

Pallas

NEWSLETTER

2020-1

Liebe Pallas-Trainerinnen

Liebe Pallas-Trainer

Sehr geehrte Damen und Herren

2019 war in vielerlei Hinsicht ein bereicherndes Pallas-Jahr! Mit diversen Aktivitäten konnten wir das 25. Jubiläumsjahr der IG Pallas gebührend feiern. Wir möchten uns nochmals bei allen Beteiligten für die Unterstützung bedanken! In diesem Newsletter informieren wir über einige unserer Aktivitäten seit dem Spätsommer 2019 und geben Einblick in aktuelles und bevorstehendes.

Pallas Technikmodul in Solothurn, 31.8.-1.9.2019



Das Modul «Technik und TiS» fand grossen Anklang. Bereits vor neun Uhr am Samstagmorgen trafen je sechs Frauen und Männer im Dojo des Judo und Ju Jitsu Clubs Solothurn ein. Christine Paratore, Tinu Hettich und Katharina Eisenring führten die TeilnehmerInnen durch das straffe 2-tägige Programm und vermittelten ihr Knowhow an die interessierten Teilnehmenden. Alle waren sehr bewegungsfreudig und gleich von Beginn weg mit vollem Elan dabei.



eigene Erfahrungen flossen ein und auch kritische Fragestellungen fanden Platz. Es wurde allgemein viel gelacht und geschwitzt, war es doch nochmals spätsommerlich warm. Der Wechsel zwischen bewegten und ruhigeren Lektionen liessen die beiden Tage wie im Flug vergehen. Ein tolles Wochenende, das allen in guter Erinnerung bleiben wird!

Egal ob Techniktraining, Diskussionen und Theorie oder die Auseinandersetzung mit Schutzanzug und Ernstfalltraining, alle waren super motiviert. Die Diskussionen wurden angeregt geführt,



Zürcher Sportferienlager Fiesch, Oktober 2019

Das alljährliche Zürcher Feriensportlager bietet Jugendlichen ein breites Angebot an Sport-, Medien- sowie soziokulturellen Kursen. Zu letzteren gehört auch der Selbstverteidigungskurs für Mädchen, welcher bereits zum 5. Mal von Zora Heinrich durchgeführt wurde. Shari Birrer, professionelle Bühnentänzerin, assistierte den Kurs und brachte abwechslungsreiche Elemente mit ein.



Die jungen Frauen stiegen neugierig in die Woche ein. Viele von ihnen konnten sich nicht vorstellen, was genau in einem Selbstverteidigungskurs gelernt werden kann. Sie wünschten sich vor allem einen Überblick über Möglichkeiten und Grenzen zu erhalten, sowie viel Körperarbeit. In Bezug auf die Gruppe wurde gewünscht, dass der Umgang untereinander achtsam und respektvoll ist.

Inhaltlich wurde zu Beginn der Woche mit einfachen Übungen begonnen, mit der Zeit sprudelten die Ideen der Teilnehmerinnen, was sie im Laufe der Woche lernen und erforschen wollten. So verging die Woche wie im Flug. Die Kids zeigten ein enormes Engagement und setzten sich mit viel Kreativität bewusst mit sich und ihren Erfahrungen auseinander. Wie so oft, war das «Brettli zerschlagen» am Ende des Kurses ein Highlight für viele der Teilnehmerinnen – diese Übung spiegelt wider, was sie erreichen können, wenn sie wollen. In diesem Jahr führte Zora zum ersten Mal das Leiter/innentraining durch, das durch ein abwechslungsreiches Programm, bestehend aus Verteidigung und spielerischem Kämpfen, sichtlich genossen wurde.

Promoaktion im Spital Horgen und Kilchberg (ZH), 21.-30.10.2020



Unsere Trainerin Valerie Ritz hat am 21.10.19 im Spital Horgen und am 30.10.19 im Spital Kilchberg anlässlich der Gesundheitswochen einen Pallas Informationsstand betrieben.

Viele Gesundheitsfachpersonen sind in ihrer täglichen Arbeit Grenzüberschreitungen und z.T. gewalttätigem Verhalten ausgesetzt. Daher ist es für Personen im Gesundheitsberufen wichtig, dass spezifische Angebote gestaltet werden, die auf ihre Bedürfnisse ausgerichtet sind. Pflegefachpersonal, Ärzteschaft, Personal aus Labor, Röntgen, Rettungsdienst, Hotellerie, Küche, Raumservice und Technischen Diensten kamen an den Stand und informierten sich über das Angebot von Pallas. Durch diverse Gespräche erfuhr Valerie, dass aggressive Äusserungen & Verhalten bis hin zu gewalttätigen Übergriffen Arbeitsalltag ist von Spitalangestellten.

