

**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](#)

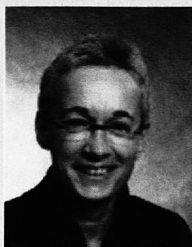
**Download PDF:** 13.10.2025

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

## Pa!!as

Weitere Informationen: [www.pallas.ch](http://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](mailto:jacqueline.blatter@pallas.ch)

Administration:  
Leonie Clementi, Luzern  
Telefon 031 755 64 00  
E-Mail: [admin@pallas.ch](mailto:admin@pallas.ch)



Regionalleitung GR  
Carla Cavegn, Rueras  
E-Mail: [cavegncarla@pallas.ch](mailto: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**