SICHER-MIT-MIR!

ELTERNINFORMATION ZUM KURS

Starke Kinder. Klare Grenzen.

Gewaltprävention mit dem Konzept „Nicht mit mir!“

NICHT MIT MIR!
Gewaltprävention
Selbstbehauptung
Selbstverteidigung
DEUTSCHER JU-JUTSU VERBAND

EIN KONZEPT DES DJJV

Liebe Eltern und Sorgeberechtigte,

Ihr Kind soll eigene Grenzen wahrnehmen, deutlich Nein sagen und Unterstützung holen können. Im Kurs übt es dafür konkrete Handlungsmöglichkeiten - spielerisch, altersgerecht und ohne Angstaufbau.

01 Für wen & wie lange?

Ab **5 Jahren**; in der Regel **6 × 60 Minuten**.
10 bis 30 Kinder, vor Ort in Kita oder Schule.
Eine pädagogische Fachkraft begleitet.

02 Was bringt der Kurs?

Die Übungen stärken Selbstvertrauen, das Setzen von Grenzen und die Fähigkeit, Hilfe zu holen. Mit Bezug zum Alltag.

Das Ampelprinzip: Vorbeugen kommt zuerst.

GRÜN

Vorbeugen

Gefahren erkennen, Situationen einschätzen und möglichst vermeiden.

GELB

Sich behaupten

Klar Nein sagen, Stimme einsetzen und gezielt Hilfe holen.

ROT

Sich verteidigen

Einfache, altersgerechte Möglichkeiten - nur als letztes Mittel.

03 Wer steht dahinter?

Konzeptträger: Deutscher Ju-Jutsu Verband e. V. (DJJV).
Durchführung vor Ort: Tom Ismer, lizenzierter „Nicht-mit-mir!“-Kursleiter und DOSB-Trainer B Gewaltprävention.

DEUTSCHER JU-JUTSU VERBAND

04 Was kostet die Teilnahme?

50 € **pro Kind im Standardkurs**
vor einer möglichen Förderung

Inklusive: Materialien, Begleithefte, Urkunden, Fahrtkosten sowie Vor- und Nachbereitung. Ein Elterninformationsabend ist nach Bedarf möglich.

Den Elternbeitrag bestätigt Ihre Einrichtung.

Kursdaten Ihrer Einrichtung

Bitte von der Einrichtung ausfüllen.

Einrichtung / Gruppe

Ort / Raum

Termine / Uhrzeit

Tatsächlicher Elternbeitrag je Kind (€)

Rückfragen oder Anmeldung bei (optional)

Wichtig: Kinder tragen niemals Verantwortung für erlebte Gewalt. Ein Kurs bietet keinen vollständigen Schutz. Erwachsene bleiben für den Schutz verantwortlich.

Für zu Hause: Fragen Sie Ihr Kind: „Wem kannst du vertrauen und wen kannst du um Hilfe bitten?“

Fragen zum Kurs? Tom Ismer
info@sicher-mit-mir.de | +49 176 22 94 00 49

sicher-mit-mir.de

Stand: November 2026