

Pallas

NEWSLETTER

2023-2

Liebe Pallas-Freunde

Die heissen Sommertage veranlassen uns dazu, etwas langsamer zu werden und uns auch einfach mal hinzusetzen und zu geniessen... warum nicht unseren neuesten Rückblick lesen bei einem Glas kühlem Holundersirup auf Eis.

Aus- und Weiterbildungen

Mädchenmodul: 25./26. November 2023 jetzt anmelden

Modul Technik: 24./25.8.2024 vormerken!

Basisausbildung (BA) in Solothurn, Cham, Wädenswil und Aarau

Nach dem Workshop Anfangs Januar 2023, starteten 10 Frauen und 3 Männer in die BA-



Ausbildungsmodulen. Das Ausbildungsteam unter der Leitung von Karin Vonwil, mit Christine Brosi und Katharina Eisenring, bekam Unterstützung von der Hospitantin Clarissa Walther. Die Gruppe fand dank gut strukturierter Unterrichtsplanung und abwechslungsreichen Unterrichtseinheiten schnell zusammen.

Die Frauen und Männer waren bereits gut mit dem Thema Gewalt/ Frauen / Macht / Selbstverteidigung vertraut und so brachten sie viel Power und Wissen in den Unterricht mit ein. Die Module fanden jeweils Sa/ So statt am 18./19. März, 13./14. Mai und 1./2. Juli 2023.



Die Teilnehmenden brachten mit den selbst gestalteten Vorträgen viel Substanz ein und überzeugten sehr authentisch mit ihren eigenen Erfahrungen und Lebensrealitäten. Es



wurde geschwitzt, gelernt, gelacht, diskutiert und all das Wissen, welches es für den Selbstverteidigungsunterricht benötigt wird, wurde aufgesogen. So viele verschiedene Menschen... alle mit dem Ziel, Frauen und Mädchen zu stärken und sich so gegen Gewalt einzusetzen. Egal ob KampfsportlerIn, SchulsozialarbeiterIn oder Lehrperson, wir sind nicht alle gleich, aber wir können uns auf Augenhöhe und in der Ok-Haltung begegnen.

Durch die durchwegs wohlwollende Haltung sowohl der Teilnehmenden als auch der Kursleitung fühlten sich die Beziehungen der Teilnehmenden schon fast freundschaftlich an. Alle haben die Ausbildung mit Bravour bestanden. Wir danken allen für ihr Engagement und wünschen den neuen Pallas TrainerInnen gutes Gelingen und viel Freude für ihre ersten Pallas-Kurse.



Der Abschied fiel nicht sehr leicht für die neuen Pallas TrainerInnen. Auch das Leitungsteam verdrückte beim Abschied von unserer langjährigen Pallas Kaderfrau Christine einige Tränen. Dies war die letzte Ausbildung gewesen, bei der sie mit leitete. Vielen Dank nochmals für die unzähligen Stunden, die du für Pallas gearbeitet hast, deine wertvollen Inputs und für all die schönen Erlebnisse mit dir!

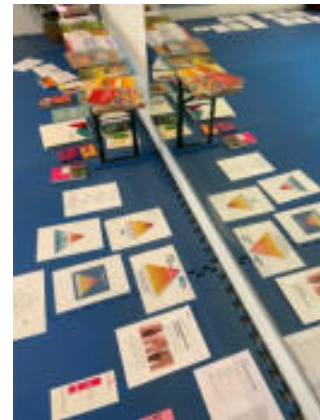
FK «inklusiv Unterrichten – wie geht das?» 29. April 2023 in Bern

Bericht über ein neues FK-Angebot der IG Pallas

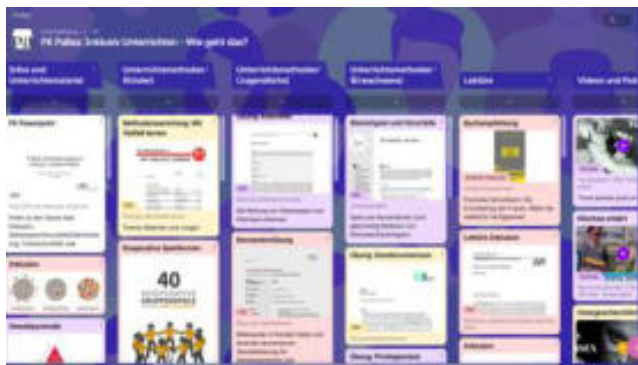
INKLUSION
„Einschließen“
Alle gemeinsam.
Die Struktur passt
sich den individuellen
Bedürfnissen an.



