

# SELFDEFINTA\* - Kurse 2026

WEHRHAFT. VERBUNDEN. FÜRSORGLICH.

## Was ist SELFDEFINTA\*?

SELFDEFINTA\* ist ein Anfang 2025 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.

## Kurstermine & Teilnahme

2026 bieten wir den SELFDEFINTA\* Kurs 2x an: Einmal im Frühjahr als Kompaktkurs an einem Wochenende; das zweite Mal im Herbst auf drei Tage verteilt. Die Inhalte der Kurse sind identisch. Bitte gib bei der Anmeldung an, an welchem Kurs zu teilnehmen möchtest.

***Für die Kurse ist es wichtig, dass wir einander kennenlernen und uns vertrauen können. Deshalb ist eine Teilnahme nur möglich, wenn alle Teile innerhalb des jeweiligen Kurses zusammen besucht werden.***

### Kompaktkurs - Frühjahr 2026

17. – 19. April

Freitag 17:00 – 20:00, Samstag 09:30 – 17:30, Sonntag 10:00 – 15:00

### Aufgeteilter Kurs - Herbst 2026

10. Oktober 09:30 – 17:30

31. Oktober 13:30 – 17:30

14. November 13:30 – 17:30

**Mindestalter:** 18 Jahre

**Ort:** Goju Kan, Gutenbergstrasse 14, 3011 Bern

**Vorgespräche:** Es hat sich bewährt, kurze Vorgespräche zu führen. D.h. wenn du dich für einen Kurs anmeldest, werden wir auf dich zukommen, um einen Termin für ein kurzes Telefon mit dir zu vereinbaren. Es geht darum, dich besser kennenzulernen, zu schauen, welche Erwartungen du an den Kurs hast und offene Fragen zu klären.



WEHRHAFT. VERBUNDEN. FÜRSORGLICH.

## 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 und wir finden gemeinsam eine Lösung!*

Anmeldefrist Kompaktkurs Frühjahr: **03.04.2026**

Anmeldefrist aufgeteilter Kurs Herbst: **26.09.2026**

**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.*

## Kursthemen

Nachfolgend eine Übersicht unseres geplanten Programms ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Wir gestalten den Kursinhalt und die Pausen in enger Absprache mit den Teilnehmenden. Entsprechend können einzelne Punkte vertieft oder übersprungen werden. Die Teilnehmenden entscheiden jederzeit selbst, welche Übungen sie wie weit mitmachen möchten, d.h. Zuschauen ist genauso okay wie aktives Üben und Ausprobieren.

### MODUL 1

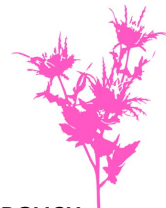
- Kennenlernen, Raumkultur, Was brauche ich, um mich sicher zu fühlen?
- Reflexion & Austausch: Wie erkenne ich Gewalt, welche Formen von Gewalt gibt es?
- Verbindung von Körper & Emotionen
- Wie stärken wir uns gegenseitig? Individuelle und gemeinschaftliche Stärke

### MODUL 2

- Grenzen setzen & wahrnehmen, Distanzen – verbal, non-verbal, paraverbal
- individuelle und kollektive Strategien in verschiedenen Alltagssituationen

### MODUL 3

- Effiziente Techniken zur Selbstverteidigung in unterschiedlichen Situationen
- Rechtliche Grundlagen zu Notwehr und Opferhilfegesetz



## MODUL 4

- Korrekter Einsatz von Pfefferspray
- Optional: Verteidigungstechniken am Boden
- Optional: Verteidigung von und mit Alltags- und gefährlichen Gegenständen
- 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 8 Teilnehmer\*innen durchgeführt. Die maximale Teilnehmer\*innenzahl liegt bei 14. Bei grösserer Nachfrage führen wir eine Warteliste. Es werden immer mindestens zwei Kursleiter\*innen vor Ort sein.
- **Veranstaltungsort:** Der Kurs findet in einem großen Trainingsraum (Dojo, 190 m<sup>2</sup>) 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-Gruppen-Umkleiden. 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)



**Foto vom Aufenthaltsraum**



WEHRHAFT. VERBUNDEN. FÜRSORGLICH.

## 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, 29jährig)

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, 28jährig, 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

✉ [selfdefinta@immerda.ch](mailto:selfdefinta@immerda.ch)

