

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!

Eigene Grenzen

Erkennen.

Setzen.

Aufzeigen.



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

Kont(i)Ki

Kontaktstelle Kinderschutz

Alexandrinstraße 2  
19055 Schwerin

E-Mail: [ksk@dksb-mv.de](mailto:ksk@dksb-mv.de)  
Telefon: 0385-4791569

»Hier bin ich!«

Selbstbehauptungskurs



@kinderschutzbund\_mv



## 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 kennenzulernen
- 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!

## 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

## 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 trau mich mehr Grenzen zu ziehen, klare Grenzen zu ziehen.«  
Stimme einer Teilnehmerin