

Pallas

NEWSLETTER

2024-2

Liebe Pallas-Freunde

Dieser Sommer liess lange auf sich warten... aber nun ist er doch da und ich hoffe, ihr könnt die schönen und warmen Tage geniessen! Habt ihr Lust, euch zurückzulehnen und unsere vergangenen Aktivitäten Revue passieren zu lassen? Hier haben wir einen Überblick über das letzte halbe Jahr für euch... viel Spass beim Lesen!

Aus- und Weiterbildungen

Technikmodul: Sa. 24./So.25.8.2024
FK Erste Liebe, erste Hiebe: Sa. 19.10.2024

jetzt anmelden,
es hat noch freie
Plätze

Leitungsteam und Kader

SAT- Sommerarbeitstag in Baar ZG, 7.&8.6.2024



So wie jeden Frühsommer stand auch in diesem Jahr der Sommerarbeitstag an. In der Praxis unserer Ausbildungsverantwortlichen Karin Vonwil hat das Leitungsteam getagt Und es ging mit den Traktanden zügig voran. Die Ausbildungsarbeiten und auch die restlichen Aufgaben konnten abgeglichen, diskutiert und verteilt werden, so dass sich alle wieder ans Schaffen machen können. Besonders erfreut uns, dass das Projekt «Confidence Coach» mit dem SJV nun in die Umsetzung geht.

Events

Aus unseren Kursen

Selbstverteidigung – gewusst wie! Mosaikschule Alterswilten, 26.3.2024

Wie immer machte ich im letzten Schuljahr eine Feedbackrunde und Umfrage im Sportunterricht. Dabei wünschten sich mehrere Mädchen einen SV-Kurs, welcher im Rahmen des Unterrichts stattfinden sollte. Die Idee fand ich wunderbar und erhielt auch von Seiten der Schulleitung direkt das «Go» zum Organisieren. Im Laufe meiner Recherche stiess ich auf das Team von «Weg ohne Angst», welches Selbstverteidigungskurse anbietet und dabei die Werte «Selbstbewusstsein», «respektvolles Handeln» und «Gleichheit» vermittelt. Nach einem herzlichen und informativen Telefonat mit Barbara Holzer, der Teamleiterin, war schnell klar, dass dies keine Sache von einer Doppelstunde Sport werden kann. «Es ist zunächst wichtig, dass die Mädchen lernen sich verbal zu wehren und das muss oft geübt werden», sagte sie. Deshalb beschlossen wir, einen freiwilligen Abendkurs für die Mädchen der Sekundar-schule Alterswilten anzubieten, welcher sechs Mal stattfinden sollte.



Elf Schülerinnen meldeten sich dafür an und waren gespannt auf die Kursinhalte. «Es war eine ganz tolle und harmonische Truppe», teilte mir Barbara im Laufe des Kurses mit. «Sie bringen verschiedene Hintergründe mit und sind unterschiedlich alt und dennoch spürt man einen festen Zusammenhalt».

Im Kurs bekamen die Mädchen Inputs zu Themen wie Gewalt, Sexualität und Selbstbewusstsein. Sie trainierten auch, wie sie sich verbal wehren können, taktisch richtig Verhalten und körperlich

reagieren sollten bei Übergriffen. Am letzten Abend durften die Mädchen das Gelernte unter Beweis stellen, indem sie sich gegen Männer in Schutzkleidung durchsetzten. Die Zwölf- bis Sechzehnjährigen nannten ihre wichtigsten Lerninhalte und waren sich einig: «Das grosse NEIN sein», «bestimmte Techniken und Handbefreiungen», sowie «für sich selbst einstehen und selbstbewusst sein im Handeln».

Schülerin M. beschrieb die Kursleiterinnen Barbara Holzer und Corinne Stuber als «mega nett und sympathisch» und Schülerin A. meinte «sie haben es sehr gut gemacht und waren einfühlsam». Alle sind sich einig, dass der erste SV-Kurs mit dem Team von «Weg ohne Angst» ein Erfolg war und noch mehr Mädchen in Zukunft davon profitieren sollten, um selbstsicherer durchs Leben zu gehen. Abschliessend bzw. ausblickend schrieb Schülerin A. in ihrem Feedback: «Ich mochte diesen Kurs sehr, weil er nicht nur dabei half zu wissen, wie man sich in Notfällen verteidigt, sondern auch ein sicheres Gefühl gibt, wenn man in Zukunft alleine irgendwo ist. Es macht einen viel selbstbewusster. Deswegen würde ich es jedem Mädchen empfehlen einmal einen Selbstverteidigungskurs zu besuchen, auch wenn man da ein wenig aus der Komfortzone herausmuss.» Wir bedanken uns beim Team von «Weg ohne Angst» und freuen uns auf zukünftige Kurse an der Mosaikschule Alterswilen. Text: Annika Andre, Foto: WoA

