



## **Jahresbericht 2014**

In diesem Jahr feierte Pallas Jubiläum. 20 Jahre Pallas-20 Jahre engagierte Präventionsarbeit. Während dem ganzen Jahr fanden Jubiläumsaktionen in weiten Teilen der Schweiz statt.

### **Vorstand/ Leitungsteam**

#### ***Präsidentin***

Silvia Bren hat seit der Übernahme des Präsidiums viel bewirkt und verändert. Der Frühlingsputz weht noch immer durch die Strukturen von Pallas. So werden die Mitgliederlisten laufend aktualisiert und es wurden einige neue Partnerorganisationen dazugewonnen. Dazu gehört auch der ZJV. Im Gegenzug wurde Pallas an der ZJV-Delegiertenversammlung als Mitglied aufgenommen.

#### ***Vorstand- Leitungsteam***

Das neugebildete Leitungsteam hat sich gut eingespielt und wir freuen uns, dass wir einige sehr engagierte freiwillige Mitarbeiterinnen gewinnen konnten, die die Ressortleiterinnen in ihrer Arbeit unterstützen. So konnten Arbeitsgruppen gebildet und Arbeiten verteilt werden, wodurch alle entlastet wurden. Die Ressortleiterinnen haben schon vieles bewirkt und bewegt – und das Motto lautet: wir bleiben dran.

Das Organigramm mit allen Mitwirkenden kann auf [www.pallas.ch](http://www.pallas.ch) eingesehen werden.

#### ***Ressort Ausbildungskader***

Das Ausbildungsteam hat sich intensiv damit beschäftigt die neuen Ausbildungsunterlagen zu erstellen.

Neu werden die TiS- Männer (Trainer im Schutzanzug) nach absolvieren des Technikmoduls mit einem TiS- Diplom zertifiziert.

Der Speziallehrgang zur SV-Trainerin für gewaltbetroffene Frauen und Mädchen wurde auf 2016 verschoben.

#### ***Ressort Homepage***

Das Team hat die Homepage laufend überarbeitet und aktualisiert, damit sie übersichtlich und benutzerfreundlich ist. Dokumente, die für die TrainerInnen und Besucher wichtig und interessant sind, sind nun verlinkt und als Download verfügbar. Es kommen laufend neue dazu.

#### ***Ressort Finanzen***

Mit Unterstützung der neuen Präsentationsmappe konnten viele Passivmitglieder und 12 neue Partnerorganisationen gewonnen werden.

Das Budget konnte grösstenteils eingehalten werden und die roten Zahlen sind Vergangenheit.



### ***Ressort Romandie***

Durch die aktive Arbeit von Diana Schmutz im Wallis und der Romandie, konnte die Vernetzung zwischen der Deutschschweiz und der französischsprachigen Schweiz verbessert werden. Es werden vermehrt Kurse aus der Romandie auf der Homepage ausgeschrieben.

Der Basiskurs und die meisten Weiterbildungen werden zweisprachig (deutsch/ französisch) durchgeführt.

Im Basiskurs 2014 wurden zwei Frauen aus der Romandie als Trainerin zertifiziert. Wir freuen uns über die Verstärkung in der Westschweiz.

Die Übersetzungen aller Texte der Homepage und der Ausbildungsunterlagen erforderten viel Zeit und Arbeit.

### ***Ressort Öffentlichkeitsarbeit***

Pallas konnte sich in diesem Jahr in diversen Zeitungsartikeln und einem Bericht in 10 vor 10 präsentieren. Alle Medienbeiträge sind auf der Homepage unter Medien einzusehen. Ausserdem wurde Pallas zu Stellungnahmen für Berichte zu den Themen Gewalt gegen Frauen, Anmache ohne Grenzen, etc. von Zeitungen und Medienvertretern angefragt.

Katharina Bega-Eisenring konnte als externe Referentin zum Thema Selbstverteidigung und Deeskalation ein Modul am Kaderweekend der NING MUI Gong Fu Organisation leiten.

### ***Ressort Interna***

Der Web-Shop mit Pallas-Artikeln wurde weiter ausgebaut. Die neuen T-Shirts sind sehr beliebt und die Aufnahme neuer Artikel ist in Planung.

Die Informationsberichte News und Pallas aktiv werden halbjährlich versendet und sind auf der Homepage ersichtlich. <http://www.pallas.ch/news-und-medien.html>

Die Präsentationsmappe kann auf der Homepage heruntergeladen werden:  
[http://www.pallas.ch/images/ueberuns\\_ordner/Prsentationsmappe\\_Pallas.pdf](http://www.pallas.ch/images/ueberuns_ordner/Prsentationsmappe_Pallas.pdf)

Die Regionalvertreterinnen haben sich mit Jubiläumsaktionen in ihrer Region stark engagiert und sind näher mit dem Leitungsteam verbunden.

