

Wann und wo?



**Der Kinderschutzbund**  
Landesverband  
Mecklenburg-Vorpommern

Eigene Grenzen

Erkennen.

Setzen.

Aufzeigen.

» 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](mailto:ksk@dksb-mv.de)  
Telefon: 0385 - 479 15 69

»Hier bin ich!«

**Selbstbehauptungskurs**



@kontaktstellekinderschutz



## 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!

## 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 traue mich mehr Grenzen zu ziehen, klare Grenzen zu ziehen.«

➤ Stimme einer Teilnehmerin