Kurs mit Swish- Feministische Verbindung ETH ZH, 12.4.2024 in Zürich

In diesem 3-stündigen Workshop haben die ETH Masterstudentinnen der feministischen Verbindung Swish mit der Selbstverteidigungstrainerin Katharina Eisenring an einem Freitagmorgen verschiedene Bereiche der Selbstverteidigung beleuchtet. Der Kurs,

der komplett auf Englisch unterrichtet wurde, fand in Zürich statt. Die Studentinnen, die aus allen Regionen der Welt stammen

Defend yourself! - An Introductory Workshop in Self-Defense Techniques

In this 3-hour workshop self-defense trainer Katharina Eisenring will give us an introduction to self-defense techniques. We will defend ourselves against physical attacks and learn about simple shock techniques to compensate for the often unequal body proportions of attacker and victim. In addition, we will role-play situations that we encounter in everyday life or that scare us and look for solutions together. After the 3 hours, you will have a clearer picture of what self-defense involves and will be better able to decide whether you want to attend an entire self-defense course. In addition, your decision to stand up for yourself will be strengthened.

und an der ETH studieren, waren sehr interessiert und diskutierten auch sehr vielfältig. Dies zeigt einmal mehr, egal welche Hautfarbe oder Religion wir haben, welcher Abstammung wir sind, alle Frauen sind mit denselben Ängsten, Problemen und Sorgen im Frausein konfrontiert.

Die Gruppe von 15 Frauen hat sich mit physischen Attacken und Schock-techniken auseinandergesetzt, die die oft ungleichen Kräfteverhältnisse von Angreifer:in und Opfer aushebeln können. Die Frauen haben in Form von Rollenspielen an Kommunikation, an Körpersprache und Körperausdruck sowie Selbstbehauptung gearbeitet. Es kamen auch immer wieder die Selbstzweifel zur Sprache: »und was geschieht, wenn ich mir nicht sicher bin, ob ich meinen Gefühlen trauen kann? Was, wenn die Aussenstehenden mich als verrückt und überreagierend abstrafen?« Es ist so wichtig, die Zweiflerinnen in uns wegzuweisen und vertrauensvoll auf die Bauchgefühle zu hören und uns von diesen leiten zu lassen. Die Entscheidung, für sich einzustehen stärkt die Frauen unmittelbar und dies ist auch durch ihre veränderte Körperhaltung sichtbar. Ein schöner und bereichernder Morgen auf allen Ebenen! Bericht K. Eisenring

Pallas Jubiläumstag in Fribourg- 30 Jahre Pallas, 25.5.2024, Fribourg

Die beiden Pallas Kaderfrauen Clarissa Walther und Noémie Erard haben den Jubiläumsanlass organisiert.

20 Frauen und 1 Mann kamen nach Fribourg - von Frauenfeld bis nach Genf, von Solothurn, Bern, Zürich, Luzern, Zug, Bonaduz GR und Stans NW bis ins Wallis, die verschiedenen Regionen der Schweiz waren gut vertreten! So schön sind so viele Pallas Members dabei gewesen, um mit uns zu feiern!



Zuerst kamen wir in den Genuss einer Schulung von «MILLE SEPT SANS»- die sich im Bereich Belästigungen im öffentlichen Raum und Zivilcourage in der Region Fribourg einsetzen.

Wir stellten uns der Frage: Wie kann ich als Zeug:in eingreifen bei einer



Belästigung im öffentlichen Raum. Zentral war, dass zuerst einmal überhaupt wahrgenommen wird, dass da etwas passiert und sich zu entscheiden, einzugreifen und Verantwortung übernehmen zu wollen. In einem zweiten Schritt geht es um die verschiedenen Handlungsmöglichkeiten. Nicht immer ist ein direktes Eingreifen eine gute Lösung. Manchmal ist es ratsamer, die

belästigende oder belästigte Person abzulenken oder aus der Situation raus zu nehmen. Kommunikation ist auch hier ein wichtiger Faktor, egal ob mit anderen Zeug:innen, um sich zu verbünden und zu delegieren oder um in der

Intervention den Dialog zu suchen. Das Erproben in Rollenspielen mit zwei Schauspielern war hilfreich, lustvoll und lustig zugleich. Viel zu schnell ging die Zeit vorbei und es hiess Abschied von den Referentinnen zu nehmen. Die Quintessenz ist, dass Zivilcourage eine persönliche Entscheidung ist und es auch nicht «die» Lösung gibt, sondern wichtig ist, Strategien zu finden, die zur Situation und zu einem selber passen.