An unserem ersten Pallas-FK im *Goju Kan Bern* durften wir mit sieben Personen aus unterschiedlichen beruflichen Kontexten zusammenarbeiten. Obwohl die Anzahl Teilnehmerinnen



knapp war, war es uns ein Anliegen, den Kurs dennoch durchzuführen, um praktische Erfahrungen mit dieser herausfordernden und spannenden Thematik sammeln zu können. Der Tag hat alle Anwesenden inkl. Kursleitung kognitiv gefordert; wir haben verschiedene theoretische Konstrukte erarbeitet und versucht, einen Bogen zur Praxis zu schlagen. Diesen Bogen werden wir für ein nächstes Mal bestimmt ausbauen und mehr körperliche Bewegung einbauen.



Highlight des Kurses war das Padlet. Dies ist ein Online-Zugriff, bei dem für die Teilnehmerinnen eine Methodensammlung erstellt wurde, auf die jederzeit zugegriffen werden kann. Nebst Übungsbeispielen, um Inklusion im Unterricht anzuerkennen und wertzuschätzen finden sich dort auch zahlreiche Informationen und Hintergrundwissen zur Thematik.

Inklusion kann als Vision verstanden werden, um die Gesellschaft dahingehend zu entwickeln, dass Gleichwertigkeit und Unterschiedlichkeit der Menschen anerkannt und gefördert wird. Als pädagogischer Ansatz bedeutet dies die aktive Wertschätzung und Förderung von Diversität und Unterschiedlichkeit, indem möglichst alle mitmachen können. Vielfalt wird dadurch zur Normalität.

Was bedeuten diese Entwicklungen für die Mädchen- und Frauenarbeit, die Kern von Pallas ist? An wen sollen und können sich Pallas-Kurse richten? Wen wollen wir angesichts von Inklusionsbestrebungen in Kursangeboten einschliessen und wie können wir nach wie vor Schutzräume und möglichst angenehme Atmosphären ermöglichen? Diese Fragen dürfen individuell beantwortet werden. Für uns als Kursleiterinnen war es auf jeden Fall spannend diesen Diskussionsraum zu öffnen und wir sind überzeugt davon, dass ein stetiger Reflexionsprozess der eigenen Rolle und unseres Engagements ein wichtiger Kern ist, um möglichst viele Menschen erreichen und von unseren Angeboten profitieren lassen zu können.



Text und Fotos: Aurelia Golowin und Elena Grebenarov (Kursleiterinnen und im Pallas Ausbildungsteam)

Leitungsteam und Kader

Unsere langjährige Kaderfrau und Pallas Expertin **Christine Brosi (Paratore)** verlässt unser Kader und Leitungsteam. Sie hat vor 20 Jahren den Weg zu Pallas gefunden und war bei 7 Basisausbildungen und 9 FK's/ Modulen mit dabei. Sie hat das Ausbildungsteam in vielerlei Hinsicht bereichert mit ihrer ruhigen, aber auch sehr kraftvollen Art und der reflektierten Sichtweise auf Hintergrundthemen. Wir schätzen dich sehr liebe Christine und wünschen dir alles Gute für deine Zukunft. Schön bleibst du uns als erfahrene Pallastrainerin erhalten!



Karin hat bereits an der DV23 und am SAT einige Highlights aus Christines Zeit bei Pallas präsentiert - ich kann nur ihre Worte wiederholen: "Es ist Zeit, für das, was war, Danke zu sagen, damit das was wird, unter einem guten Stern beginnt!" DANKE für deinen Beitrag in der Gewaltprävention mit Pallas. Die vielen Stunden der Zusammenarbeit waren eine Freude!



Pallas Expertin **Natalie Uhlmann** zieht weiter...

