



## Training Girl Power

### Weerbaar in relaties en intimiteit

Heb jij iets vervelends meegemaakt op (online) seksueel gebied? Maak jij je als ouder zorgen om je beïnvloedbare dochter? Zijn er naaktfoto's rondgegaan op jouw school en zoek je hulp voor de leerling? Dan is groepstraining Girl Power wellicht passend. Deze training richt zich op meiden in de leeftijd van 12 tot en met 15 jaar waarbij er zorgen zijn (geweest) over seksueel grensoverschrijdend gedrag of een kwetsbaarheid hiervoor.

## De training

De training is een mix van weerbaarheidsoefeningen, onderlinge discussies en voorlichting. De deelnemers gaan in zes bijeenkomsten aan de slag met een meer bewuste, gezonde seksuele ontwikkeling. Bij de training is steun en betrokkenheid van de ouders/opvoeders noodzakelijk.



### Wat?

Centraal in deze bijeenkomsten is het herkennen en bepalen van wensen en grenzen:

- De deelnemers ervaren en praten in een veilige omgeving over wat zij wel en niet willen op sociaal én seksueel gebied;
- ze krijgen uitleg over normaal en gezond seksueel gedrag: hoe, wat, waar en wanneer is seks of seksueel gedrag wél oké?
- ze krijgen uitleg over risico's van online en offline seksueel gedrag.

Een groep biedt een veilige omgeving van leeftijdsgenoten om te kunnen delen en leren op het gebied van gezonde seksualiteit. Het risico bij een nare ervaring op seksueel gebied is dat er een verstoorde ontwikkeling volgt, bijvoorbeeld doordat opvoeders overbeschermend raken of doordat het slachtoffer zich schuldig voelt. Door goede voorlichting en uitleg,

door het slachtoffer te ontschuldigen en door zelfvertrouwen te ontwikkelen kan een kind zich gemakkelijker positief ontwikkelen. Kinderen zijn veerkrachtig en daar maken wij gebruik van in onze training.



### Aanmelden

Aanmelden voor deze kosteloze training kan via:  
[www.regionaaltrainingscentrum.nl](http://www.regionaaltrainingscentrum.nl).

Voor meer informatie over deze training:  
Suzanne van Sluisveld van Farent  
via 088 023 75 00 of  
[suzannevanluisveld@farent.nl](mailto:suzannevanluisveld@farent.nl)

**Contact**  
bel (088) 023 75 00  
of ga naar [www.farent.nl](http://www.farent.nl)

