

# pallas

## NEWSLETTER

### 2022-2

---

#### **Liebe Pallas-Freunde**

Bereits sind bei den meisten von uns die Sommerferien schon wieder vorüber und der Alltag kehrt ein. Dank dem schönen Wetter können Sie es aber weiterhin geniessen und an einem kühlen Plätzchen alles über die neusten Aktivitäten und über unser Tun und Wirken in der Gewaltprävention im Pallas Newsletter nachlesen.

#### **Aus- und Weiterbildungen**

##### **Die Basisausbildung zur Pallas Trainerin resp. Pallas Assistenz Trainer startet im Januar 2023**

Mangels Teilnehmende für den Sommer 2022 startet neu die Basisausbildung im Januar 2023. Flyer unter: <https://www.pallas.ch/ausbildung/aus-und-weiterbildung/basisausbildung.html>

#### **Leitungsteam und Kader**

##### **Bericht SAT Sommerarbeitstag in Olten vom 11./12.6.2022**

Da Olten für alle Kadermitglieder gut erreichbar ist, fand unserer zweitägige Sitzung in einem Sitzungsraum gleich neben dem Bahnhof statt. Am Freitag übernahm Karin Vonwil, als Ausbildungsleiterin die Sitzung und orientierte über die vergangenen und anstehenden Weiter- und Ausbildungen.



An der Sitzung nahmen als Interessierte im Pallas Ausbildungskader Elena Grebenarov aus Bern und Noémie Erard aus Givisiez/Fribourg teil. Leider konnte Katharina Eisenring wegen Krankheit nicht dabei sein.

Weit über das Jahr 2022 hinaus wurde diskutiert und geplant. Auch sollen im Herbst unsere Technikvideos angepasst und zum Teil neu verfilmt werden.

Bild h.l.: Romy Bucher, Aurelia Golowin, Elena Grebenarov  
v.l. Noémie Erard, Christine Paratore, Patricia Maisch, Karin Vonwil  
Auf dem Foto fehlen: Katharina Eisenring und Oliver Hasler

Am Freitagnachmittag wurde unser langjähriges Kadermitglied und liebe Kollegin Patricia Maisch mit einer PowerPoint Präsentation würdig verabschiedet. Patricia hat ihre Pallas Ausbildung im Jahr 2001 abgeschlossen und war bereits ab 2003 aktiv im Ausbildungskader tätig.



Karin übergibt ihr ein «Wanderwoman» T-Shirt getreu in Pallas pink, da Patricia nun mehr Zeit für Ihr Hobby dem Wandern hat. Als Bier-Geniesserin bekommt sie zudem noch verschiedene Biere mit Fotoaufklebern der insgesamt 13 BK/BA, 10 FK's und 11 Module, welche sie während ihrer Pallaszeit geleitet hat. Auch hat Patricia über all die Jahre sämtliche Pallas Dokumente auf Französisch übersetzt.

Alle stossen mit einem kühlen Bier auf Patricia an und würdigen sie für ihre unglaublich tolle und intensive Arbeit für Pallas.

Am Samstag informierte Romy Bucher über die laufenden und anstehenden Aktivitäten von Pallas. Der Verein Frauenkino führt, unter dem Motto «gute Unterhaltung für einen guten Zweck», einmal im Monat einen Kinoabend für Frauen inkl. Apéro durch. Pallas wurde in den Monaten April/Mai/Juni mit einem Anteil von Fr. 7.- pro Kinoticket der Standorte Olten, Einsiedeln und Rapperswil unterstützt. Auch bekamen wir an jedem Standort die Möglichkeit, unsere Interessengemeinschaft durch ein professionell geführtes Interview vorzustellen. Im Juli wurde uns der stolze Betrag von Fr. 5'847.- überwiesen.

Wir sind sehr dankbar für diese Unterstützung und werden, wie mit dem Verein Frauenkino abgemacht, im kommenden Herbst einige Kurse für junge Frauen und Mädchen verbilligt anbieten können. Die Kurse werden unter dem Patronat «unterstützt durchs Frauenkino» ausgeschrieben.



Interview In Rapperswil mit Pallas Trainerin Simone Reusser und zwei Schülerinnen

Zum Abschluss unserer intensiven Sitzungstage durften wir unsere neuen Pallastrainerinnen vom BA21 diplomieren. Leider war es nicht allen möglich an diesem Samstag persönlich zu erscheinen. Umso mehr haben wir uns über diejenigen gefreut, welchen wir ihr Diplom persönlich überreichen konnten.