Bereits mit 17 Jahren leitete sie ihren ersten SV Kurs. Zuerst war sie aktiv im Karate, später in der Pallas Selbstverteidigung und auch im Aikido. Sie war in vielen Bereichen schon immer sehr engagiert in der Frauenbewegung. Sie erkannte früh, dass Selbstwertstärkung und klar die eigenen Grenzen zu kennen und verteidigen, elementar wichtige Grundsätze sind, um Frauen und Mädchen und ihre Anliegen zu stärken. So trat sie bereits in den Anfängen von Pallas dem Ausbildungskader bei, bildete in ihrer Kader- und Pallaszeit, die über

zwanzig Jahre dauerte, unzählige Frauen zu Trainerinnen aus und bildete diese in Fortbildungskursen und Aufbaumodulen weiter und stärkte das System Pallas. Sie hat bei den Verfilmungen der Pallastechniken mitgewirkt und war ein wichtiger Pfeiler der Ausbildung. Natalie hat viele von uns inspiriert in der Pallasarbeit.

In der Region Murten aufgewachsen, besuchte sie in Vevey die Fotoschule und zog danach weiter nach Fribourg, wo sie jahrzehntelang als Selbstverteidigungstrainerin gearbeitet und auch Menschen in ihrer Praxis in ihrer Persönlichkeitsarbeit begleitet hat. Ihr Kontakte und die Arbeit mit dem Frauenhaus und der Opferhilfestelle Fribourg brachten es mit sich, dass sie sich mehr mit den Folgen und Auswirkungen von Gewalt an Frauen auseinandersetzte. Durch ihren immensen Wissensdurst und die stetigen Weiterbildungen zu Gewalt, Trauma und Körper hat sie dies zu ihrer Kernkompetenz gemacht und im 2014 zum ersten Mal die eigens konzipierte Pallas Spezial Weiterbildung «Selbstverteidigung für gewaltbetroffene Frauen» durchgeführt. Diese hat sie stetig weiterentwickelt und alle 2-4 Jahre einen weiteren Ausbildungslehrgang durchgeführt.



Sie hat sich neben der SV schon immer sehr für Kunst und Kreativität begeistert, aber auch für fremde Kulturen und Länder und Herausforderungen. So hat sie 2000 nicht lange überlegt, als die Anfrage kam, ein Selbstverteidigungsprojekt in Afrika zu leiten. Daraus wurden 5 Aufenthalte in Tansania. Zuerst wurden im 2001 junge Frauen, gemäss dem Prinzip «train the trainer» als Multiplikatorinnen ausgebildet. 2006 kamen Frauen aus Malawi,

Zimbabwe, Tansania und Namibia nach Zambia, um ausgebildet zu werden. 2012 wurde afrikanische Grossmütter geschult und zeitgleich wurden die Männer in friedenserhaltenden Massnahmen geschult und im 2016 folgte Selbstbehauptung für Kinder. Dieses Projekt, genannt KwaWazee hat Kurt Madörin (lebte in Tansania) gemeinsam mit Natalie auf die Beine gestellt und so vielen Frauen wohl das Leben gerettet.

Nun geht der Weg auf zu neuen Ufern. Liebe Natalie, wir wünschen dir alles Gute auf deinem weiteren Weg und viel Zeit und Freude in deinen beruflichen Aktivitäten, deiner Kunst und deinem Garten. Text: Katharina Eisenring

SAT Sommerarbeitstag 16./17.6.2023 vom Pallas Leitungsteam



Die Sommerarbeitstage fanden in diesem Jahr im Ochsen in Lenzburg statt. Der Wandel im Team war spürbar, Noémie aus der Romandie war das erste Mal dabei und Christine Brosi (Paratore) hat zum letzten Mal am Kaderarbeitstag teilgenommen. Würdevoll und dankend haben wir Christine offiziell verabschiedet. Wenn ein Generationenwechsel in einem Team vonstattengeht, müssen einige Entscheidungen für die Zukunft getroffen werden. Die Entstehung eines Teams ist ein

Prozess, ähnlich einer Sportmannschaft, darf die Gruppe «zusammenwachsen». Auf diesen Gruppenprozess sind wir gespannt und freuen uns.

