

Pallas

NEWSLETTER

2021-2

Liebe Pallas-Freunde

Das regnerische Wetter hat die Freude der neugewonnenen Freiheiten etwas getrübt, hatten wir uns doch auf einen sorglosen und sonnigen Sommer gefreut. Wir dürfen uns aber an sattem Grün und üppiger Vegetation erfreuen und manchmal ist eine Wanderung im Nebel genauso schön und mutet sogar mystisch an, wie aus einer anderen Welt.

Trotz der vielen Negativmeldungen, die wir täglich in der Presse lesen, hat sich vieles normalisiert und wir sind überaus zufrieden, dass wir die erste modulare Basisausbildung (BA), die im Februar 2020 startete, im Juli 2021 beenden konnten. Die Teilnehmenden und das Ausbildungskader bewiesen viel Flexibilität und Kreativität, um mit den immer wiederkehrenden, z.T. ziemlich kurzfristigen Veränderungen mitzugehen. Da passt unser Credo «wir suchen nicht Probleme, wir suchen Lösungen!» sehr gut. So arbeiten wir in unseren Kursen und so arbeiten wir auch im Leitungs- und Ausbildungsteam.

Zum Glück wurden die Restriktionen für Kinderkurse und in Schulen bereits im Frühling gelockert, so dass Selbstverteidigungskurse, unter strengen Schutzkonzepten, wieder durchgeführt werden durften.

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

Aus- und Weiterbildungen

BA20 - Basisausbildung Februar 2020 bis Juli 2021

Beim Start der ersten modularen Basisausbildung zur Pallastrainerin bzw. zum Pallas Assistenz-Trainer im Februar 2020 ahnte noch niemand, was auf uns und auf die ganze Welt in den folgenden Monaten zukommen würde. Die Corona Pandemie stellte das Ausbildungsteam vor einige Herausforderungen und verlangte auch von den Teilnehmenden viel Flexibilität ab.

Die modulare Struktur mit einem Workshop, drei Modulen und einer Lehrübung kam uns aber auch entgegen. So mussten lediglich die Durchführungsdaten einzelner Module angepasst oder verschoben und nicht die ganze Ausbildung abgesagt werden.



Zu Beginn der Ausbildung starteten 15 sehr motivierte Teilnehmende die



Basisausbildung, wobei 13 Frauen als Pallas Trainerin und 2 Männer sich zum Assistenz-Trainer ausbilden liessen. Da das Modul 3 erst im Juli 2021 stattfand, konnten einige Teilnehmerinnen dieses Modul ferienhalber nicht absolvieren. Sie werden es in der BA21 (Dez. 2021) nachholen. Die modulare Struktur macht die Termingestaltung für alle flexibler.

Alle waren stets sehr interessiert und motiviert bei der Arbeit. Das Gruppengefüge schien besonders im Modul 3 stark verankert zu sein, was wohl auch daran lag, dass direkter Kontakt wieder möglich war. Ein besonderes Highlight stellten die Vorträge der Teilnehmenden dar, die mit viel Engagement erarbeitet und vorgetragen wurden. Da wurde auch das bereits vorhandene Wissen, sichtbar. Durch die grosse Bandbreite an Themen, die erarbeitet und vorgetragen wurden, entstand ein grosser Benefit für alle, Teilnehmende und Leitungsteam.

Im Modul 3 konnte, da endlich wieder mit wechselnden Partner*innen trainiert werden konnte, durch diverse Spiel- und Übungsformen am Technikrepertoire gefeilt werden. Dies kam in den Modulen 1 und 2 wegen der Corona bedingten Einschränkungen, die das BAG vorgegeben hatte, zu kurz.



Das Ausbildungsteam mit Christine Paratore, Patricia Maisch, Katharina Eisenring und Oliver Hasler, kompetent geleitet von Karin Vonwil, erhielt von den BA20 Absolvent*innen viele positive Rückmeldungen, obschon die Basisausbildung nicht nach Plan lief und immer wieder verschoben, angepasst und umorganisiert werden musste.



Nun geht es für sie ins Kursleben. Das Leitungsteam wünscht ihnen viel Freude, Erfüllung und gute Erfahrungen bei der Pallas Gewaltpräventionsarbeit. Herzliche Gratulation allen Absolvent*innen der Basisausbildung 2020! Auf geht's!

Leitungsteam und Kader

Bericht DV

Pallas Delegiertenversammlung 19.3.2021 via Teams



Unsere ordentliche Delegiertenversammlung wurde am 19.3.2021 bereits zum zweiten Mal online durchgeführt. Mittlerweile ist unsere Präsidentin Romy Bucher und das Leitungsteam schon geübt mit online Sitzungen via Teams. Dies geht wohl den meisten Beteiligten auch so.