### ***Jahrestreffen (ehemals Zentralkurs)***

Das Leitungsteam traf sich im Januar in Escholzmatt zum Kaderweekend. Das Ausbildungskader beschäftigte sich wiederum mit den neuen Ausbildungsunterlagen, sowie der Ausbildung zum Trainer im Schutzanzug. Die Aus- und Weiterbildungen 2016 wurden gesetzt und die Qualitätssicherung besprochen.

Am Sonntag stiessen die Frauen, die das Leitungsteam verstärken und unterstützen, dazu. Es wurde wiederum an der Struktur von Pallas gefeilt, um die Arbeit weiter zu optimieren.



### **Sommerarbeitstag (Kadertag)**

Am 14.6.2014 traf sich das Leitungsteam bei Renata Hunziker in Schalchen, da Renata nach langjähriger Mitarbeit aus dem Ausbildungskader ausscheiden wird. Sie bleibt uns als Trainerin erhalten. Es wurde viel gearbeitet und die schöne Umgebung sorgte für ein angenehmes Klima. Karin Vonwil und Christine Paratore erhielten wohlverdient ihr Expertinnen-Diplom.

### **Aus- und Weiterbildungen**

#### **FK Kreativer Umgang mit Mädchen in der Pubertät, 29.3.2014 Solothurn**

Elf TrainerInnen fanden sich in Solothurn ein, um ihr Wissen im Umgang mit Mädchen in der Pubertät zu erweitern. Der Tag wurde geleitet von Karin Vonwil und Christine Paratore. Es wurden viele Spielideen erläutert und natürlich ausprobiert. So waren schnell alle mit Feuereifer dabei und fühlten sich in die Kinderzeit zurückversetzt. Die wichtigen Informationen zu dieser Altersstufe und die neuesten Ergebnisse der Optimus- Studie zu sexuellen Übergriffen, gaben den TrainerInnen eine gute Grundlage, um sich in dem Thema weiterzuentwickeln.

#### **Basiskurs-BK 2014, 26.-31.5.2014, Filzbach**

Während dem einwöchigen Basiskurs wurden sieben Teilnehmerinnen zu neuen Pallas Trainerinnen ausgebildet. Sie wurden in Theorie und Praxis von drei Expertinnen geschult. Zusätzlich besuchte der TiS- Experte Tinu Hettich während einem Tag die Anwärterinnen. Die Anwesenheit eines männlichen Trainers/ Ausbilders war bei der Auseinandersetzung mit den Rollenbildern von grossem Vorteil. Pallas freut sich, neue Trainerinnen im Team willkommen zu heissen. Der Kurs wurde zweisprachig geführt und es freut uns, dass die Romandie zwei Trainerinnen dazugewonnen hat.

#### **FK Gesprächsführung in Selbstverteidigungskursen, 15.9.2014 Baden**

Eine grosse Runde an Trainerinnen und Trainern bildete sich in der Praxis von Renata Vogelsang in Kommunikation weiter. Die Kursleiterin führte sehr kompetent und einfühlsam durch das schwierige Thema. Gewaltfreie Kommunikation begleitete die Anwesenden durch den ganzen Tag, so dass jeder und jede etwas für sich erarbeiten und mitnehmen konnte, sei es für den Alltag oder für die Kurse.

#### **FK SV für Menschen im Rollstuhl/ Elektrorolli, 15.11.2014 Reinach**

Sechs motivierte Pallas-Trainerinnen trafen am Samstagmorgen im WBZ (Wohn- und Bürozentrum für Körperbehinderte, [www.wbz.ch](http://www.wbz.ch)) in Reinach ein. Nach einer kurzen Einführung über die Besonderheiten im Umgang mit (geh-)behinderten Menschen, Besonderheiten zur Durchführung eines SV- Kurses und Tipps zu Literatur zum Thema Bewegung und Behinderung, ging es gleich los mit dem praktischen Teil. Selbstverteidigung kann in jeder Lage und Situation ausgeübt werden. Für die Trainerinnen bedeutete dies, gemeinsam mit den Teilnehmerinnen nach Lösungen zu suchen, nachzufragen und mit Kreativität und Fantasie nach, für sie möglichen, Wegen zu suchen. Auch für Frauen, die sich



nur schwer artikulieren können, ist es wichtig, für sich einzustehen, sich verständlich machen und sich wehren zu können. Die Frauen aus dem WBZ waren voller Power und probierten fleissig aus. Die Trainerinnen durften umdenken und ihre Perspektive ändern. Dies konnten sie im Selbstversuch als Rollstuhlfahrerin tun oder sich vom Boden in den Rollstuhl heben lassen.

