

Pallas

NEWSLETTER

2018-1

Liebe Pallas-Trainerinnen

Liebe Pallas-Trainer

Sehr geehrte Damen und Herren

Dicke Schneeschichten haben die Schweiz über den Jahreswechsel in einen weissen Mantel gehüllt und die Menschen haben sich an der weissen Pracht erfreut. Alles friedlich, alles ruhig. Doch der Schein trügt. Hört man den Gesprächen der Menschen zu, kommt immer wieder die #meToo Bewegung zum Vorschein. **#MeToo** ist ein Hashtag, das ab Mitte Oktober 2017 im Zuge des Weinstein-Skandals Verbreitung in den sozialen Netzwerken erfuhr. Das Hashtag wurde durch die Schauspielerin Alyssa Milano populär, die betroffene Frauen ermutigte, es in ihren Tweets zu verwenden, um auf das Ausmaß sexueller Belästigung und sexueller Übergriffe aufmerksam zu machen. Seitdem wurde dieses Hashtag millionenfach verwendet. (<https://de.wikipedia.org/wiki/MeToo>)

Wir finden **#MeToo #nichtmitmir!!!** Wir stärken Frauen und Mädchen Nein zu sagen, wenn sie Nein sagen wollen, wir ermutigen sie Grenzen zu setzen, damit sie sich wohl fühlen, wir ermutigen sie, auch in ihrem Umfeld Diskussionen zu führen, warum Frau nicht gerne angemacht wird. Viele Männer fragen nun verunsichert, darf ich einer Frau noch Komplimente machen? Die Antwort lautet einfach: ja natürlich, wenn man dieses Kompliment einem Menschen machen würde, egal ob Mann oder Frau, man dieses Kompliment auch gerne erhalten würde, egal von Mann oder Frau, dann ja.

Und nun wie immer, einige unserer Aktivitäten!

Zürcher Sportferienlager Fiesch, 8.-14.10.2017

In der ersten Zürcher Herbstferienwoche 2017 war es wieder soweit. Über 700 Kinder und Jugendliche im Alter von 11 bis 15 Jahren stiegen am Zürich HB in den Extrazug nach Fiesch. Begleitet werden Sie von den ca. 200 Leitenden, die diese spezielle Ferienwoche mit den Kids zusammen verbringen.



(Bild:Fiesch 2016)

Zora Heinrich stand am Gleis 18 mit ihrem Schild bereit, auf dem gross «Selbstverteidigung für Mädchen» angeschrieben war und bei dem sich die Teilnehmerinnen das erste Mal einfinden sollten.

Ein mögliches Programm hatte sie schon im Kopf, zuerst wollte sie jedoch die Mädchen kennenlernen. Schon bald stellte sich heraus, dass beide Gruppen ganz andere Wünsche und Bedürfnisse für den Inhalt des Kurses hatten. Eine reichhaltige Woche stand ihnen bevor. Natürlich sah Zora es als ihre Aufgabe, den Kurs spannend und abwechslungsreich zu gestalten. Die Mädels waren motiviert, stellten eine Menge Fragen, dachten mit und unterstützten sich gegenseitig. Am Ende der Woche waren zwar alle „nudelfertig“, aber auch um viele schöne Erfahrungen reicher.

Besonders im Zentrum stand dieses Jahr, wie die Mädchen auf authentische Weise ihre Grenzen setzen konnten, so dass sie sich nicht verstellen mussten und dadurch noch klarer werden konnten. Die Mädchen stellten für die Lagermedien stolz die erlernten Techniken vor und standen für Fotos und Interviews gerne zur Verfügung.

Zora war am Ende der Woche sehr glücklich, wie sich alles gefügt hatte und hat das Lager 2018 bereits im Kalender reserviert.

Gratis Schnupperkurs im Budokan Zürich, 11.9.2017

Anlässlich einer Anfrage des 10vor10 Teams schrieben wir kurzerhand einen Gratisschnupperkurs aus. Alles sehr kurzfristig. 10vor10 wollte Videoaufnahmen machen während dem Kurs und die Kursteilnehmerinnen interviewen zum Thema „Übergriffe auf



junge Frauen im Ausgang und in ihrem persönlichen Umfeld“. Am Abend vor dem Kurs kam leider die Absage von 10vor10, wegen Programmänderungen. Wir hätten gerne einer breiten Öffentlichkeit gezeigt, dass die jungen Frauen viel Positives und Stärkendes mitnehmen aus unseren Kursen.