Nach dem Workshop gab es erst Fototermin und dann ein leckeres Buffet mit syrischen Spezialitäten, wobei der rege Austausch unter den Teilnehmenden die Zeit wie im Flug verstreichen liess. Ein schöner Anlass, um unsere Arbeit und unsere Trainerinnen in den Fokus zu rücken. Danke allen, die zum Gelingen beigetragen haben. Auf viele weitere Jahre aktiver Gewaltprävention! Pallas Power pur!



ZKS Team Event, Kerenzerberg, 5.-7.7.2024

Vom Freitag, 5. Juli bis Sonntag, 7. Juli, ging ein weiteres spektakuläres ZKSport³-Teamweekend im Sportzentrum Kerenzerberg über die Bühne. Und obschon die Schweizer Nati am selben Wochenende um den EM-Halbfinaleinzug kämpfte, standen andere Sportarten im Mittelpunkt. Unsere Trainerin Karin Vonwil leitete den Selbstverteidigungskurs für Pallas.

Bereits zum fünften Mal fand das ZKSport³-Teamweekend statt. Der Event, eine Nachfolgeveranstaltung des ZKS-Trainingscamps aus dem Jubiläumsjahr 2018.



Dabei handelt es sich um ein jährlich stattfindendes All-Inclusive-Polysport-Wochenende für die Gewinnerinnen und Gewinner des ZKSport³-Wettbewerbs, der jeweils im Frühjahr ausgeschrieben wird. Alle erwachsenen Sportlerinnen und Sportler aus Zürcher Sportvereinen dürfen an diesem Wettbewerb teilnehmen.

Dieses Jahr waren 85 Sportlerinnen und Sportler aus sieben Vereinen dabei. Sie alle sorgten für einen spannenden Gruppenmix, gespickt mit unterschiedlichem Know-how. Und dies über mehrere Generationen hinweg verteilt: Der älteste Teilnehmer war bereits 76, die Jüngsten gerade mal 16 Jahre alt.

Einblicke in neue Sportarten und Bereiche: Selbstverteidigung begeisterte die Teilnehmenden.

Was ist vom ZKSport³-Teamweekend 2024 geblieben? Erinnerungen an einen spektakulären Event voller spassiger Aktivitäten, Erfolgsmomente und neuen Bekanntschaften. Der ZKS bedankt sich entsprechend bei allen Teilnehmenden, den Leiterinnen und Leitern der Demosportarten und der Workshops sowie dem Team des Sportzentrums Kerenzlerberg für ein weiteres unvergessliches ZKSport³-Teamweekend. Text: Jasmin Oberholzer Fotos: Kurt Schorrer

Bericht Pallas Women sport evasion, Lausanne, 22.&23.6.24

Unsere Trainerinnen Carine Brandt, Patricia Maisch und Valerie Ritz haben an der Women sport evasion in Lausanne, der Event musste leider die letzten beiden Jahre kurzfristig abgesagt werden , nun endlich Ihr Können und auch die Arbeit von Pallas den Besuchern vorstellen können. Sie haben über das ganze Wochenende Frauenselbstverteidigung gezeigt und insgesamt 6-7 Workshop à je 25 min. an beiden Tagen gehalten. Vielen herzlichen Dank für euren Einsatz, um Pallas in der Westschweiz noch bekannter zu machen!

Hier ein kurzer Einblick für euch:



Agenda 2024/ 2025	
Aufbaumodul Technik und TiS/ TAR	24./25.8.2024
FK erste Liebe – erste Hiebe	19.10.2024
Spezialausbildung SV für Gewaltbetroffene SVGB	Modul 1 27./28.9.2024 Modul 2 8./9.11.2024 Modul 3 29./30.11.2024 Modul 4 17./18.1.2025
16 Tage gegen Gewalt	25.11.-10.12.2024
Jahrestreffen JT Pallas Leitungsteam	25./26.1.2025
DV- Pallas	28.3.2025
Sommerarbeitstag SAT Pallas Leitungsteam	23./24.5.2025

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