## **Veranstaltungen**

### **20 jähriges Jubiläum---Pallas- 20 Jahre engagierte Präventionsarbeit**

Am Gründungstag, dem 2. Juni, konnte Pallas an öffentlichen Plätzen der Schweiz mit einer stillen Aktion viel Aufmerksamkeit erregen, woraus sich intensive Gespräche mit Passanten ergaben. Die in pink gekleideten Frauen und Mädchen nahmen während der Mittagszeit während 2 Minuten die Stopp- oder eine andere starke Position ein. Die Menschen waren irritiert, interessiert und neugierig, was da vor sich geht. Unsere Absicht, die Leute neugierig zu machen, wurde voll erfüllt.

Zum Jubiläum wurden von Trainerinnen Gratis- Schnupperkurse und Ballonflugwettbewerbe in ihren Regionen angeboten.

Unsere SJV Vertreterin Diana Schmutz durfte am Zentralkurs des SJV (wo auch viele ZJV Mitglieder dabei waren) vorstellen und eine 90 minütige Lektion für die J+S Experten Judo/ Ju Jitsu geben. Die hochrangigen Judo- und Ju Jitsukas machten begeistert mit und hatten viel Spass. Die Rollenspiele weckten in den Kampfkünstlern ungeahnte Talente.

### **Kampagne „16 Tage gegen Gewalt an Frauen“, 25. November 2013**

Bereits zum siebten Mal beteiligen sich verschiedene Luzerner Institutionen, Beratungsstellen und Projekte an der internationalen Kampagne "16 Tage gegen Gewalt an Frauen". Auch Pallas war bei der Vorbereitung, Organisation und Durchführung beteiligt. Zum Start der Zentralschweizer Kampagne wurden an den Bahnhöfen Luzern, Zug, Sursee und Wolhusen frühmorgens Brötchen in Papiertüten mit dem Aufdruck "Häusliche Gewalt kommt bei uns nicht in die Tüte" an Passantinnen und Passanten verteilt. Während der 16 Tage- gegen- Gewalt Kampagne wurden zudem über 200'000 Papiertüten mit aufgedruckten Notfalladressen in über 40 Bäckereien im Kanton Luzern und in Zug im Verkauf eingesetzt und verteilt, und erreichten so Personen unterschiedlicher sozialer Herkunft und jeglichen Alters. Zudem fand in Luzern und Sursee ein Forumtheater mit dem Thema „E gewalts Überraschi“ statt, wobei die Zuschauer den Verlauf mitbestimmen konnten.

### **9. PPT- Pallas Power Tag, 30.8.2014 Plattenberg Engi GL**

Der Pallas Powertag (PPT) wurde als Jubiläumsüberraschung von Jolanda Tenger und Barbara Holzer mit einem speziellen Event organisiert. Die Besichtigung eines alten Schieferbergwerkes und die anschliessende Klangmeditation im Berg waren ein tolles Erlebnis. Zur Stärkung gab es Fleisch vom Grill, Folienkartoffeln mit Salat, und als Dessert ein Glarnertörtli und Kaffee.



### **Pallas in den Medien**

Es erschienen 2014 mehrere Artikel über die Arbeit von Pallas und ihren Trainerinnen. Alle Berichte (TV und Printmedien) sind auf der Homepage einzusehen.

<http://www.pallas.ch/news-und-medien.html>

### **Weitere Veranstaltungen**

Dank dem fleissigen Engagement aller Mitwirkenden konnten im Jahr 2014 wiederum diverse interessante Events durchgeführt werden.

Besonders erwähnenswert sind die Jubiläumsanlässe, mit vielen Fotos. Näheres kann in den Pressenberichten auf der Homepage unter [www.pallas.ch](http://www.pallas.ch) nachgelesen werden. Ein Dankeschön all denjenigen, die sich für die Frauen und Mädchen und ihre Rechte eingesetzt haben!

## **Agenda 2015**

Jahrestreffen	10./11.1.2015
FK Pfefferspray und Deeskalationsstrategien	7.3.2015
Delegiertenversammlung Pallas (Interessierte sind willkommen, bitte im Sekretariat melden)	21.3.2015
Modul Mädchen: Mut tut gut	24.4.-26.4.15
Delegiertenversammlung ZJV	20.5.2015
Delegiertenversammlung SJV	30.5.2015
Sommerarbeitstag (Leitungsteam)	13.6.2015
Vorkurs Basiskurs	22.8.2015
Pallas Power Tag	30.8.2015
Basiskurs	18.9.-20.9.15/2.10.-4.10.15
Modul Technik	6.11.-8.11.15

Alle Daten und Berichte sind unter [www.pallas.ch](http://www.pallas.ch) einzusehen.