

SELFDEFINTA*

WEHRHAFT. VERBUNDEN. FÜRSORGLICH.

Was ist SELFDEFINTA*?

SELFDEFINTA* ist ein Anfang 2025 neu gegründetes Kollektiv. Wir bieten ein ganzheitliches Kursangebot zur Selbstverteidigung, Selbstermächtigung und Community-Stärkung von und für TINFA*-Personen (trans*, inter*, nicht-binär*, Frauen*, agender* und andere Geschlechtsidentitäten - kurz: alle ausser cis Männer). In diesem safer & braver Space begegnen wir uns auf Augenhöhe und stärken Körper, Stimme und Grenzen – gemeinsam, fürsorglich und empowernd.

Termine & Teilnahme

Es handelt sich um drei Kurstage, die nur alle zusammen besucht werden können:

- Sonntag, 07. September 2025 | 13:00 – 17:00 (Halbtag)
- Samstag, 20. September 2025 | 09:30 – 17:30 (Ganztage)
- Sonntag, 12. Oktober 2025 | 13:00 – 17:00 (Halbtag)

Mindestalter: 18 Jahre

Ort: Goju Kan, Gutenbergstrasse 14, 3011 Bern

Bei genügend Interesse besteht im Anschluss des Kurses die Möglichkeit zu weiterführenden regelmässigen Trainings.

Kosten & Solidarität

Die Teilnahmegebühr beträgt CHF 420.– pro Person. Mit diesem Betrag können wir die Kosten für Raummiete und Material decken, den Kursleitenden sowie Menschen, die uns im Hintergrund unterstützen, eine faire Entlohnung bieten und haben einen Puffer für Menschen mit kleineren finanziellen Möglichkeiten.

Wenn finanzielle Ressourcen ein Hinderungsgrund sind: Melde dich! Wir versuchen, gemeinsam eine Lösung zu finden.

Anmeldefrist ist der 10. August 2025.

Annulationskosten (falls kein Ersatz gefunden werden kann):

- Bis 14 Tagen vor Kursbeginn: 50% der Teilnahmegebühr.
- Ab 14 bis 7 Tagen vor Kursbeginn: 75% der Teilnahmegebühr.
- Ab 7 Tagen vor Kursbeginn: kein Erlass bzw. Keine Rückerstattung.
- In begründeten Fällen kann die Kursleitung den Beitrag erlassen oder zurückerstatten.



WEHRHAFT. VERBUNDEN. FÜRSORGLICH.

Kursthemen

Nachfolgend eine grobe Übersicht unseres geplanten Programms. Ein detaillierteres Programm ohne Anspruch auf Vollständigkeit erhaltet ihr nach bestätigter Anmeldung. In Absprache mit den Teilnehmenden können einzelne Punkte vertieft oder übersprungen werden. Die Teilnehmenden entscheiden jederzeit selbst, welche Übungen sie wie weit mitmachen möchten, d.h. Zuschauen/ Beobachten ist genauso okay wie aktive Teilnahme.

MODUL 1 (So., 07.09.25 nachmittags)

- Reflexion & Austausch: Was bedeutet Sicherheit für mich? Wie erkenne ich Gewalt? Welche Formen von Gewalt gibt es? Was ist Macht, was Ohnmacht?
- Verbindung von Körper & Emotionen
- Wie stärken wir uns gegenseitig? Individuelle vs. (?) Gemeinschaftliche Stärke

MODUL 2 (Sa., 20.09.25 vormittags)

- Distanzübungen, Grenzen setzen & wahrnehmen: Eigene Grenzen erkennen, kommunizieren & verteidigen – verbal, non-verbal, paraverbal
- individuelle und kollektive Strategien

MODUL 3 (Sa., 20.09.25 nachmittags)

- Handlungsmodell: Dialog – Deeskalation – Durchsetzen
- Effiziente Techniken zur Selbstverteidigung in unterschiedlichen Situationen
- Rechtliche Grundlagen zu Notwehr und Opferhilfegesetz

MODUL 4 (So., 12.10.25 nachmittags)

- Optional: Verteidigung am Boden
- Optional: Einsatz von Verteidigung mit Alltags- und gefährlichen Gegenständen
- Optional: Korrekter Einsatz von Pfefferspray
- Raum zum Üben, Wiederholen, Fragen, Anliegen

Zugänglichkeiten

- **Sprache:** Der Kurs findet auf Lautsprache in Hochdeutsch oder Schweizerdeutsch statt. Es besteht Raum für Rückfragen & Übersetzungen bei Bedarf. Wir sprechen ausserdem Englisch, Spanisch, Bulgarisch und Französisch. Wir verwenden gendergerechte Sprache.
- **Teilnehmer*innenzahl:** Der Workshop wird ab 10 Teilnehmer*innen durchgeführt. Die maximale Teilnehmer*innenzahl liegt bei 14. Bei grösserer Nachfrage führen wir eine Warteliste. Es werden immer zwei bis drei Kursleiter*innen vor Ort sein.