Am Freitag beschäftigten wir uns intensiv mit den Aus- und Weiterbildungen für die nächsten zwei Jahre. So wird die Zusatzausbildung «Selbstverteidigung für gewaltbetroffene Frauen» unter der neuen Leitung von Karin Vonwil zusammen mit Katharina, Clarissa und Noémie neu überarbeitet und im Jahr 2024 angeboten. Eine weitere Basisausbildung startet im Jahr 2025. Die Module und Fortbildungskurse sollen fundiert und dem Puls der Zeit entsprechend durchgeführt werden. Ein FK ist eine gute

Lehrübung, um als neues Kadermitglied in die Erwachsenenbildung bei Pallas einzusteigen und Erfahrungen zu sammeln, bevor es an die Module (2 Tage) und dann an die Basisausbildung (7 Tage) geht. So ist ein geführter Aufbau unserer Kaderleute möglich. Es sind bereits einige interessante Fortbildungen für das Jahr 2024 geplant.

Am Samstag tagte das Leitungsteam und befasst sich unter der Leitung von Romy mit allen strukturellen Pallas-Arbeitsbereichen. Unter anderem immer wieder mit Fundraising, Webseite, Öffentlichkeitsarbeit, Übersetzungen, etc. Eben mit allem, was es braucht, um eine professionelle Plattform zu bieten. Im 2024 feiert Pallas bereits das 30-jährige Bestehen. Wir haben uns entschieden, das kommende Jubiläum intern zusammen mit unseren TrainerInnen zu feiern. Lasst euch überraschen!



Bild von l.n.r.: Katharina Eisenring, Elena Grebenarov, Clarissa Walther, Karin Vonwil, Noémie Erard, Christine Brosi, Romy Bucher, Aurelia Golowin.
Auf dem Foto fehlt: Oliver Hasler

Nicht vergessen, am 25./26. November 2023 findet das Aufbaumodul Mädchen- nur Mut und im August 2024 das Technikmodul / TiS -Ausbildung statt. Beide Weiterbildungen sind auf unserer Homepage unter Ausbildung aufgeschaltet, also sichere dir jetzt schon deine Wunschweiterbildung.

Events

Aus unseren Kursen

Präventionstag Immensee

1.2.2023 Gymnasium Immensee LU

Unter dem Titel "Wie gehts mir - wie gehts dir" hat die Schulsozialarbeiterin des Gymnasiums Immensee einen Präventionshalbtag initiiert.

Mit dabei war auch Pallas, um die Mädchen in Selbstbehauptung und Selbstverteidigung zu unterrichten.

Die Medien haben mit ihren vielen negativen Berichten Auswirkungen auf die Schülerinnen und nicht selten schüren sie Zukunfts- und Handlungsängste bei den Jugendlichen.





Das Ziel sollte sein, den Schülerinnen bewusst zu machen, wie viele Ressourcen sie selber haben und Werkzeuge an die Hand zu geben, wie sie sich in stressigen Situationen stabilisieren und einen Ausweg finden.

Die Mädchen der 3. Klassen waren zwischen 14 und 16 Jahre alt. Sie waren zu Beginn noch verhalten,

aber je länger je mehr, wurden sie offen und haben ohne Scham Fragen gestellt und eifrig geübt. Die Wichtigkeit ihrer körpersprachlichen Wirkung nach aussen wurde ihnen bereits nach den ersten Übungen bewusst und das Auftreten der 13 Teilnehmerinnen hat sich umgehend verändert. Dies haben sie auch in den Rückmeldungen betont. Sie fühlen sich nun bereit für sich einzustehen und möchten die Befreiungstechniken weiterhin miteinander üben. Sie fühlen sich nun sicherer und sie sind allesamt überzeugt, bei einer Grenzverletzung handeln zu können. Ein toller Kurs!

Selbstverteidigung für RollstuhlfahrerInnen am 25.3.2023 in Zürich

Am 25.3.2023 war bereits beim Eingang der Sporthalle Fronwald klar, dass da ein spezieller Kurs angeboten wird. So viele RollstuhlfahrerInnen die sich im Eingang versammelten, zogen die Blicke auf sich. 13 Menschen im Rollstuhl kamen dem Aufruf des Rollstuhlclubs Zürich nach und besuchten den Selbstverteidigungskurs von Pallas, den Katharina Eisenring zusammen mit RCZ im Rahmen der **Kampagne «Zürich schaut hin»** (ins Leben gerufen von der Fachstelle für Gleichstellung der Stadt Zürich) organisierte.