Für Valerie als Pflegefachfrau und Palatrainerin ist es wichtig, mit spezifischen Angeboten diese Zielgruppe anzusprechen und zu unterstützen. Zu dem regen Interesse hat sicherlich auch der schöngestaltete Stand beigetragen mit unserem tollen Promo- und Merchandise-Material.



FK Kämpfen & Spielen in Selbstbehauptungstrainings / Sexuelle Ausbeutung, 16.11.2019

Das Dojo in Aarau war um 8:30 Uhr bereit, die 16 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu empfangen. Kaffee, Brötli und Früchte und eine herzliche Begrüssung bildeten den Einstieg zu einer spannenden Fortbildung und angeregten Gesprächen. «Alte Wegbegleiterinnen», die Silvia von der Ausbildung, dem Vorstand und der Kaderarbeit kennt, waren vertreten, aber auch die jüngere Pallasgeneration wollte sich die spannenden Inhalte nicht entgehen lassen.



Andreas Treier (echtstark.ch) war Gastreferent und gab den Teilnehmenden die Möglichkeit, durch die Methoden Kampfes Spiele & Original Play sich selber zu erfahren. In Diskussions- und Arbeitsgruppen wurden folgende Themen erörtert: «Wie erreichen wir eine sichere Lernatmosphäre im Training», «Welche Methoden helfen uns die volle Kraft gezielt und fair einzusetzen» sowie „Welche Chancen und Grenzen liegen in Wettbewerbsspielen und Spielen ohne

Gewinn-Absichten“. Der Morgen war im Nu vorbei und zum Mittagessen gab es Pizza, damit alle mit genug Energie in den zweiten Teil starten konnten.

Zum Thema der sexuellen Ausbeutung wurden aktuelle Zahlen und Fakten erläutert, um die gleiche Ausgangslage für alle zu schaffen. Danach wurde in Gruppenarbeiten und Diskussionen über den Umgang von Fachperson mit dieser schwierigen Thematik geredet, z.B. wie die Vorgehensweise in einem Pallas Kurs ist, wenn ich als Trainerin merke, dass eine Teilnehmerin betroffen ist. Hierzu wurde Infomaterial von diversen Fachstellen vorgestellt sowie Spiele und Übungen zu den 7 Präventionspunkten durchgeführt. Als Abschluss erzählte Claudia, eine von sexuellem Übergriff im Kindesalter betroffene Frau, von ihren Erfahrungen und was für sie in dieser Zeit hilfreich gewesen wäre. Ihre Botschaft: «Mir war es damals nicht möglich meine innere Not klar auszudrücken. Ich habe Signale aus meiner Sicht gesendet, was jedoch nicht gehört wurde.» Es ist wichtig, Kindern aufzuzeigen, wie und wo sie sich Hilfe holen können und ihnen zu erklären, dass ein gesendetes Signal eventuell nicht gleich erkannt werden. Die Kinder müssen unbedingt mehrmals hören, dass sie okay sind wie sie sind und nicht aufgeben sollen, sich Hilfe zu holen.



Zum Schluss durften wir das lang erwartete Buch „Gefahren erkennen und mutig abwehren! Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche“ von Prisca Nydegger in Empfang nehmen. Ein reich bebildeter Ratgeber und Übungsleitfaden, der ergänzend zu Pallas-kursen verwendet werden kann.

Dies war der letzte FK, den Silvia Bren als Kadermitglied und Präsidentin der IG Pallas leitete und sie lud anschliessend zum geselligen Beisammensein ein. Natürlich durfte auch ein schöner Blumenstraus als Dankeschön seitens des Ausbildungskaders/ Vorstand nicht fehlen!



Promoauftritt an der Lipstick Convention in Basel, 17.11.2019



Unser Pallas-Musikvideo mit KimBo hat viele Leute erreicht. So kam es zu einer Anfrage, ob wir spontan bei der Lipstick Convention, der Teil der Fitnessexpo in der Basler St. Jakobshalle ist, dabei sein wollten. Die vorherrschende Farbe Pink der Veranstaltung passt sehr gut. Sabina & Katharina repräsentierten Pallas und den Pallas-Clip am 17. November mit

viel Engagement, ausserdem gaben sie zwei Workshops und ein Interview. Der trübe Tag lockte leider nicht so viele Menschen wie erhofft an die Expo. Nichts desto trotz gingen unsere Flyer weg wie frische Weggli und es gab viele interessierte Menschen, die sich für unsere Arbeit interessierten. Spannende Gespräche liessen den Tag zügig vorbeiziehen und das Eventteam trat um 18 Uhr zufriedener Dinge den Heimweg an.