Die Traktanden wurden ordnungsgemäss von Romy präsentiert und von den Stimmberechtigten abgenommen. Sie hat die zur Abstimmung vorbereiteten Punkte auf einer PowerPoint Präsentation verständlich und transparent präsentiert. So konnte zügig abgestimmt werden.

Zu unser aller grosser Freude hat sich Romy Bucher erneut als Präsidentin wählen lassen. Christine Paratore als Vizepräsidentin wurde ebenfalls einstimmig wiedergewählt, wie auch die Vorstandsmitglieder Karin Vonwil, Clarissa Walther, Patricia Maisch und Katharina Eisenring. Sie wurden für ihr grosses Engagement mit einem Applaus verdankt.

Der Rückblick auf 2020 war vor allem von Corona und den sich wiederholenden Unsicherheiten, sich anpassen, Termine verschieben und unzählige Absagen von Veranstaltungen und Kursen geprägt, aber auch von der wunderbaren Gruppe die die



Basisausbildung 2020 begonnen haben. Da das letzte Modul erst im Sommer 21 durchgeführt werden konnte, ist die Diplomierung für den Herbst 21 angedacht im Rahmen des Pallas Power Tag. Auch stehen die Daten für den BA21 fest mit 10 Teilnehmenden.

Die finanziellen Möglichkeiten von Pallas waren auch im 2020 begrenzt, zusätzlich gab es einige Mitglieder Austritte. Dank der grossen Beteiligung an unseren Aus- und Weiterbildungskursen konnte Pallas über das Jahr hinweg rationell wirtschaften, da die Ausgaben/ Arbeitsaufwand, z.B. im Sekretariat geringer ausfielen. Das Ausbildungsteam konnte für die etlichen Stunden Arbeit für die Neukonzeptionierung der Basisausbildung z.T. mit einem kleinen Entgelt entschädigt werden. Fürs 2021 legt das Pallas Team den Fokus auf die Geldbeschaffung. Ein Gesuch beim EDI wurde bereits im Januar eingereicht. (Aktuelle Anmerkung: Anfangs Juni bekamen wir nun zu unserer grossen Freude einen positiven Entscheid vom Eidgenössischen Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann EBG, welches uns für die nächsten zwei Jahre mit einer Finanzhilfe für unsere Aus- und Weiterbildungen unterstützt).

Bei der Statistik der Kurse war leider wie erwartet ein klarer Einbruch ($-\frac{2}{3}$) zu verzeichnen. Wir sind aber dankbar, dass wir trotz allem, 1'500 Teilnehmende in unseren Kursen unterrichten durften.

Vielen herzlichen Dank an Romy und Karin für die professionelle und reibungslose Durchführung der Pallas Delegiertenversammlung 2021.

Bericht SAT

Sommerarbeitstag in Kriens Luzern 11./12.6.2021

Der Sommerarbeitstag machte seinem Namen in diesem Jahr wieder einmal alle Ehre. Die Sonne strahlte vom Himmel und so fühlte sich die Reise nach Luzern wie eine Ausflugsreise an. Um 10 Uhr war das ganze Leitungsteam/ Kader startklar zum Arbeiten. Nur Aurelia fehlte, da sie noch im Mutterschaftsurlaub ist. Raffaella Richter unterstützte unser Team an den beiden Tagen.

Wir waren topmotiviert und so gestaltete sich die Arbeit und die Diskussionsthemen anregend und kurzweilig. Am

Freitag wurden alle Themen rund um die Aus- und Weiterbildungsplanung abgearbeitet und die Weiterbildungen für das Jahr 2022 fixiert, die dann auch bald aufgeschaltet werden. Da unser BA Team auch unter dem Jahr viel im Austausch war und dadurch alle über alle Arbeiten auf dem Laufenden waren, blieb uns genug Zeit auch noch den BA21 und das 3. Modul BA20 zu besprechen.



Auch tagsüber kam dank den warmen Temperaturen und dem Sonnenschein fröhliche Sommerstimmung auf und animierte uns, die Pausen draussen zu verbringen.

Das gemeinsame Abendessen an diesem lauen Sommerabend genossen wir umso mehr, da das Zusammensein so lange nicht mehr möglich war. Praktisch, dass alle vor Ort übernachteten

konnten, so war es auch sinnvoll, schon früh in den Tag zu starten. Am Samstag wurden Informationen ausgetauscht und Diskussionen rund um die Ressorts geführt. Dies hatte schlussendlich doch mehr Zeit benötigt, als ursprünglich angenommen. Immer wieder ist spürbar, wie gerne alle in diesem Team mitarbeiten. Nach ergiebigen und intensiven zwei Arbeitstagen machten sich alle auf den Heimweg und genossen die wundervolle Landschaft mit Aussicht auf den Pilatus.