Menschen im Rollstuhl sehen sich mit vielfältigen Grenzverletzungen konfrontiert. Je nach Art der körperlichen Einschränkung können Verteidigungen nur noch begrenzt körperlich durchgeführt werden.

Der Kurs baute auf den Ressourcen der Teilnehmenden auf. Was kann ich? Was sind meine Stärken? ... sind die zentralen Fragen, die in regelmässigen Abständen von der Trainerin wiederholt wurden. Lass dich nicht von den Widerständen und Problemen eingrenzen, sondern suche nach Möglichkeiten und Lösungen!

Die Körpersprache und der Körperausdruck ist ein zentraler Punkt. Dort setzte

Katharina zu Beginn an. Wie wirke ich nach aussen? Wie kann ich mit Blick, Gesichtsausdruck oder dem Aufrichten des Kopfes Signale setzen, dass ich bereit bin,

mich bei Grenzverletzungen zur Wehr zu setzen... Falls das nicht reicht, wie setze ich meine Stimme ein? Kann ich laut, bestimmt und deutlich sagen, was ich will und was mir nicht gefällt? Gerade beim Thema «Hilfestellungen und Hilfe bei Alltagsverrichtungen», die die meisten Teilnehmenden auch in Anspruch nehmen müssen, kam eine reger Austausch zu Stande. Wie ist es, wenn jemand es «ja nicht böse meint und nur helfen will»?! Darf ich dort auch NEIN sagen, wenn es sich unangenehm oder unangebracht anfühlt? Leider kommt es genau dort immer wieder zu Bevormundung der RollstuhlfahrerInnen. Nicht gehen zu können setzen einige Menschen gleich mit «nicht für sich entscheiden zu können». Eigenbestimmung ist nicht abhängig von der Funktionalität der Beine. Diese Erlaubnis, für sich und den Körper eintreten zu dürfen, verändert auch unmittelbar die Haltung.

Falls Worte und Körpersprache nicht ausreichen, haben die TeilnehmerInnen eine gute Waffe, um sich auch körperlich wehren zu können! Ihren Rollstuhl. Im zweiten Teil des Kurses befassten sie sich mit Abwehrtechniken, die mittels Rollstuhls oder auch Schlägen durchgeführt wurden. Das Credo -wir arbeiten Ressourcen orientiert- galt auch da. Katharina hat mit jeder einzelnen Person mögliche Schlag- und Abwehrtechniken geübt und sich Zeit genommen, optimale Techniken zu finden. Das Zuschauen war auch für die anderen sehr lehrreich, konnten sie doch sehen, dass jede Person, egal mit welchen Voraussetzungen, Möglichkeiten findet, sich zu verteidigen.

Zum Schluss übten sie mittels Rollenspielen Situationen, die als besonders schwierig empfunden werden oder die die Teilnehmenden erlebt haben. Sicherheit gewinnen indem sie Situationen immer wieder üben und neue Handlungsoptionen ausprobieren... Leider ging die Zeit viel zu schnell vorbei. Die Rückmeldungen waren deswegen auch so, dass der Teil der Rollenspiele gerne noch länger sein dürfte und sie sich mehr Zeit zum Üben gewünscht hätten.

Vielen Dank für die tolle Zeit und die gute Zusammenarbeit der verschiedenen Organisationen. Text: Katharina Eisenring, Fotos: Jeannette Schühle

Selbstverteidigung für Frauen mit Migrationserfahrung und women of color am 16.4.2023 in Zürich

Am 16.4.2023 fand der letzte der 4 Workshop statt, den Katharina Eisenring im Rahmen der Kampagne Zürich schaut hin in Zusammenarbeit mit der Fachstelle für Gleichstellung durchführte.

Über verschiedene Unterkünfte der AOZ (Asylorganisation Zürich) und private Anfragen kamen 19 Anmeldungen für diesen Kurs bei Katharina an. Das kalte und regnerische Wetter hielt die meisten Frauen nicht davon ab früh morgens um 9 Uhr in den Budokan Zürich zu kommen. Es kamen Frauen aus verschiedenen Ländern, unter anderem der Ukraine, aus Afghanistan und Venezuela. Dank Anzhela die auf Ukrainisch und Mirjam, die auf Englisch übersetzte, konnte alle Teilnehmerinnen auch ohne grosse Deutschkenntnisse dem Kurs gut folgen.