Der Schnupperkurs fand natürlich trotzdem statt, wir nutzten die Gelegenheit für eigene Foto und Videoaufnahmen. 14 motivierte Frauen ab 14 Jahren waren dabei.

Zuerst erklärten Sabina und Katharina ihnen das Ampelsystem und wie sie ihre Körpersprache bewusst einsetzen können, so dass ihr Nein/Stop verstanden wird. Beim Klämmerli-Spiel waren alle mit Feuereifer dabei. Bei den Handgelenksabwehren und den Bodenabwehren spürten sie ihre Kräfte und ihre Handlungsfähigkeit. Als Anwendungsübung der Beintechniken kamen sie beim Neandertaler-Fangis ins Schwitzen. Eben so viel wurde auch gelacht, machten die Spiele doch viel Spass.

Zum Schluss konnten sie in Rollenspielen Handlungsstrategien erproben, z.B. wenn die Frau aufdringlich angetanzt oder mit abfälligen, sexistischen Bemerkungen herabgewürdigt wird...

Die Frauen waren begeistert und es war ein sehr gelungener Abend und wird sicherlich nicht der letzte Schnupperkurs in dieser Art sein. Danke Lilo Oppliger fürs spontane Einspringen als Fotografin/ Filmerin.

Pallas bei coopandiamo in La Tour-de-Peilz, 1.10.2017

An einem wunderschönen Herbsttag fand in La Tour-de-Peilz der Anlass „Coopandiamo Schweiz - bewegt“ statt (coopandiamo.ch). Es handelt sich um einen Anlass, der in verschiedenen Städten der Schweiz stattfindet und von grossen Firmen wie Coop, Groupe Mutuel und SuvaLiv gesponsert wird.

Das Ziel des Anlasses besteht darin, dass die Besucher verschiedenste Bewegungs-Aktivitäten kostenlos ausprobieren können. Die regionalen Vereine können sich einer breiten Öffentlichkeit präsentieren und erhalten so eine Plattform ausserhalb ihrer Trainingslokale. Aus diesem Anlass betrieb der Karaté-Club La Tour in Zusammenarbeit mit Pallas einen Informations-Stand, an dem interessierte Besucher mehr über uns erfahren konnten. Wir haben unsere Aktivitäten/ Kurse vorgestellt und mit einer Demonstration mit TiS (Trainer im Schutzanzug) konnten wir dem interessierten Publikum einen Teil unserer Arbeit veranschaulichen. Zahlreiche Personen haben am Stand Halt gemacht und sich über Pallas Selbstverteidigung informiert. Sie haben sich mit Infomaterial eingedeckt, wobei sich sogar bereits einige Frauen für Kurse angemeldet haben. Des Weiteren konnten viele interessante Kontakte geknüpft werden, u.a. auch mit einigen Organisationen der Region, die sich spezifisch für Frauen einsetzen, sowohl in sportlichen Tätigkeiten als auch in der Persönlichkeits-Entwicklung.



Es war ein spannender, intensiver und festlicher Tag, reich an Eindrücken und Erfahrungen, der es uns ermöglicht hat, uns in der Region besser bekannt zu machen. Er bleibt uns sicher in guter Erinnerung.

Leiterabend Turnverein Hegi, Stäfa, 19.10.2017

Der Turnverein Hegi (Winterthur) veranstaltete in den Herbstferien ein Jugendriegel-trainingslager in Stäfa.



Natürlich gehört der obligate Leiterabend auch zu jedem Lager. In diesem Jahr sollte er unter dem Thema Selbstverteidigung stehen... So kam die Anfrage an unsere Trainerin Mirjam, die in ihrem Dojo in Männedorf

Pallas Selbstverteidigung unterrichtet und leider verhindert war.

Die 15 TeilnehmerInnen waren überaus bewegungsfreudig, interessiert und motiviert. So war es für Katharina eine Freude, sie in die Pallas Selbstverteidigung einzuführen. Entwindungen, Schläge, aber auch viele kämpferische Spiel- und Übungsformen wurden erprobt. Am Ende der Schnupperlektion waren alle zufrieden, verschwitzt und fühlten sich rundum gestärkt.