Events

Frauenstreik vom 14.06.2021 in Luzern



Unsere Präsidentin Romy Bucher vertrat Pallas beim Luzerner Frauenstreik. Der Umzug mit 2000 Teilnehmer*innen wies mit Plakaten und Sprechchören auf diverse Missstände hin und forderten mehr Bemühungen für die Gleichstellung von Frau und Mann. Der Streiktag verlief friedlich und ohne Zwischenfälle.

Romy verteilte unterwegs Flyer und trug unser Engagement für die Gewaltprävention und das Angebot von Pallas in die Öffentlichkeit.



Beim Mühlenplatz hielten die Streikenden an, knieten sich hin und gedachten in einer Schweigeminute den vielen Opfern von Femiziden und von sexualisierter Gewalt.

Obwohl der Frauenstreiktag auf einen Montag fiel, haben sich gesamtschweizerisch sehr viele Frauen Zeit geschaffen, um auf die Strasse zu gehen und für die Rechte aller Frauen* und gegen Ungerechtigkeit zu marschieren.



Aus unseren Kursen

SV Kurs in Lieli, 10.-31.3.2021

Der SV Kurs in Lieli fand im März an vier Nachmittagen statt. Bereits seit über zehn Jahren führt Silvia Bren den Selbstverteidigungskurs in Lieli, der vom Damenturnverein Oberwil-Lieli organisiert wird, durch und doch gestaltet der Kurs sich immer wieder neu. Dieses Jahr lag der Schwerpunkt auf dem einsetzen von «Mut».



Die Mädchen lernten, dass sie mit ihrem Mut gewisse Situationen verändern können, in denen sie sich unwohl fühlen und die ihnen unangenehm sind. Hier ein kleiner Bericht von zwei Teilnehmerinnen aus dem Kurs:

«Wir waren im Selbstverteidigungskurs und möchten euch etwas darüber erzählen.

Wir hatten viermal zweieinhalb Stunden Training. Wir haben viel gelernt z.B., wenn uns jemand von hinten angreift oder uns würgt. Oder wenn uns jemand von vorne festhält. Beim ersten und beim zweiten Mal haben wir technische Sachen geübt. Beim dritten Mal durften wir ein Holzstück mit der Hand zerschlagen. Und beim letzten Mal kam ein Mann mit Polster-Ausrüstung. Diesen durften wir kicken und schlagen, er übte mit uns wie wir uns verteidigen können, wenn uns jemand im Auto mitnehmen will. Was wir vom Selbstverteidigungskurs mitnehmen: Stärke, Mut und wenn uns jemand angreift, dass wir uns locker befreien können und noch viel mehr. Vielen Dank an unsere Leiterinnen, sie haben uns viel beigebracht. Es hat viel Spass gemacht!»

Von Nadège und Giulia



SV Kurs Richterswil 3.-6. Klasse Juni 2021

Die Freude war gross, dass nach fast 1¹/₂ Jahr endlich wieder ein Selbstverteidigungskurs für Mädchen der 3.-6. Klasse im Rahmen des freiwilligen Schulsportes der Gemeinde Richterswil/Samstagern angeboten werden konnte. Im Juni 2021 war es endlich soweit.



Die 14 Mädchen waren sehr freudig und mit viel Power dabei. Der Kurs wurde sehr bereichert durch ihren Wissensdurst. Sie waren interessiert und stellten viele Fragen rund ums Thema Gewalt, Selbstverteidigung, Selbstbehauptung und Grenzverletzungen. Unser Kursziel war, unsere Stärke zu kultivieren und dies ist uns gelungen.

Bei den körperlichen Übungen und Spielen haben sie mit Feuereifer mitgemacht und gekämpft. Die Kursleiterin Katharina Eisenring wurde durch die Energie der Teilnehmerinnen in ihren Bann gezogen. Der Höhepunkt im Kurs war sicherlich der Bärinnenkampf auf der grossen Matte. Die Freude und der Kampfgeist erfüllten die ganze Turnhalle. Viel zu schnell waren die Nachmittage vorbei. Es war eine Freude mit dieser tollen Mädchengruppe zu arbeiten und eine stärkende Zeit zu erleben.



Agenda 2021/2022

Pallas Basisausbildung (Module können auch einzeln besucht werden)	
Workshop	21.08.2021
Modul 1	23./24. 10.2021
Modul 2	20./21.11.2021
Modul 3	11./12.12.2021
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
Pallas Power Tag	18.9.2021
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