Das Verständnis für die Körpersprache und deren gezielter Einsatz, sowie ein klares NEIN / Stopp wurden mittels diverser Übungen und lustigen Spielen geübt. Die Frauen legten schnell ihre Zurückhaltung ab und verbrachten einen entspannten und vergnügten Morgen zusammen. Die Gruppe war in der Diskussion aufgrund der Sprachbarrieren zwar limitiert, jedoch übten sie das körperliche Abwehren mit viel Eifer. So erarbeiteten sie innert kurzer Zeit diverse Abwehrtechniken im Stand und am Boden. Bei den Schock und Schlagtechniken erfuhren sie ihre Stärke und es war deutlich spürbar, wie gut es ihnen tat, ihre Wut gezielt rauslassen und in Mut umwandeln zu können.



Die zwei Hospitantinnen waren beeindruckt, dass die Frauen innert 30 Minuten von einer



unsicheren Körperhaltung zu einer sehr bewussten stark-neutralen Körpersprache wechselten und auch immer wieder selbst bemerkten: «oh jetzt habe ich schon wieder gelacht - ich will ernst bleiben beim Stopp sagen! Ich mache es gleich nochmals, dann wird es besser.»

Die Zeit war gefüllt mit vielen Inputs von Seiten der Kursleitung, aber auch von den Erlebnissen der Teilnehmerinnen. Vor allem bei den Rollenspielen erzählten sie von ihren Erfahrungen und welche Grenzverletzungen und Übergriffe sie bereits erlebt hatten. Sie bedankten sich für die Möglichkeit, den Kurs gratis besuchen zu können und wünschen sich eine Fortführung. Zum Schluss erhielten sie noch Informationen über Opferhilfestellen, wo sie sich Hilfe holen können. Überraschenderweise erhielt Katharina einen selbstgebackenen traditionellen Osterkuchen zum Osterfest der Ukraine, da dieses genau an diesem Tag gefeiert wurde.



Vielen Dank für die sehr herzliche und schöne Zeit und die gute Zusammenarbeit mit der Fachstelle für Gleichstellung und den diversen Unterkünften/ Betreuungsorten der AOZ.

Text und Fotos: Katharina Eisenring

Referat *Wie schützen sich Seniorinnen und Senioren?*

Am 7.6.2023 durfte Katharina Eisenring bei der Spitex Regio Seuzach nach der ordentlichen Delegiertenversammlung ein Referat halten zum Thema ***Wie schützen sich Seniorinnen und Senioren?***

Wie erkenne ich gefährliche Situationen, wie schütze ich mich vor Enkeltricks und Belästigungen? Diese Themen stossen bei der Bevölkerung auf grosses Interesse und so haben rund 60 Interessierte den Vortrag von Katharina Eisenring besucht.



«Selbstverteidigung hat keine Regeln, Hauptsache, es funktioniert», so das Credo von Eisenring. Mit einer Checkliste, wie man sich im Alltag verhält, fühlte die Referentin den Puls des Publikums. «Brille aufsetzen, Hör- und Gehhilfe benutzen». Damit kann bereits entscheidend zur persönlichen

Sicherheit beigetragen werden. Ein Schriill-Alarm kann ebenfalls gute Dienste leisten. Einige Griffe aus der Abwehrtechnik durften auch nicht fehlen. In einer Kurzvorführung zeigte Eisenring beispielsweise, wie man sich aus Klammergriffen befreit. Das Publikum war beeindruckt und hatte viele Fragen an die Referentin. Einige nutzten dann auch noch die Gelegenheit, die verschiedenen Schriill-Alarme zu testen.

Bericht und Foto: Claudia Binz Spitex Regio Seuzach

Agenda 2023/2024

16 Tage gegen Gewalt	25.11 – 10.12.2023
Mädchenmodul	25./26.11.2023
Jahrestreff Leitungsteam/Kader	27./28.01.2024
FK: Believe in yourself 1. Sek Schulprojekt	20.01.2024
DV Pallas	22.03.2024
SAT Sommerarbeitstag Kader	7./8.06.2024
Technik Modul & TiS Arbeit	24./25.08.2024

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