Zeitschrift: Zeitschrift für Sozialhilfe : ZESO
Herausgeber: Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe SKOS
Band: 115 (2018)
Heft: 4

Artikel: Jede Frau kann sich wehren
Autor: Aegerter, Tanja
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-865583

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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 Interessengemeinschaft 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 gehe. 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.

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

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.

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. Schulmädchen 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