Administration Pallas
Rosswöschstr. 8
6017 Ruswil
079 646 85 45
admin@pallas.ch

www.pallas.ch

pallas
Schweizerische Interessengemeinschaft
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Projektbeschrieb für Fundraiso.ch

Kurzbeschrieb Pallas

Pallas ist eine 1994 gegründete Interessensgemeinschaft, die Selbstverteidigungskurse für Frauen und Mädchen anbietet. Die zugrunde liegende Methode wurde in den 90er Jahren von einer Arbeitsgruppe in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport (BASPO) entwickelt, wobei von Beginn an das Ziel verfolgt wurde, Frauen und Mädchen landesweit zu ermöglichen, sich in kurzer Zeit gegen Übergriffe und Grenzverletzungen verteidigen zu lernen. Bis heute engagieren sich Trainerinnen und Trainer in der ganzen Schweiz und bieten zahlreiche Kurse für unterschiedliche Altersgruppen an.

Wir bilden seit über 25 Jahren Selbstverteidigungstrainer*innen aus, fördern deren Weiterbildung, bieten eine Zusatzausbildung für Kurse mit gewaltbetroffenen Frauen an und schulen TiS-Männer (Trainer im Schutzanzug). Pallas fördert bei Mädchen und Frauen die Fähigkeit, sich psychisch und physisch zu behaupten und im Notfall zu verteidigen. In Spezialkursen gewinnen Gewaltbetroffene Sicherheit, Mut und Vertrauen. Auch Seniorinnen und Menschen mit Handicap lernen bei uns Selbstverteidigung. Pallas trägt durch Prävention in nachhaltiger Weise zur Reduzierung von seelischem und körperlichem Leid und zur Verminderung von gesellschaftlichen Kosten bei, da es weniger traumatisierte Opfer gibt.

Die IG Pallas ist durch ihre Vereinsstruktur und ihre überwiegend ehrenamtlich tätigen Aktivmitglieder auf Menschen angewiesen, welche die Idee finanziell und ideell mittragen.

Link zu: Präsentationsmappe (pallas.ch)
Jahresbericht_2021.pdf (pallas.ch)
Statuten_d_2022.pdf (pallas.ch)

Handlungsfeld

- Information, Sensibilisierung und Wissensvermittlung für die breitere Öffentlichkeit
- Weiterbildung und Konzeptentwicklung für Fachpersonen
- Qualitätssicherung und Evaluation von Präventionsmassnahmen
- Ausbildung von Fachpersonen für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen, Menschen mit Handicap, Seniorinnen und Gesundheitswesen (wir arbeiten mit der Opferhilfe und mit Frauenhäusern zusammen).

Wirkungsfeld

Aktivitäten von Pallas

Bewusstsein ist der Beginn der Veränderung. Pallas setzt sich für ein gesellschaftliches Miteinander ein, in dem Toleranz, Respekt und partnerschaftliches Miteinander Grundwerte darstellen. Wir fokussieren unsere Arbeit auf die Anliegen der Mädchen und Frauen. Pallaskurse stärken ihre Selbstachtung und fördern das Selbstvertrauen nachhaltig. Seit über 25 Jahren führen Pallas Trainerinnen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse von Frauen für Mädchen, Jugendliche und Frauen durch. Auch unterrichten wir Senior*innen, Leute in gewaltexponierten Berufsfeldern und Menschen mit Handicap. Mit einem sicheren und selbstbewussten Auftreten ist es für die Menschen möglich, Konflikten konstruktiv zu begegnen und mögliche Übergriffe frühzeitig zu verhindern. Eine starke und klare Kommunikation sowie die Erlaubnis, eigene Grenzen zu setzen, stehen dabei im Vordergrund. Gefahrensituationen frühzeitig erkennen, angemessen und deeskalierend zu reagieren ist sehr wichtig, da Gewalt in verschiedensten Formen vorkommt (psychisch, physisch, strukturell, sexuell, usw.)

Vielen Schulen ist es nicht mehr möglich, einen Kurs zu bewilligen, da die Kosten dafür gestrichen wurden. Darum bilden wir immer mehr Sportlehrerinnen, Schulsozialarbeiterinnen und Jugendarbeiterinnen zu Pallas Trainerinnen aus. Unser Ziel ist es, dass jede Frau u. jedes Mädchen in der Schweiz einen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs besuchen kann, denn alle haben ein Recht auf körperliche und psychische Unversehrtheit.

Unsere Kursangebote

Kindergarten - Unterstufe Selbstbehauptungskurs für Kindergarten und Unterstufe bis 3. Klasse	**Mittelstufe** Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Kinder der 4. bis 6. Klasse	**Für Jugendliche** Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Jugendliche ab der 1. Oberstufe
Für Frauen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Frauen	**Frauen mit Gewalterfahrung** Kurse für aktuell oder ehemals gewaltbetroffene Frauen	**Menschen mit Handicap** Gewaltprävention für Menschen mit Handicap
Seniorinnen Gewaltprävention für SeniorInnen	**Gesundheitswesen** Nähe – Beziehung - Abgrenzen: Gewaltprävention in der Pflege	**Organisationen / Schulen** Projekte, Workshops, Weiterbildungen und Referate zur Gewaltprävention
Trainer im Schutzanzug Selbstwirksamkeit erfahren mit einem TiS–Training (Trainer im Schutzanzug)	**Pfefferspray** Pfefferspray-Kurs	**Knabenkurse** Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Knaben

Gewalt gegen Frauen und Mädchen
Pallas ist in der Primärprävention, Sekundärprävention und Tertiärprävention aktiv und gut vernetzt mit verschiedenen Institutionen. Wir bieten Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse in der ganzen Schweiz (ausser Tessin) in Zusammenarbeit mit Schulen, heilpädagogische Schulen, Elternvereine, Schulsozialarbeit, Jugendarbeit, Gemeinschaftszentren, Tagesstätte & Wohnheim für Menschen mit Handicap und Pflegeorganisationen wie Spitex, Arztpraxis, Altersheim etc. Die Kurse werden als Workshops, Schnupperkurse, Grundkurse und Semesterkurse angeboten.

Häusliche Gewalt
Zunahme häuslicher Gewalt hat stark zugenommen**.** Das traute Heim ist für viele Frauen und Kinder kein sicherer Ort, denn es kann bedeuten, mehr Gewalt zu erleben. Wir rechnen damit, dass künftig mehr gewaltbetroffene Menschen Hilfe brauchen.

Wir arbeiten mit Opferberatungsstellen, Frauenhäusern und Fachstellen im Bereich Gewaltprävention, welche uns Teilnehmerinnen für Kurse mit gewaltbetroffenen Frauen und Jugendlichen überweisen.

Das Ziel dieser Arbeit ist es, dass die Teilnehmerinnen Selbstwirksamkeit, Sicherheit, Vertrauen und Stabilisation erlangen.

Grund für Fundraising
Unser Pallas Kader- und Leitungsteam sind qualifizierte Fachpersonen aus verschiedenen Berufsfeldern wie Psychologie, Pädagogik, Gewaltberatung, Krisenintervention, Kommunikation, Soziologie und Kampfkunst. In den kommenden Jahren stehen Nachfolgeregelungen für das Kader an. Gute und qualifizierte Expertinnen für die Pallas Aus- und Weiterbildungen zu finden und zu fördern ist nicht einfach, da es Pallas kaum möglich ist, sie entsprechend zu entlöhnen. Es beansprucht viel Arbeit und Zeit, um fachlich qualitativen, abwechslungsreichen, erlebnisreichen und spannenden Unterricht für die Aus- und Weiterbildung vorzubereiten, welche wir nicht entsprechen entlöhnen können. **Zurzeit arbeiten unsere engagierten Expertinnen in vielen Bereichen ehrenamtlich.** Lediglich bei der Basisausbildung werden die Expert*innen pro Ausbildungstag entlohnt und dies ohne Vorbereitungsstundenaufwand. Die Präsidentin und Ausbildungsleiterin erhalten einen kleinen Stundenlohn. **Mit mehr finanziellen Mitteln können wir unsere Wirkung deutlich optimieren und neue kompetente Ausbildnerinnen gewinnen.**

Geplante Pallas Projekte für die kommenden Jahre für Pallas

Projekt	Budget
1. Konzept für Spezialausbildung für Gewaltbetroffene Frauen neu erarbeiten	Fr. 6'000.00
2. Fachbuch/Methodenbuch mit Fotos und Illustrationen neu erarbeiten	Fr. 24'000.00
3. Filmprojekt für Ausbildung, Kursleiterinnen und Kursteilnehmerinnen	Fr. 20'000.00
Benötigte Geldsumme	**Fr. 50'000.00**

Gemeinsam sind wir stark. Mit Ihrem wertvollen Beitrag unterstützen Sie unsere Interessengemeinschaft und ermöglichen so, unsere Weiterentwicklung für die zusätzliche Ausbildung unserer Trainerinnen für gewaltbetroffene Frauen/Mädchen. Dank Ihnen könnten wir unsere grösstenteils ehrenamtliche Präventionsarbeit auch nach über 25 Jahren noch mit viel Schwung und Motivation allen Frauen und Mädchen anbieten. Ihre Spende fliesst zu 100% eines Spendenfrankens in unsere Weiterentwicklung.

Vielen Dank für das Prüfen unseres Projektes. Wir freuen uns, von Ihnen zu hören.

Mit freundlichen Grüssen



Romy Bucher
Präsidentin

Kontaktperson: Romy Bucher
Präsidentin
IG Pallas Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen
Rosswöschstr. 8
6017 Ruswil
079 646 85 45
admin@pallas.ch
www.pallas.ch
Bürozeiten: Montag: 8.00 bis 11.30 Uhr und 13.30 bis 17.00 Uhr
Mittwoch: 8.00 bis 11.30 Uhr