Video-Clip von Pallas & KimBo unter: <https://www.youtube.com/watch?v=85t6aLA9xpU>

Schnupperkurse im Rahmen der Kampagne 16 Tage gegen Gewalt an Frauen, 25.11.-12.12.2019

Die diesjährigen Schnupperkurse im Rahmen der Aktionstage gegen Gewalt an Frauen haben Spass gemacht und wir haben erstmals nicht überwiegend im eigenen Umfeld mobilisiert, sondern ein grosser Teil der Teilnehmerinnen fand über die 16Tage-Kampagne und deren Social Media Auftritt zu uns. In Zürich, Bern, Weinfelden und Zug fanden diverse Pallas Schnupperangebote statt.



So vielfältig wie in diesem Jahr waren die Zielgruppen noch nie. Mütter und Töchter, ältere Schwestern, Frauen jeden Alters – besonders Frauen Ü50 und Grossmütter sowie Frauen mit unterschiedlichsten körperlichen Voraussetzungen besuchten unsere Ange-

bote. Insgesamt fanden über 100 Interessierte den Weg zu unseren Trainerinnen und haben Einblick in die Grundlagen der Pallas Selbstbehauptung und -verteidigung erhalten. Sie erlernten ein paar grundlegende Strategien zur Gefahrenerkennung, Deeskalation und wirkungsvollem Selbstschutz.

Die Zusammenarbeit mit der Organisatorin cfd und deren Unterstützung waren sehr wertvoll und die Koordination funktionierte einwandfrei. Schön, dass wir auch in unserem Jubiläumsjahr unseren Teil zu der internationalen Kampagne 16 Tage gegen Gewalt an Frauen beitragen konnten. Wir freuen uns aufs nächste Jahr!



Bericht Jahrestreffen, 11.-12.1.2020



Das Jahrestreffen von Vorstand und Ausbildungskader fand in diesem Jahr direkt unter dem Bundeshaus, am Ufer der Aare in der Jugendherberge in Bern statt.

Der Samstag war für alle Belange der Ausbildung reserviert, den Sonntag widmeten wir den Ressortaufgaben und übergeordneten Themen.

Das neue Jahr mit der neu strukturierten modularen Ausbildung wird spannend und herausfordernd für das Ausbildungskader. Wir freuen uns, diese Herausforderung und die damit zusammenhängenden neuartigen Aufgaben in Angriff zu nehmen!

Dank der grossartigen Vorarbeit von unserem Ausbildungsteam, insbesondere von Karin Vonwil, stehen nur noch die Detailarbeiten für die Modulplanungen an und wir

freuen uns auf zahlreiche motivierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die zur Basisausbildung antreten.

Am Samstagabend bewirteten uns Aurelia und Elena im Zuhause von Aurelia. Das fein gekochte vegetarische Essen und ein Glas Wein rundeten den intensiven Pallastag ab und wir liessen ihn in gemütlichem Beisammensein ausklingen.

Auch am Sonntag hat das Pallasteam intensiv zusammengearbeitet und dabei auf das vergangene Jahr zurückgeschaut. 2019 war unser Jubiläumsjahr, in dem vieles bewegt wurde und wir sind besonders stolz auf die vielen Aktivitäten rund ums Jubiläum – insbesondere der grandiose Galaabend werden wir als unvergessliche Erinnerung behalten.

Das bestehende Pallas-Team wird auch im 2020 zusätzlich von Aurelia, Clarissa und Oliver unterstützt. Wir freuen uns auf eine fruchtbare Zusammenarbeit!

Agenda 2020/21

DV Pallas (Freitagabend in Olten)	27.03.2020
Pallas Basisausbildung (BA) <i>die Module können auch einzeln besucht werden</i>	
Modul 1	25. – 26.04.2020
Modul 2	22. – 23.08.2020
Modul 3	24. – 25.10.2020
Sommerarbeitstag (SAT) Leitungsteam	19./20.06.2020
Zusatzausbildung: Frauenspezifische Selbstverteidigung für Gewaltbetroffene (4 Module)	Juli 2020 – Jan. 2021
FK: Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Primarkinder	19.09.2020
FK: Umgang mit Waffenbedrohung & wie unterrichte ich Spezialthemen (Auto, Lift, Pfefferspray usw.)	6.12.2020
16 Tage gegen Gewalt	25.11 – 10.12.2020
Jahrestreffen Leitungsteam/Kader	30./31.01.2021

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