Schnupperabend im Mädchentreff in Bergdietikon, 27.10.2017

Der Mädchentreff Bergdietikon bietet jeweils einmal pro Monat einen Anlass an. Silvia Bren durfte auch in diesem Jahr einen Freitagabend mit Pallas Selbstverteidigung gestalten. Es beeindruckt die Trainerin immer noch sehr, wie junge Mädchen während einem Abend aufblühen, gestärkt durch die Selbstverteidigung. Die Mädchen schlugen nach einigen Versuchen mit voller Wucht und höchstkonzentriert auf die Schlagkissen, übten das Abblocken von Schlägen und hatten grossen Spass dabei.



Als es darum ging, mit der Faust ein Holzbrett zu zerschlagen, waren viele unsicher und hatten grossen Respekt vor dieser Aufgabe. Alle Mädchen, eins nach dem anderen, zerschlugen ihr Brett. Es war toll zu sehen, wie stolz die Mädchen auf sich sind.

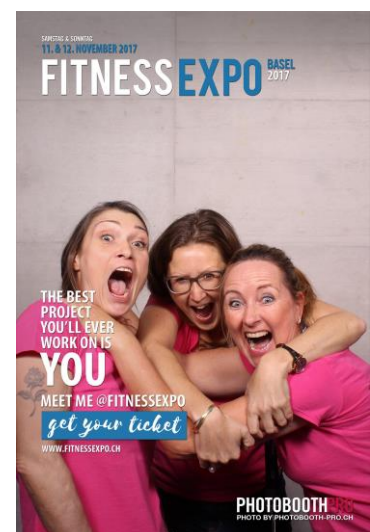
Pallas an der Kampfsportwelt @Fitnesssexpo 2017 in Basel, 12.11.2017



Bereits zum zweiten Mal bekam Pallas die Chance, sich an der Fitnesssexpo in Basel einem sehr breiten Publikum zu präsentieren. Im Vorfeld wurde gebastelt und organisiert, mit dem Ziel die Leute beim Event anzulocken und ihnen die Pallas Selbstverteidigung und unsere Aus- und Weiterbildungen spielerisch näher zu bringen.

Der Sonntag 12. November 2017 war stürmisch, regnerisch und kalt... Wetter um daheim zu bleiben! Aber die Pallas Frauen Christel Täschler, Denise Bundi

und Katharina brachen schon frühmorgens auf nach Basel in die St. Jakobshalle. Die Reise war kurzweilig, hatten sie sich doch schon einige Zeit nicht mehr gesehen. Eine Stunde vor Öffnung der Expo trafen die Frauen an ihrem Zielort ein und richteten den Stand ein.





Mit den neu angeschafften Bannern war der Pallasstand ein Blickfang! Mit dem Spiel, das Sabina liebevoll gebastelt hat und dem Wettbewerb über Pallas konnten wir junge und auch ältere Fitnessbegeisterte anlocken und so mit ihnen ins Gespräch kommen. Der absolute Lieblingstrostpreis beim „Pallas- Golf“ war ein „Lollipop“ und liess alle Augen leuchten, egal ob Kind oder Erwachsene. Für den Wettbewerb durften sie Wissensfragen über Pallas in der PowerPoint Präsentation, den Filmsequenzen und der Präsentationsmappe recherchieren. Auch Ausbildungsinteressierte fanden sich an unserem Stand ein. Sie hatten zum Teil schon von uns gehört und nun die Chance ergriffen, ungeklärte Fragen zu stellen. Wir gaben mit Freude Auskunft und veranschaulichten ihnen die Pallas Power und die Wichtigkeit unserer Arbeit.

Am Nachmittag präsentierte Katharina einige Rollenspiele und erklärte vor Publikum unsere Arbeit. Harry Bucklar fungierte als Angreifer und stellte sich als sehr spielfreudiger Partner heraus. Um 18 Uhr schloss die Expo ihre Tore und das Eventteam trat müde den Heimweg an. Vielen Dank an Jacqueline Eichenberger von Budo.ch für die Organisation und Harry und dem Team für die gute Zusammenarbeit!