- **Veranstaltungsort:** Der Kurs findet in einem großen Trainingsraum (Dojo, 190 m²) im Sous-Parterre statt, der mit blauen Kunststoffmatten ausgelegt ist (siehe Fotos unten). Eine lange Treppe führt zu den Trainingsräumen hinunter. Die Räume selbst sind barrierefrei zugänglich, allerdings stellt die Treppe eine Hürde dar. Nach unserer bisherigen Erfahrung kann diese entweder mit Unterstützung mehrerer helfender Hände oder über den vorhandenen Warenlift überwunden werden, der bei Bedarf freigeräumt werden kann. Am besten besprechen wir gemeinsam individuell, was für euch möglich ist – meldet euch gerne mit euren Anliegen bei uns.
- **Umkleide- und Sanitärsituation:** Es gibt zwei große All-Gender-Gruppenumkleideräume. In beiden Räumen können mittels Vorhängen jeweils zwei Einzelkabinen abgetrennt werden. Angeschlossen an die Umkleideräume befinden sich Gemeinschaftsduschen und WCs. Die WCs sind vom Übungsraum aus ebenerdig erreichbar, allerdings eher eng geschnitten.
- **Pausen & Versorgung:** Wir planen Pausen in den Kursablauf ein. Die genauen Bedürfnisse nach Pausen werden fortlaufend gemeinsam im Kursraum besprochen. Vor Ort gibt es Leitungswasser und vegane Snacks. Für das Mittagessen am ganztägigen Kurstag sorgt bitte jede Person selbst.
- **Rückzugsort:** Das Dojo ist weitläufig und wird während der Kurszeiten nicht von Externen besucht, sodass Rückzugsmöglichkeiten vorhanden sind. Es steht ein zweiter Trainingsraum als Rückzugsort zur Verfügung. Vor Ort gibt es Wasser, Menstruationsprodukte und Fidget-Toys.
- ***Auch wenn wir z.T. psychologische Kompetenzen mitbringen, können wir keine intensive/ "therapeutische" Begleitung während des Workshops leisten. Wenn du dich akut in einer Krise befindest, ist die Teilnahme momentan ggf. nicht zu empfehlen.***

→ Schreib uns gerne im Vorfeld, wenn du spezifische Anforderungen, Fragen oder Unsicherheiten hast!

Foto vom Kursraum (Perspektive der Aufnahme ist von der Fensterfront ins Souterrain gerichtet)



WEHRHAFT. VERBUNDEN. FÜRSORGLICH.

Foto vom Aufenthaltsraum



Awareness & Haltung

SELFDEFINTA* ist ein Raum für Selbstschutz & gegenseitige Fürsorge. Wir möchten mit einer traumasensiblen, diskriminierungskritischen Haltung arbeiten und gestalten einen safer & braver Space, in welchem Achtsamkeit, Konsens, Fehlertoleranz und klare Kommunikation zentrale Werte sind. Die Organisator*innen kreieren diesen Raum mit viel Herzblut für das Thema und behalten sich vor, bei grenzüberschreitendem Verhalten diesen Raum zu schützen und Personen auszuschliessen. Bei grenzüberschreitendem Verhalten handeln wir konsequent nach den Grundsätzen der Parteilichkeit, Definitionsmacht und Konsens der betroffenen Person (- mehr dazu am ersten Kurstag).

Trainer*innen

Die Menschen unseres Kollektivs verbinden unterschiedliche Erfahrungen und Kompetenzen:

Aurelia (she/her, 37jährig)

Aurelia hat einen Hintergrund in Soziologie, Geschichte und Sozialarbeit, praktiziert diverse Kampfsportarten und hat Ausbildungen in Sexualpädagogik, Selbstverteidigung sowie weiteren Ansätzen der Gewaltprävention absolviert. Nach einigen Jahren der Selbstständigkeit und viel Projektarbeit folgte mit der Geburt ihres Kindes ein grosser Schritt: Heute führt sie gemeinsam mit anderen Menschen die beiden Betriebe [Taktvoll Sicherheitskultur](#) und [Goju Kan](#). Ausserdem ist sie Teil der Firma [Plan R](#), einem Kompetenzzentrum für Konflikt- und Aggressionsmanagement. Ihre Schwerpunkte liegen in geschlechtersensibler Selbstverteidigung, deeskalierender Kommunikation, Gewaltprävention sowie trauma- und diskriminierungssensiblen Ansätzen.



Elena (sie/ihr, 28jährig)

Elena ist leidenschaftliche Kampfkünstlerin und Trainerin, die ihre Hauptdisziplin Kungfu in den letzten 14 Jahren laufend mit neuen Disziplinen ergänzt hat. Zusätzlich ist sie Instruktorin für Selbstverteidigung (Pallas und Krav Maga). Durch ihr Psychologiestudium (Master) hat sie begonnen, psychologische Konzepte in der Kampfkunst zu erforschen und umzusetzen. Die Stärkung von TINFA-Personen ist Elena ein wichtiges Anliegen, um zu einer selbstbestimmteren, solidarischeren Gesellschaft zu kommen. Selbstbehauptung und Selbstverteidigung erachtet sie deshalb als bedeutsames, methodisches Werkzeug, um Menschen in diesem Prozess zu unterstützen.

Naim (they/them, 27jährig, weiss)

Als queere, neurodivergente Person bringt Naim eine langjährige, tiefe Verankerung in der queeren Community mit – sowohl durch politische als auch durch praktische Arbeit. Als Psycholog*in (M.Sc.) und Psychotherapeut*in i. A. mit mehrjähriger Erfahrung in Awareness- und Sicherheitsarbeit sowie über 20 Jahren Training verschiedener Kampfsportarten verbindet they fundiertes psychologisches Wissen mit körperorientierter Praxis - immer mit einem ressourcenorientierten, trauma- und diskriminierungssensiblen Ansatz. Dabei ist Intersektionalität keine Ergänzung, sondern Basis der eigenen Haltung.

Kontakt

Für Fragen oder mehr Infos zu Barrieren und Bedürfnissen – schreib uns gern:

🔗 Instagram: selfdefinta

✉ selbstverteidigung@kritische-bildung.ch



WEHRHAFT. VERBUNDEN. FÜRSORGLICH.