## Events

### Aus unseren Kursen

#### Selbstverteidigung für schwerhörige und gehörlose Frauen im Rahmen der Kampagne «Zürich schaut hin», Zürich 3.4.2022

##### Selbstschutz ist die beste Verteidigung

Bericht einer Kurs-Teilnehmerin

Sonntagmorgen am 3. April 2022 im Budokan in Zürich-Wiedikon: Im Rahmen



von der Kampagne «Zürich schaut hin» will sich eine Gruppe von Frauen mit der Thematik «Bedrohung / Gewalt» auseinandersetzen. Sie sind zwischen 58 und 68 Jahre alt und haben unterschiedlich starke Hörbeeinträchtigungen. Katharina Eisenring von Pallas Selbstverteidigung leitet den Kurs mit grosser Fachkompetenz und viel Empathie. Lilly Kahler von Sichtbar Gehörlose unterstützt die Kommunikation

mit Gebärden und sorgt dank ihrer Ausdruckskraft immer wieder für humorvolle Momente. Nach einer theoretischen Einführung werden in zwei Blöcken verschiedene Situationen simuliert und geeignete Reaktionen geübt: Im ersten Block liegt der Schwerpunkt auf

- vorausschauender Wahrnehmung von kritischen Faktoren
- Überprüfung der eigenen Körperhaltung und Ausstrahlung
- Abgrenzung durch unmissverständliche Blicke, Gesten und Worte.



Wir spüren, welche grosse Wirkung das Aussenden von klaren Signalen auf unser Gegenüber haben kann. Im zweiten Block wird es happiger. Im Rollenspiel üben wir mögliche Abwehr- und Befreiungstechniken gegen konkrete körperliche Angriffe. Besonders wichtig ist hier

- klaren Kopf behalten
- schnell, aber nicht überstürzt reagieren
- auf korrekte Ausführung achten, sonst wird das Ziel verfehlt.

Die Erfahrung, sich mit dem richtigen Dreh und Hebel aus der Umklammerung einer vermeintlich überlegenen Person befreien zu können, stärkt das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten. **Generell gilt: Risiken bewusst vermeiden und sich in bedrohlichen Situationen deeskalierend verhalten.** Das überaus positive Feedback aller Teilnehmerinnen zeigt, wie wichtig solche Angebote sind. Ein Vertiefungskurs wäre die ideale Fortsetzung für eine wirkungsvolle Selbstverteidigung. Avanti Donne, die Interessenvertretung für Frauen und Mädchen mit Behinderung hat mit ihrem Erfahrungsschatz einen grossen Beitrag zum Gelingen der Kursorganisation geleistet.



## **Bericht Selbstverteidigung am Sportmorgen- Literargymnasium Rämibühl, Zürich, am 13.4.2022**

Jedes Jahr findet ein Sportmorgen für alle 3. Klassen des LG Rämibühl in Zürich statt.

Der Kurs «Pallas Selbstverteidigung für junge Frauen» war wie bereits in den Jahren davor sehr beliebt. So fanden sich bereits eine viertel Stunde vor Kursbeginn die 14 Teilnehmerinnen in der Turnhalle ein.



Der Morgen, 4h, sollte die Grundlage zur Selbstverteidigung legen, den Willen sich zu verteidigen stärken und die Schülerinnen sensibilisieren, wo und wann sie ihre Grenzen setzen möchten und wie sie dies im Alltag umsetzen können.

Selbstbehauptung- achten der eigenen, aber auch der Grenzen des Gegenübers, bildete der Anfang. Wie fühlt es sich an eine Grenze zu überschreiten? Was passiert mit meinem Körper, wenn jemand meine Grenze nicht respektiert? Was für eine Rolle spielt die Körpersprache und wie passiert Eskalation? Wie funktioniert Kommunikation? Was passiert bei einem Angriff? Mit diesen und weiteren Fragen und Spielformen dazu, fanden die Jugendlichen schnell den Einstieg ins Thema und konnten dies, trotz der Ernsthaftigkeit der Thematik, lustvoll ausprobieren und üben.



Natürlich war der technische Aspekt, mit diversen Entwindungstechniken, gefragt und auch wichtig. Da die meisten Teilnehmerinnen mit einer grossen

Körperintelligenz gesegnet sind, kamen wir schnell voran und sie übten mit grossem Eifer und scheuten sich nicht davor, richtig körperlich in Kontakt und ins Schwitzen zu kommen.



Ein Highlight war das Brettritual. Es war nicht erstaunlich, dass die Power Ladys nach einer ausgiebigen Runde Schlagtraining auf die Schlagkissen fast allesamt die Bretter in einem Schlag zerschmetterten. So als wollten sie sagen: wir sind nicht aus Zucker und bereit, zu tun, was notwendig ist, falls wir angegriffen werden. Und dies strahlten sie auch mit ihrer Körperhaltung aus, als sie die Halle für die verdiente Mittagspause verliessen.

