

An  
alle Eltern

Juni 2025

## Sicherheitstraining für Teenies (11-13 Jahre)

### – Selbstbehauptung auf wissenschaftlichen Grundlagen –

Liebe Eltern,

**Mobbing, Schikane** auf dem Schulhof, **Gewalttätigkeiten** oder gar **sexuelle Übergriffe**: es gibt viele Situationen, in denen Schüler heute überfordert sein können. Bei diesen Themen wächst die Angst vieler Eltern – ist sie berechtigt? Selbst Pädagogen sind hier manchmal ratlos, welche Lösung richtig ist.

Grund genug für **CONVA Sicherheitstraining**, ein Programm für Teenager anzubieten, das sie stark für Gefahren- und Konfliktsituationen macht und dabei auch die Familie einbezieht. Im Mittelpunkt stehen hierbei Rollenspiele, die sich an gefährlichen Alltagssituationen orientieren und in denen die Teilnehmer **praxisnah üben**, wie sie das eigene **Selbstvertrauen stärken**. In einer gesonderten Elternrunde vermitteln wir den Eltern Tipps und Tricks, damit sie ihre Kinder im Alltag unterstützen können.

Methode und Konzept des Trainings sind **wissenschaftlich** fundiert, jüngste Ergebnisse aus der Präventionsforschung fließen regelmäßig in das Sicherheitstraining ein. Die hauptberuflichen CONVA-Trainer bringen psychologische, pädagogische, sozialwissenschaftliche und kriminologische Berufserfahrung mit. Ihre Arbeit wird von einem Wissenschaftlichen Beirat begleitet.

Wir freuen uns, auch bei Ihnen ein **Teenie-Sicherheitstraining** anbieten zu können:

- Trainingsort:** Gymnasium Englisches Institut  
Rheinstr. 14, 69126 Heidelberg
- Trainingszeiten:** Freitag, 07.11.25, 15:00-18:30 Uhr  
Eltern: 19:00-20:30 Uhr  
Samstag, 08.11.25, 09:00-14:00 Uhr  
Sonntag, 09.11.25, 09:00-14:00 Uhr
- Anmeldung:** bitte bis: 30.07.25 [www.conva.de/25061](http://www.conva.de/25061)

Weitere Informationen finden Sie auf der Rückseite oder auf unserer Webseite.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr CONVA-Team

*PS: Selbstverständlich sind wir Mitglied im Deutschen Kinderschutzbund.*

# CONVA Teenie-Sicherheitstraining

– Training von Selbstbehauptung und Selbstsicherheit –

- **Selbstvertrauen stärken, Selbstbewusstsein erhöhen**
  - Bauchgefühl und Intuition fördern
  - typische Opfersignale abbauen
  - positive Körpersprache trainieren
- **Selbstbehauptungstechniken verbessern**
  - stärker in Konfliktsituationen sein und wirken
  - Handlungsfähigkeit in Stress- und Konfliktsituationen bewahren
  - Grenzen ziehen und behaupten, sich mit Worten zur Wehr setzen
  - manipulativen Strategien begegnen und Einflussnahme vermeiden
  - Hilfestellen erkennen und effektiv nutzen
- **Allgemeine und spezifische Konfliktsituationen**
  - Schikane auf dem Schulhof, im Schulbus, auf dem Schulweg
  - Konflikte und Gewalt, z. B. „Abzocken“ von Wertsachen (Raub, Erpressung)
  - Mitfahren mit Anderen, Verhalten am und im Auto
  - Gefahren in öffentlichen Verkehrsmitteln
  - Drogen, besondere Gefahren bei Alkoholkonsum
  - Mediennutzung: Computer, Internet, soziale Netzwerke (Facebook, TikTok u.a.)
  - sexuelle Übergriffe, sexuelle Belästigung, sexualisierte Gewalt
  - mit Gruppendruck und Mutproben umgehen
  - andere Kulturkreise verstehen
  - Gefahren bei Veranstaltungen (Partys, Konzerte, Menschenansammlungen)
  - Mobbing erkennen und aktiv reagieren
  - Zivilcourage, Hilfsbereitschaft, Sozialkompetenz
  - „Psychologie der Konflikte“ (Entstehung, Umgang, Deeskalation, Stress)
  - Rechtliches: Notwehr, Nothilfe, Einsatz von Waffen/Hilfsmitteln (Jugendtraining)
  - Eigene Rechte: Jugendschutzgesetz u.a. (Jugendtraining)
- **Effektive Selbstverteidigung erlernen**
  - einfache, aber wirkungsvolle Techniken, um sich körperlich zu wehren
- **Kosten**
  - 195 Euro pro teilnehmendem Kind (Geschwisterkind: 185 Euro, Eltern frei)

Nur begrenzte Teilnehmerplätze!

Anmeldungen bitte bis zum **30.07.2025** online über [www.conva.de/25061](http://www.conva.de/25061).

*Bis dann müssen wir feststellen, ob wir die Mindestteilnehmerzahl erreicht haben.*

*Danach sind so lange Anmeldungen möglich, wie Plätze frei sind.*

Anmeldelink:

