

Jede Frau kann sich wehren

Autor(en): **Aegerter, Tanja**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitschrift für Sozialhilfe : ZESO**

Band (Jahr): **115 (2018)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-865583>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Jede Frau kann sich wehren

PLATTFORM Seit 25 Jahren bietet die IG Pallas in der ganzen Schweiz Selbstverteidigungskurse für Mädchen und Frauen an. Für ihr ehrenamtliches Engagement wurde die Interessensgemeinschaft rund um Präsidentin Silvia Bren kürzlich mit dem «Prix sozialinfo.ch» ausgezeichnet.

Derzeit wird das Thema Gewalt an Frauen medial breit diskutiert. Jedes fünfte Mädchen hat bereits sexuelle Gewalt, jede fünfte Frau mindestens einmal in ihrem Leben häusliche Gewalt erlebt. Diese Zahlen verdeutlichen, wie wichtig die Arbeit der IG Pallas ist. Die Interessensgemeinschaft setzt sich seit 25 Jahren für aktive Gewalt- und Sicherheitsprävention ein. Sie bietet in der gesamten Schweiz Selbstverteidigungskurse für Frauen und Mädchen an und bildet selbst Trainerinnen aus.

Hinter Pallas steht ein engagiertes Leitungsteam mit Silvia Bren als Präsidentin. Silvia Bren ist seit Beginn dabei und beschreibt sich selbst als Vulkan mit viel Energie, vor allem wenn es um die Umsetzung von Ideen und Projekten geht. Sie und das gesamte Leitungsteam arbeiten ehrenamtlich. Für das ehrenamtliche und starke persönliche Engagement der Beteiligten wurde die IG vergangenen Juni mit einem mit 5000 Franken dotierten Preis des Vereins sozialinfo.ch ausgezeichnet. Für die Zukunft der IG Pallas wünscht sich Silvia Bren jedoch, dass sie die Vereinsstruktur nicht mehr ehrenamtlich führen muss, sondern den Frauen, die sich engagieren, einen Lohn zahlen kann.

Einfache und einprägsame Techniken

Die IG Pallas hat vor 25 Jahren angefangen, Selbstverteidigungskurse für Frauen anzubieten. Bald aber zeigte sich, dass die Nachfrage für Kurse für weitere Gruppen besteht. Heute werden Trainings für Kinder, Seniorinnen und Senioren, Menschen mit einem Handicap, Frauen, die Gewalt erlebt haben, Pflegepersonal sowie für weitere Gruppen angeboten. Dabei will Pallas in allen Kursen vermitteln, dass man sich wehren kann und wehren darf. Jede Person könne sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten verteidigen, so Silvia Bren. Geübt werden Techniken, die in relativ kurzer Zeit erworben werden können und an die sich die Teilnehmerinnen auch noch ein Jahr später erinnern.



Eine der ersten Übungen in den Pallas-Kursen ist es, laut «Stopp» zu rufen.

Bild: zvg

Silvia Bren betont, dass die Kurse Sicherheit vermitteln sollen und die eigene Kraft gestärkt werden soll. Den Teilnehmerinnen sollen nicht Angst und Unsicherheit vermittelt werden, sondern sie sollen nach dem Kurs mit einem positiven Gefühl nach Hause gehen. Alle Kurse haben das Ziel, das Selbstvertrauen zu stärken. «Wer selbstbewusst ist, strahlt das auch aus und wird so weniger häufig zum Opfer», erklärt Bren. Schulumädchen müssen vor allem gezeigt werden, dass sie fähig sind, sich zu wehren. Im Kurs ist eine der ersten Übungen laut «Nein» und «Stopp» zu rufen. Merken die Mädchen, dass sie laut rufen können und genug Kraft haben,

sich aus einem Griff zu befreien, haben sie automatisch mehr Selbstvertrauen und strahlen das auch aus. «Die Mädchen sind dann manchmal fast enttäuscht, wenn sie auf dem Pausenplatz die geübten Techniken aus dem Kurs nicht mehr anwenden können», sagt Silvia Bren und muss ein bisschen schmunzeln. Solche Geschichten zeigen der Präsidentin von der IG Pallas, dass viel im Kopf passiert und eine positive, selbstbewusste Ausstrahlung oft ausreicht. ■

Tanja Aegerter
www.pallas.ch