Es war ein toller Kurs. Die jungen Frauen waren unglaublich fokussiert, mutig, wissbegierig und forderten sich heraus, sowohl in den physischen als auch in den mentalen Belangen. Ein durchaus gelungener Morgen, der sehr viel Lust machte, gleich nochmals einige Stunden weiterzuarbeiten.

Katharina freut sich bereits wieder auf das nächste Jahr!

## **SV Kurs für den Familienclub Stallikon, 9./10.7.2022 in Stallikon Zürich**

Der Familienverein in Stallikon ist sehr aktiv und möchte den Mitgliedern etwas bieten und sucht so nach immer neuen Angeboten für die Kinder und Jugendlichen. So kamen sie auf die Idee einen Selbstverteidigungskurs für jugendliche Mädchen anzubieten.

Sabina und Katharina wurden auf die Anfrage, die über das Sekretariat kam, aufmerksam und so nahm die Kursorganisation ihren Lauf.

Der Kurs fand als Intensivkurs am Wochenende kurz vor den Sommerferien in der Turnhalle Loomatt in Sellenbüren (Stallikon) statt. Der Andrang



war gross! So fanden sich am Samstag 25 Mädchen im Alter zwischen 9 und 15 Jahren in der Turnhalle ein.

Zu Beginn waren die Teilnehmerinnen zwar neugierig und interessiert, aber noch etwas verhalten. Aus den 2er Grüppchen wurde schnell ein «grosser Kuchen»,



wo jede mit jeder übte. Sie unterstützen sich mit den Ressourcen, die sie bereits mitbrachten so gut wie möglich. Es war ein sehr respektvoller und auch wertschätzender Umgang untereinander spürbar. Ob da wohl das OK Modell und die Erklärungen, wie Gewalt entsteht bereits stark verinnerlicht wurden? Jedenfalls wurden die Mädchen nicht müde, zu

fragen und hinterfragen, zu üben und auszuprobieren... richtig hungrig nach mehr Informationen waren sie!

Das Highlight war... eigentlich gab es so viele Höhepunkte in diesem Kurs. Für die Teilnehmerinnen war aber sicherlich auch das Brettritual etwas ganz Besonderes,



das den Mädchen auch immer viel Mut und Überwindung abverlangt. Für Katharina war es das «Mensch über Kopf heben», das die Jugendlichen so vertrauensvoll und achtsam angingen, so dass jede einzelne sich traute, sich hochheben zu lassen. Für Sabina war das Rollenspiel zum Thema Mobbing in der Gruppe jüngerer Teilnehmerinnen ein Höhepunkt. Ein

Mädchen hat von ihren täglichen Mobbing-erlebnissen an der Schule erzählt und im ersten Moment war die ganze Gruppe sehr schweigsam und nachdenklich. Im Rollenspiel haben alle gemeinsam, mit der Teilnehmerin zusammen, neue Strategien und Verhaltensweisen ausprobiert und reflektiert. Die Gruppe hat die Teilnehmerin gestärkt und auch ausserhalb des Kurses ihre Hilfe angeboten.





Die Zeit war Schwupps diwupps vorbei. Und 25 sehr zufriedene, aber müde Girls gingen gestärkt, mit vielen Eindrücken und mit dem Wissen, dass sie immer eine Chance haben nach Hause.

Das Leitungsteam mit Sabina und Katharina lief wie ein Uhrwerk, kleine Zahnräder, die perfekt und ohne Reibung ineinanderliefen. Dies war besonders wertvoll, da Katharina wegen Unfall und Krankheit u.a. die körperlichen Übungen nicht wie gewohnt vorzeigen konnte.

Eine tolle Art das erste Halbjahr abzuschliessen und in die SV – Sommerpause zu starten!

## Agenda 2022/2023

16 Tage gegen Gewalt	25.11 – 10.12.2022
FK für Gesundheits- und Sozialarbeitspersonal	12.11.2022
Pallas Basisausbildung 2023 (Module können auch einzeln besucht werden)	
Workshop	13.01.2023
Modul 1	18./19.03.2023
Modul 2	1./2.04 od. 13./14. Mai 2023
Modul 3	1./2.07.2023
Jahrestreff Leitungsteam/Kader	21./22.01.2023
DV Pallas	24.03.2023
SAT Sommerarbeitstag Kader	16./17.06.2023
Mädchenmodul	25./26.11.2023

Alle weiteren Informationen und Anmeldung unter: [www.pallas.ch](http://www.pallas.ch)