



Workshop Toxische Beziehungen

Hast du das Gefühl, dass eine Freundschaft oder Beziehung dir nicht guttut? Wirst du ständig kritisiert, fühlst dich klein gemacht oder unter Druck gesetzt, Dinge zu tun, die du nicht willst? Toxische Beziehungen können überall entstehen – in der Schule, im Freundeskreis oder in der ersten Liebe.

In unserem Workshop lernst du:

- Woran du erkennst, ob eine Beziehung dir schadet.
- Wie du Grenzen setzt, ohne dich schlecht zu fühlen.
- Wie du „Nein“ sagen kannst, wenn etwas nicht okay ist.
- Wie du deinen Selbstwert stärkst und dich von schlechten Einflüssen löst.

Wir sprechen ehrlich über schwierige Themen, üben zusammen, wie du dich wehren kannst, und geben dir Know-How mit, um starke, gesunde Beziehungen zu führen – egal ob mit Freunden, in der Familie oder in einer Partnerschaft.

Du bist nicht allein und hast die Kraft, für dich selbst einzustehen.

Lass dich nicht klein machen – lerne, wie du dir selbst treu bleibst!

Zielgruppe: Jugendliche und junge Erwachsene zw. 13 – 17 J.

Wann: Montag, 30.06.2025

Um: 17:30 Uhr – 19:30 Uhr

Wo: SSB-Geschäftsstelle, Beurhausstr. 16-18

Anmeldung:

<https://app.yolawo.de/bookables/67ecf37e80555e39f8ad59fb/bookings/items>

