainerinnen sehr aktiv an der Kampagne 16 Tage gegen Gewalt an Frauen beteiligt und es wurden 10 Selbstverteidigungskurse im Rahmen des diesjährigen Schwerpunktthemas **«Stop Feminizid»** mit insgesamt 135 Teilnehmerinnen angeboten. Noch nie hatten wir so viele Teilnehmerinnen – Feminizide scheinen Menschen sehr zu bewegen. Dieses Thema ist seit wenigen Jahren auch in den Medien sehr präsent und es kommt nun auch in der Gesellschaft an, dass Feminizide die letzte Stufe einer machtorientierten Gewaltkultur gegen Frauen ist. Sehr traurig, wie oft eine Frau ermordet wird, einfach weil sie als Frau geboren wurde. Unsere Kurse standen unter diesem Fokusthema.



So wie die 16Tage über die ganze Schweiz verteilt Aktionen anbot, hat Pallas Kurse von Langnau im Emmental, Biel über Bern, Zug und Zürich bis nach Weinfelden im Thurgau veranstaltet. Auch diesmal ging es darum, geschlechterspezifische Gewalt in den Fokus zu stellen und sich dagegen stark zu machen.

So machte Pallas darauf aufmerksam, dass solange Gewalt an Frauen nach wie vor ein gesellschaftliches Problem ist, Selbstverteidigungskurse ein probates Mittel zur Selbsthilfe darstellen. In den gratis Schnupperworkshops kommen auch immer wieder sehr spannende und anregende Diskussionen zustande.

Daneben werden Techniken zur Kommunikation und Abgrenzung geübt und Strategien zur Deeskalation in Rollenspielen erprobt. Jeder Kurs ist anders und doch immer auch für die Trainerinnen wieder spannend und motivierend, um den Weg der Frauenselbstverteidigung weiter gehen zu wollen. Wir geben nicht auf. So lange es uns braucht, machen wir weiter!



Bericht Workshop BA 23, 13.1.2023 Solothurn

Der Workshop für die BA ist dem Ziel geschuldet, zu schauen, ob die Basisausbildung zur Pallastrainerin, zum Pallas Assistenztrainer die richtige Wahl ist.

Das Dojo des Judo und Ju Jitsu Club Solothurn ist jeweils eine gute Wahl, da es aus allen Regionen der Schweiz gut erreichbar ist. Da der Workshop nur einen halben Tag dauert, traf sich das Ausbildungskader erst um 12 Uhr, um alles vorzubereiten und einzurichten.

Alle Teilnehmenden waren pünktlich um 13 Uhr vor Ort... etwas schüchtern, zurückhaltend und vor allem gespannt darauf, was auf sie zukommen wird. Die 11 Frauen und 2 Männer sind allesamt deutschsprachig oder Bilingue, viele mit Kampfkunsthintergrund oder pädagogischem Beruf. Nach einer kurzen Begrüssung, Vorstellen des Teams und einem kurzweiligen Einstieg um das Eis zu brechen, ging es gleich weiter mit dem Sammeln der Erwartungen. Dies ist ein sehr wichtiger Teil, denn wir wollen auch von den Teilnehmenden wissen, was sie von uns möchten und ob wir dies überhaupt anbieten können.



Der Unterschied von Selbstverteidigung und Kampfkunst zu verstehen ist elementar und allgemeine Informationen über Gewaltprävention bilden den Einstieg. Bereits da zeigte sich das grosse Interesse der Teilnehmenden, es wurden viele Fragen gestellt. Auch bei der kurzen aktiven Sequenz mit Techniken spürte man die Energie, die die Gruppe mitbringt. Sehr toll! Die Stimmung war locker, lustig und freudig. Kaum Scham, dafür umso mehr Spielfreude kamen zum Vorschein. Als Abschluss wurden dann noch die Struktur der Ausbildung, die Zulassungsbedingen und alles Wissenswerte besprochen. Das Ausbildungskader freut sich sehr, mit dieser interessierten und energetischen Gruppe in die Ausbildung zu starten und die einzelnen Charakteren besser kennen zu lernen.

Jahrestreffen Pallas, 21./22.1.2023 in Olten

Alle Jahre wieder... und doch war der diesjährige Jahresarbeits-Tag etwas Besonderes, nachdem wir die letzten 2 Jahre unsere Arbeitstage wegen Covid via Teams abhalten mussten. Kaum zu denken, dass wir das gemeinsame Planen und Diskutieren in den vertrauten Kreisen vor Ort einmal so geniessen würden.