16 Tage gegen Gewalt 25.11.-10.12.2017

„Auch für dich gibt es einen Weg aus häuslicher Gewalt!“

Pallas und 10 weitere Zentralschweizer Frauenorganisationen, Frauenhäuser und Opferhilfestellen machten auch 2017 an der zehnten nationalen Präventionskampagne auf Wege aus häuslicher Gewalt aufmerksam. Ziel war es, vor allem Jugendliche mit der Botschaft zu erreichen: „Auch für dich gibt es einen Weg aus häuslicher Gewalt!“ Eine Wackelkarte mit Motiven von Kati Rickenbach und den Anlaufstellen der Zentralschweiz wurden in einer Auflage von 10'000 Stück gedruckt und breit gestreut. Sie lagen in Ämtern und Beratungsstellen der Zentralschweiz auf, ebenso in Kirchen und in Schulen. Wackel- oder Lentikularkarten zeigen zwei Motive. Sie erzählen eine Geschichte. Ein Bild ist direkt zu sehen. Das andere kommt zum Vorschein, wenn die Karte bewegt wird. Es ist den Wackelkarten von weitem anzusehen, dass sie besonders sind. Sie sind selten, aber bekannt. So ziehen sie die Aufmerksamkeit auf sich. Die Menschen wollen sich mit ihnen beschäftigen, wackeln, mehr sehen, als auf den ersten Blick zu sehen ist.



Aktionstag in Luzern am 9.12.2017

Publikumsmagnet des Aktionstages waren die Performances von Roundabout Zentralschweiz und Soy'S Emmenbrücke. Auch wurde ein Workshop zu Selbstbehauptung und Selbstverteidigung bei den Pallasfrauen Agi Gehrig und Karin Vonwil angeboten. Schauspielerinnen und Schauspieler des Theaterensembles Luzern lasen im Abendprogramm Passagen aus dem Buch von Louise Hill: „Teufelskreis. Mein bitteres Leben mit dem Zuckerbäcker“ vor.

Die Teilnehmenden am Podiumsgespräch (Dragana Nue, Agi Gehrig, Karwan Omar) erzählten, was für sie ressourcenorientierte Arbeit („erlebe, dass du stark bist!“) konkret bedeutet. Im Regionaljournal Zentralschweiz sprach Miriam Eisner mit Karin Vonwil über Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen. Tele 1 sendete in den Nachrichten einen Beitrag über „Erste Liebe – erste Hiebe“ und filmte dafür ein Pallas-Selbstverteidigungstraining mit Karin Vonwil.

Die Kampagne ermöglichte viele Kontakte, mit Jugendlichen, Familien und Behörden. Die 16 Tage sind eine Chance, die Öffentlichkeit zu sensibilisieren und Gespräche jenseits der gewohnten Linien zu führen. Zusammen mit der Plakataktion des cfd und der Videos von Agredis/Interteam waren die 16 Tage einmal mehr eine Chance gewesen, das Tabu zu brechen und in Erinnerung zu rufen: „Du oder deine Schwester, Freundin oder Nachbarin, niemand ist allein, es gibt Hilfe!“

Regula Grünenfelder, Leiterin Arbeitsgruppe 16 Tage gegen Gewalt an Frauen Zentralschweiz

Agi Gehrig, Pallas-Trainerin

Karin Vonwil, Pallas-Expertin

Jahrestreffen, Escholzmatt, 13./14.1.2018

Es gehört bereits seit Jahren zum Jahresbeginn dazu, dass das Pallasteam sich im Januar zu einem intensiven Arbeitswochenende in Escholzmatt trifft. Am Samstag traf sich das Ausbildungskader schon frühmorgens, aber nichts desto trotz war das Team in neuer Formation mit den zwei neuen Kader – Mitgliedern voller Energie und Tatendrang. Es ist auch immer schön, ein ganzes Wochenende zusammen zu verbringen, sieht man sich unter dem Jahr doch auch nicht oft. Es wurde viel reflektiert und diskutiert, die Aus- und Weiterbildungen fürs 2019 angedacht und über Unterrichtsunterlagen informiert und beraten. Besonderes Augenmerk wurde darauf gelegt, wie wir unsere Aus- und Weiterbildungen möglichen InteressentInnen zugänglich machen können und bei welchen



Stellen, Verbänden und Plattformen wir unsere Ausschreibungen platzieren möchten. Nach intensiver Denkwerkstatt machte das Team einen ausgiebigen Spaziergang in der schönen Natur des Entlebuch, sogar die Sonne begleitete uns dabei und wärmte Körper und Herz. Damit das Ausbildungskader auch selber am Ball bleibt, sind eigene Weiterbildungen unerlässlich. Unsere ehemalige Kaderfrau Sandra Kaufmann kam zu uns, um uns einen Workshop zum Thema Strafrecht zu geben. Sehr spannend, wie juristisches Recht und empfundenes Richtig oftmals auseinander klaffen. Wir nehmen viel neues Wissen mit aus der Weiterbildung. Herzlichen Dank an Sandra. Vor dem zu Bett gehen, liessen wir den Abend bei einem Glas Wein gemütlich ausklingen.

