

BIJZONDER JEUGDWERK



Training Girls'Talk

Goed voor jezelf zorgen

Seks kan plezierig zijn, maar soms ook niet. Vind je het lastig om 'nee' te zeggen tegen jongens die seks met jou willen, terwijl je dat eigenlijk niet wilt? Ben je wel eens gedwongen tot seks? In de training Girls' Talk leer je voor jezelf opkomen, grenzen stellen en onderhandelen (bijvoorbeeld over het gebruik van condooms).

Voor jongeren

De training is bedoeld voor meiden van 14 tot 21 jaar. Je kunt de training volgen in een meidengroep of in je eentje.

Doel

Girls' Talk leert jou alles over prettige, gewenste en veilige seks. Hoe kun je goed voor jezelf zorgen en hoe maak je goede keuzes? Hoe voorkom je nare seksuele ervaringen?

Dit leer je in de training:

- vertrouwen op jezelf
- je eigen grenzen voelen en aangeven
- je weerbaar opstellen
- goede keuzes maken
- plezier in seksualiteit: hoe je kunt bereiken wat je wilt
- hoe voorkom je een ongewenste zwangerschap, onveilige seks of een soa-besmetting

Programma

De training bestaat uit allerlei werkvormen: gesprekken, een brainstorm, filmpjes, een quiz en een spel. Met je trainster praat je over allerlei situaties die je hebt meegemaakt. Hoe reageerde je? Wat waren de gevolgen? Deed je er goed aan? En wat zou beter kunnen?

Thema's die aan bod komen:

- seksualiteit en relaties (wat is waar en wat niet?)
- partnerkeuze (hoe herken ik goede en foute jongens?)
- zelfbeeld en eigenwaarde (hoe kom ik over?)
- anticonceptie, veilig vrijen en zwangerschap
- grenzen voelen en aangeven
- gevaarlijke situaties herkennen en vermijden
- positieve ervaringen met seksualiteit

**Hoe lang**

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten, 1x per week.
Een bijeenkomst duurt gemiddeld 1,5 uur.

Waar

De training wordt gegeven op de:
- Mr. de Jonghlaan 4 in Deurne (Vreekwijk).
- Molenstraat 136 in Helmond.

Deskundig en ervaren

Je wordt begeleid door een ervaren en gediplomeerde trainer.

Na afloop

Na afloop van de training weet je hoe je nare seksuele ervaringen kunt voorkomen. Je kunt beter grenzen stellen en voor jezelf opkomen.

Aanmelding of vragen

Wil je meer informatie of aanmelden? Neem dan contact met ons op,
tel. 0493 – 312589.

Vergoeding

Wil je weten of deze training wordt vergoed? Neem dan contact op met je gemeente. Je hebt een verwijsbrief nodig van de huisarts of hulpverlener. Je kunt de therapie ook volgen als je tijdelijk bij Bijzonder Jeugdwerk verblijft.



Bijzonder Jeugdwerk
Meester de Jonghlaan 4
5753 RR Deurne

T 0493—312589
F 0493 —312553
E info@bj.nl

Vind ons op:

www.bijzonderjeugdwerk.nl

