

Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun
Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden
Band: 67 (2005-2006)
Heft: 5: Selbstverteidigung : ein Projektbericht

Artikel: Pa!!as
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-357592>

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](#)

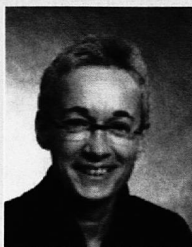
Download PDF: 29.01.2026

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

Pa!!as

Weitere Informationen: www.pallas.ch

ist finanziell selbstständig und auf Beiträge von Sponsoren, GönnerInnen und der öffentlichen Hand angewiesen.



Präsidentin
Jacqueline Blatter, Zürich
E-Mail: jacqueline.blatter@pallas.ch

Administration:
Leonie Clementi, Luzern
Telefon 031 755 64 00
E-Mail: admin@pallas.ch



Regionalleitung GR
Carla Cavegn, Rueras
E-Mail: cavegncarla@pallas.ch

Beim Treffen am 26. Januar 2005 in Chur wurde ich als neue Regionalvertreterin von pa!!as SV für den Kanton GR gewählt.

Ich heisse Carla Cavegn, bin verheiratet und Mutter von drei Kindern.
Im Jahre 1993 habe ich meinen ersten Frauen-Selbstverteidigungskurs besucht. Danach habe ich Jujutsu-Selbstverteidigung gemacht. Im Jahre 1999 habe ich bei Pa!!as meine Schulung begonnen. Jährlich habe

ich Fortbildungskurse gemacht und 2004 den Aufbaukurs in Magglingen besucht.
Pa!!as ist ein nationales Projekt, das uns gute Möglichkeiten zur Weiterbildung bietet.

Ich arbeite nach dem Motto:
Seht hin – seht nicht weg

Pa!!as-Selbstverteidigungskurse vermitteln folgende Inhalte:

- Gefahren erkennen
- Grenzen setzen
- Eigene Stärken spüren
- Sich erfolgreich behaupten

Als Pa!!as-Regionalvertreterin bin ich gerne bereit, ihnen die Kursanbieter in ihrer Nähe zu vermitteln.

Melden Sie sich bei Fragen und Informationen über Leiterausbildung, Kursangebote und Projekttag für ihre Schule.

Literatur

Angst beginnt im Kopf, Mut auch
Informationszentrum Sozialdepartement
Fraumünsterstrasse 21, 8022 Zürich

Brave Mädchen, böse Buben
Büttner Christian, Dittmann Marianne
Erziehung zur Geschlechtsidentität
in Kindergarten und Grundschule
ISBN 3-407-62144-2

Dem Schweigen ein Ende
Kazis Cornelia
Sexuelle Ausbeutung von Kindern in der Familie
ISBN 3-85787-623-9

Der Weg der Tigerin
Härtel Hanni
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
für Frauen und Mädchen
ISBN 3-612-20531-5

Die erfolgreiche Art (auch Männer) zu überzeugen
Berckhan B., Krause C., Röder U.
ISBN 3-466-30491-1

Die etwas gelassenere Art, sich durchzusetzen
Berckhan Barbara
ISBN 3-466-30379-6

Die etwas intelligentere Art, sich gegen dumme Sprüche zu wehren
Berckhan Barbara
ISBN 3-466-30446-6

Die unheimliche Faszination der Gewalt
Guggenbühl Allan
ISBN 3-7270-1229-3

Fühlen – Wahrnehmen – Handeln: Unterrichtsmaterial für Grundschule
Böhmer, Eggert, Krüger
ISBN 3-12-196111-X

Gute Mädchen kommen in den Himmel, böse überall hin
Ehrhardt Ute
ISBN 3-8105-0515-3

Kindern Grenzen setzen – wann und wie?
Nitsch C., von Schelling C.
Ratgeber für Eltern
ISBN 3-576-11600-1

Projekt: Soziales lernen
Grossmann Christina
Für Mädchen ab 10 Jahren
ISBN 3-86072-261-1

Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz
Ducret Véronique/Fehlmann Chloé
Worüber Frauen schweigen
Bestellen: Eidg. Büro für die Gleichstellung von Mann und Frau, EDMZ, Bern Form. 301.943d

Sexueller Missbrauch von Mädchen
Steinhage Rosemarie
Handbuch für Beratung und Therapie
ISBN 3-499-18582-2

Spiele zum Umgang mit Aggression
Portmann Rosemarie
ISBN 3-7698-0796-0

Stop heisst Stop!
Köhler Karin
Kursbuch Frauen-Selbstverteidigung
ISBN 3-9805167-0-9

Das neue, informative Handbuch von Limita
Starksein allein genügt nicht – Prävention