Es war doch schon sehr spät und der lange Arbeitstag forderte bei allen ihrem Tribut.

Der Sonntag war reserviert für alle Belange des Leitungsteams. Dazu stiessen am



Sonntagmorgen noch weitere Pallasfrauen dazu und vervollständigten die Runde. Bereits um 9:30 waren alle bereit die Sitzung zu beginnen. Die schöne Umgebung und die gute Atmosphäre machte das Arbeiten sehr angenehm. Die Infos aus dem verschiedenen Ressorts führte uns vor Augen, wie viel alle Beteiligten gearbeitet

hatten und wie viel erreicht worden war im vergangenen Jahr. Im internen Bereich gab es einige Veränderungen und wir schätzen uns glücklich, dass wir sowohl im Kader als auch im Leitungsteam gut aufgestellt sind mit so engagierten Frauen und Männern. Die Planung für unser 25-jähriges Jubiläum im 2019 wurde bereits in einem eigenen Jubiläumsteam angegangen und wir sind ganz aufgeregt vor Vorfreude. Eine zentrale Rolle bei den Diskussionen spielte wiederum das Fundraising. Alle helfen mit und wir sind zuversichtlich, Sponsoren für unsere Arbeit begeistern zu können.

Nach einem intensiven Wochenende verabschiedeten wir uns um 16:30 Uhr von einander, im Gepäck eine Menge Pendenzen und viel Motivation Pallas Arbeit zu leisten und uns für die gute Sache einzusetzen.

Judo Club Sihltal schnuppert Pallasluft, Adliswil, 29.1.2018

Am 29.01.2018 stand für die Judokas einmal ein ganz anderes Kampfsporttraining in der Agenda. Vor allem die JCS-Girls waren zahlreich auf der Tatami vertreten, denn Katharina Eisenring von Pallas erteilte dem JCS eine Lektion in Selbstverteidigung.

Wer Pallas bis anhin nicht kannte, merkte schnell woher der Wind wehte:

Katharina zeigte nämlich wie man sich vor allem in Alltagssituationen zur Wehr setzen kann. Sei es auf dem Schulweg, im Klassenzimmer oder auf dem Spielplatz, für viele Szenarien wurden Tipps und Tricks mit einfachen Spielen und Übungen gezeigt und fleissig geübt.

Viele TeilnehmerInnen waren überrascht, wie furchteinflössend ein klares und deutliches "NEIN! STOP!" in der richtigen Lautstärke und Körperhaltung wirkte. Oder wie einfach man sich aus einem festen Handgelenksgriff befreien kann.

Das Ziel der Selbstverteidigung ist aber in erster Linie gar nicht in solch bedrohliche Situationen zu kommen. So übten die JCS-ler auch gleich zu Beginn cool zu bleiben, auszuweichen, ernst zu bleiben, auf klare Körpersprache zu achten und merkten so gleich selber, wie wenig "Spass" Angriffe machen, wenn das "Opfer" nicht darauf einsteigt.

So verging die Zeit wie im Flug und Katharina zeigte bereits die allerletzte Verteidigungstechnik. Fragen hätten die Judoka noch viele gehabt, schliesslich kennen sie die "Bedrohungen" in ihrem Alltag.

Zum Schluss konnten sie alle das Pallas-Training mit etwas mehr Mut und Selbstvertrauen verlassen. Dennoch hoffen sie, nie eine dieser neu erlernten Techniken anwenden zu müssen. Und wer weiss, vielleicht kommt Katharina ja wieder einmal zu den JCS-Lern nach Adliswil... (Text/ Bilder: JCS, Nicole Leuzinger)



Agenda 2018

Flexibilität im Rollenspiel	10.03.2018
DV Pallas	07.04.2018
Basiskurs Teil 1	27. – 29.04.2018
Basiskurs Teil 2	04. – 06.05.2018
Sommerarbeitstag (Leitungsteam)	02.06.2018
Selbstverteidigung für SeniorInnen & Selbstverteidigung für Pflegepersonal	17.06.2018
Pfefferspraykurs	22.09.2018
Mädchen Modul	24.-25.11.2018
16 Tage gegen Gewalt	25.11. – 10.12.2018
Jahrestreffen Leitungsteam/Kader	19.20.01.2019

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