

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic  
grischun

**Band:** 67 (2005-2006)

**Heft:** 5: Selbstverteidigung : ein Projektbericht

**Register:** Literatur

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

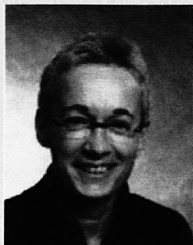
**Download PDF:** 17.11.2024

**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:  
Leonia 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 Leiteraus- und Kursangeboten und Projekttagen 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 gelassene 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**

sexueller Ausbeutung von Mädchen und Jungen  
Herausgegeben von der Fachstelle Limita  
im Lenos Verlag Basel (2004)  
ISBN 3-85787-351-5  
Ab Mitte Mai im Buchhandel oder direkt bei  
Limita zum Preis von Fr. 36.– zu beziehen  
(zuzüglich Versandkosten)

**Mit mir nicht!**

Graff Sunny  
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung  
im Alltag  
ISBN 3-929823-26-8

**Typisch Mädchen...**

Gabrucker Marianne  
ISBN 3-596-23770-X

**Und jeden Tag ein bisschen böser**

Enhardt Ute  
Handbuch zu «Gute Mädchen kommen in den  
Himmel, böse überall hin»  
ISBN 3-596-15135-X

**Verratene Kindheit**

Tanner S., Peter C., Studer S.  
Factsachenbiographie aus der Schweiz  
ISBN 3-905352-01-X

**Weder Macho noch Muttersöhnchen**

Reigner Eva  
ISBN 3-423-36123-9

**Zart war ich, bitter wars**

Enders Ursula  
ISBN 3-462-02984-3

**Literatur für Mädchen ab 10 Jahren**

**Grenzen**  
Huser-Studer Joelle, ELK Kt. Zürich  
Sexuelle Gewalt gegen Kinder und Jugendliche  
S.-Nr. 6631606

**heimlich ist unheimlich**

Wachter Oralle  
ISBN 3-927796-07-7

**Ich war seine kleine Prinzessin**

Belly  
ISBN 3-404-61355-4

**Hotzen Mädchen**

Hoppe Siegrid/Hoppe Hartmut  
Spiele und Übungen für Selbstverteidigung  
ISBN 3-86072-391-X

**laut(er) starke Mädchen**

Schhardt Christiane  
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung  
an Schulen  
ISBN 3-89771-350-0

**Mädchen dürfen stark sein,  
Jungen dürfen schwach sein**

Ehlers-Juhle Rosemarie  
ISBN 3-499-20396-0

**Mädchen sind unschlagbar**

Graff Sunny  
Selbstverteidigung kannst du lernen  
(ab 11 Jahren)  
ISBN 3-473-35885-1

**Sexuelle Gewalt gegen Kinder**

Keller Regula, Schrottmann Ria-E.  
Selbstverteidigung kannst du lernen  
(ab 11 Jahren)  
ISBN 3-7152-2193-3

**stark und sicher**

u.a. Bucher Meyer Irene  
Leitfaden zur Prävention sexueller Gewalt  
ISBN 3-7152-1002-8

**Stück für Stück**

Mebes Marion  
Arbeitsmittel für Frauen und Mädchen  
ab 12 Jahren (Kärtchen)  
ISBN 3-927796-50-6

**take care!**

Goldman Jane  
Tipps und Tricks für unterwegs  
ISBN 3-451-70192-8

**Über sexuellen Missbrauch sprechen**

Keller Regula, Schrottmann Ria-E.  
pro juventute  
ISBN 3-7152-2194-1

**Verpiss dich!**

Kreffts Sascha  
Selbstschutz und Selbstverteidigung  
für Mädchen und junge Frauen  
ISBN 3-466-30510-1

**Literatur für Kinder bis 10 Jahre**

**Angst?**  
Rau Tina  
Bilderbuch  
ISBN 3-9801871-7-9

**Das grosse und das kleine Nein**

Braun Gisela  
Bilderbuch ab 5 Jahren  
ISBN 3-927279-81-1

**Das kummervolle Kuschtier**

Meier Katrin, Bley Anette  
Bilderbuch über sexuellen Missbrauch  
ISBN 3-7607-1200-2

**Gut, dass ich es gesagt habe**

Nelson Mandy, Hessel Jenny  
Bilderbuch  
ISBN 3-7707-6354-8

**Hallo, wie geht es Dir?**

Reichling Ursula, Wolthers Dorothee  
Spielkarten für Rollenspiele, Pantomime etc.  
ISBN 3-86072-180-1

**Ich dachte, du bist mein Freund**

Wabbes Marie  
Bilderbuch  
ISBN 3-7655-6526-1

**Ich gehör nur mir**

Staudinger Ursula  
Praxishandbuch für Kindergarten  
und Primarschule  
ISBN 3-7058-5157-8

**Ich und meine Gefühle**

Kreul Holde  
Bilderbuch ab 5 Jahren  
ISBN 3-7855-2890-6

**Kein Anfassen auf Kommando**

Mebes Marion  
Bilderbuch ab 4 Jahren  
ISBN 3-927796-11-5

**Kein Küsschen auf Kommando**

Mebes Marion  
Bilderbuch ab 4 Jahren  
ISBN 3-927796-10-7

**Lass das – Nimm die Finger weg!**

Enders Ursula  
Comic ab 7 Jahren  
ISBN 3-89106-335-0

**LiLoLe Eigensinn**

Enders Ursula  
Bilderbuch über die eigenen Sinne  
und Gefühle ab 4 Jahren  
ISBN 3-89106-984-7

**Mein Körper gehört mir!**

Enders Ursula  
Bilderbuch, Pro Familia  
ISBN 3-7855-2684-9

**Melanie und Tante Knuddel**

Braun Gisela  
Bilderbuch  
ISBN 3-86072-157-7

**Schön & blöd**

Enders Ursula  
Bilderbuch über schöne und blöde Gefühle  
Ab 4 Jahren  
ISBN 3-89106-990-1

**Spiele zum Problemlösen**

Badegruber Bernd  
Mehrteiliges Werk

**Weil ich nein sagen darf**

Finke Regina  
Körper, Sexualität und Gefühle  
Für Erwachsene  
ISBN 3-419-53306-3

**Weil ich nein sagen darf**

Sommerfeld V., Huber B., Nicolai H.  
Ideen, Konzepte, Spiele zum Umgang  
mit Aggression  
ISBN 3-931902-41-2