Welche Frage würdest du, liebe Leserin oder lieber Leser des Newsletters gerne beantworten?

- *Worauf kannst du am ehesten verzichten?*
- *Ich würde gerne darüber nachdenken – ist das okay?*
- *Wie freundlich bist du zu deinen eigenen Gedanken?*
- *Was ist das Schlechte im Guten?*
- *Was ist das Gute im Schlechten?*
- *Was wäre das Schlimmste, was passieren kann?*
- *Heißt es "die" oder "das" Nutella? Isst man sie nun mit Butter oder ohne?*
- *Wenn du eine Gemüsesorte wärst, welche wäre das und warum?*
- *Welche drei Gegenstände würdest du auf eine einsame Insel mitnehmen?*
- *Wenn du mit einer Person deiner Wahl zu Mittag essen könntest, wen würdest du wählen?*
- *Welchen Namen würdest du wählen, wenn du deinen Namen Verändern dürftest?*

Mit einigen dieser Warmup-Fragen haben wir im Kader den JT23 gestartet.

Das Ausbildungskader, unter der Leitung von Karin Vonwil, wird neu mit Elena Grebenarov und Noémie Erard kompetent ergänzt. Vollzählig sind wir aus allen Regionen der Schweiz nach Olten angereist. Bereits zu früher Stunde wurde aktiv über alle Belange der Ausbildung diskutiert. Es wurden vergangene Aus- und Weiterbildungen reflektiert, um die Qualität stetig zu verbessern und auch themenspezifisch am Ball zu bleiben. Daher ist der JT auch immer eine Denkwerkstatt für Aus- und Weiterbildungsthemen für das folgende Jahr. Wir wollen unseren Mitgliedern interessante und zeitaktuelle Weiterbildungen anbieten. Obwohl im 2022 keine Basisausbildung stattfand, konnten wir eine grosse Anzahl an FK Teilnehmenden verzeichnen. Die neue Basisausbildung 2023 hat bereits im Januar gestartet mit 10 interessierten Teilnehmerinnen und 2 Teilnehmern. Das eingespilte BA Kader wird mit der Hospitantin Clarissa Walther verstärkt. Auch die Überarbeitung der Ausbildungsstrukturen wollen wir im Auge behalten, um den Veränderungen Rechnung zu tragen.



Nach einem langen Arbeitstag trafen wir uns zum Abendessen um den Abend ausklingen zu lassen und uns zu stärken für den zweiten Tag. Dieser steht ganz im Zeichen des Leitungsteams und der diversen Ressorts.

Nach dem reichhaltigen Frühstücksbuffet machten wir uns an die Arbeit, da einiges auf dem Programm stand. Unsere Präsidentin Romy Bucher führte souverän durch die Traktandenliste. Besonders froh verkündete sie, dass durch intensive Arbeit im Fundraising Geld von verschiedenen Stiftungen an Pallas flossen, das wir wiederum in unsere Arbeit investieren können. Auch die Filme, welche wir in Zusammenarbeit mit und für XUND drehten, konnten wir in der Rohfassung anschauen. XUND steht sowohl für das Bildungszentrum Gesundheit wie

auch für den Verband bzw. die Organisation der Arbeitswelt (OdA) Gesundheit der Zentralschweiz. Dank den grossartigen schauspielerischen Leistungen unserer Expertinnen werden diese Filme toll, sind informativ und für die Ausbildung von Lernenden in den Gesundheitsberufen ein unterstützendes Werkzeug.

Dank der konstruktiven und respektvollen Gesprächskultur im Team kamen wir schnell voran, so dass wir bereits am Nachmittag den Heimweg antreten konnten. Diese Sitzungen sind immer eine Bereicherung und auch sehr wichtig für den Teamspirit (vor allem beim gemeinsamen Nachtessen). Danach fühlen alle den Pallas Power und stürzen sich auf die Nachbereitung und Pendenzen des JT23.

Agenda 2023	
Pallas Basisausbildung	
Workshop	13.1.2023
Modul 1	18./19.3.2023
Modul 2	13./14.5.2023
Modul 3	1./2.7.2023
FK Inklusiv unterrichten. Wie geht das?	29.4.2023
ZJV DV online	10.5.2023
SJV DV	3.6.2023
Sommerarbeitstag Pallas Leitungsteam	16./17.6.2023
Modul Mädchen nur Mut!	25./26.11.2023
16 Tage gegen Gewalt	25.11.-10.12.2023
Jahrestreffen Pallas Pallas Leitungsteam	27./28.1.2024

Weitere Informationen und Anmeldung unter: www.pallas.ch