

Wann und wo?



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Mecklenburg-Vorpommern

WANN und WO?

I. Kurs 24. und 25.01.2026

in Schwerin

Samstag 10.00-16.00Uhr

Sonntag 10.00-14:00Uhr

II. Kurs 21. und 22.02.2026

in Schwerin

» Wir freuen uns auf dich!



Du hast noch Fragen oder möchtest dich schon verbindlich anmelden? Dann melde dich doch gerne bei uns!

Kont(i)Ki

Kontaktstelle Kinderschutz

Alexandrinestraße 2
19055 Schwerin

E-Mail: ksk@dksb-mv.de
Telefon: 0385 - 479 15 69

»Hier bin ich!«

Selbstbehauptungskurs



@kinderschutzbund_mv



Teilnahmevoraussetzungen

Was sind die Bedingungen, um dabei zu sein?

- Kurs für Mädchen und junge Frauen zwischen 12 und 17 Jahren
- Bequeme Alltagskleidung
- Saubere Schuhe mit heller und abriebfester Sohle
- Keine Teilnahmegebühren

Selbstbehauptungskurs

Was kann ich mir darunter vorstellen?

- Übungseinheiten, wie das Erforschen und Setzen von eigenen Grenzen, die Nachahmung von unangenehmen Situationen und das selbstbewusste Agieren
- Verschiedene Spiele, damit ihr euch in der Gruppe kennenlernt
- Kleine theoretische Einblicke in die Themen Selbstbehauptung und -verteidigung

Wichtig:
Alles vor Ort findet freiwillig statt.
Du möchtest eine Übung nicht mitmachen, weil sie dir unangenehm ist?
Kein Problem, dann lässt du sie aus!

Was bringt mir der Kurs?

- Das Erforschen, Austesten und Aufzeigen deiner eigenen Grenzen
- Die Stärkung des Selbstbewusstseins
- Kennenlernen von Methoden, die dir im Notfall helfen können
- Und natürlich: Ganz viel Spaß!



«Ich traue mich mehr
 Grenzen zu ziehen, klare
 Grenzen zu ziehen.»

»Stimme einer Teilnehmerin