

♥ Girls' Talk ♥

Meedoen aan een training is geen garantie voor verandering. Er wordt veel gezegd, verteld en geoefend, maar veranderen zul jij zelf moeten doen !
Jij bent diegene die in actie moet komen, de ander kan jou alleen ondersteunen.

Ook al is het soms moeilijk, zet dan door! Er heeft nog nooit iemand zijn gedrag veranderd zonder fouten te maken! Van fouten kun je leren om het de volgende keer anders te doen!

Samen, met hulp van elkaar, kun je een gewoonte veranderen. Als je wil, is er heel veel mogelijk!

Marjolein Pol

Girls' Talk

Seksuele en relationele vorming
Meidentraining over jongens, relaties en sex



06 17 43 97 84
info@impact-jongerentraining.nl
www.impact-jongerentraining.nl



Lid van:
IBMT



IMPACT
TRAINING & COACHING VOOR JONGEREN

Je gaat mee doen aan een training van Impact. Jij maakt de training mee en weet dus wat er gebeurt. Je ouders zijn er niet bij, maar ook voor hen is het belangrijk om te weten wat jij tijdens de training leert.

Door deze folder te lezen, begrijpen ze beter wat jij meemaakt en kunnen zij je thuis beter helpen en ondersteunen in alles wat je leert.

Ik ben heel erg verliefd op hem, maar toch is het niet altijd leuk samen. We hebben een relatie en seks, we zien elkaar veel, eigenlijk wel elke dag. Ik wil graag met vriendinnen naar buiten, maar hij wil dat ik altijd bij hem ben.

Ik hou van hem en ga geen "nee" zeggen, maar hij is zo snel boos als ik twijfel.

De meeste jongeren willen niet met hun ouders over relaties of seks praten. Ze zijn bang voor het oordeel en de kans is groot dat ze zich schamen.

Wat is het?

Girls' Talk is een groepscounsel programma voor meiden tussen de 12 en de 18 jaar oud. In een meidengroep kunnen ze van elkaar leren en eigen ervaringen, twijfels of vragen over seksualiteit inbrengen en met elkaar bespreken. De training helpt meiden relationeel en seksueel weerbaar te maken. Zo krijgen ze meer regie over hun seksuele relaties met anderen en leren zorg te dragen voor hun eigen seksuele gezondheid en welzijn.

Seksuele ervaring neemt geleidelijk toe met de leeftijd. Volgens de Rutger Nisso-Groep heeft op 13-jarige leeftijd de helft van de jongeren ervaring met tongzoenen. Twee jaar later heeft de helft van de jongeren wel eens gevoeld en gestreeld onder de kleren en bijna anderhalf jaar daarna heeft de helft ook ervaring met naakt vrijen. Vlak daarna (met 17,1 jaar) vindt voor de helft van de jongeren de eerste geslachtsgemeenschap plaats. Uit de praktijk blijkt echter dat veel jongeren met 14 jaar seksueel actief zijn.

Jongeren praten niet graag met volwassenen. Onder leeftijdsgenoten wordt er echter snel en gemakkelijk gepraat over meer intieme onderwerpen.

Girls' Talk richt zich op het geven van informatie, het werken met verschillende werkvormen en oefeningen. Er wordt gewerkt aan hun houding ten opzicht van jongens, relaties en seksualiteit.

Het werkt op hun inzicht en maakt hen bewust van hun eigen positie, gedachten, gevoelens en ervaringen.

Wat kom er tijdens de training naar voren?

Gedurende de bijeenkomsten worden de volgende onderwerpen behandeld:

- Kennismaking en verkennen van het onderwerp jongeren, relaties en seks.
- Verkennen van de eigen waarden en normen.
- Positieve ervaringen en prettige contacten.
- Eigen grenzen en weerbaarheid.
- Anti-conceptie en de risico's van onveilig vrijen.
- Omgaan met risicovolle situaties
- Foute jongens en Loverboys
- Zelf initiatief nemen en regie krijgen in relaties.

Dit alles is gericht op het vergroten van de kennis en eigen gedachten.

Ervaringen worden met elkaar gedeeld met als doel elkaar te helpen en te coachen.

Veel jongeren hebben een vertekend relatiebeeld en laten in hun relatie veel toe. Gedurende de training helpen de meiden elkaar om een reëel jongens- en relatiebeeld te krijgen om uiteindelijk "eigen" keuzes te maken.

Enkele tips:

- Weet wat er speelt in het leven van uw kind.
- Stel open en uitnodigende vragen, maar dwing uw kind tot niks.
- Praat zelf over seks. Zorg dat er geen taboe op dit onderwerp ligt.
- Gebruik een aanleiding om met de jongere te praten.
- Kies een goed moment.
- Laat zien waar u het over hebt.
- Oordeel niet te snel, over uw kind of over de keuzes die hij maakt.
- Blijf op de hoogte van het internetgebruik van de jongere.
- Praat met de jongere over gewenste en niet gewenste seksuele contacten.
- Leer de jongere te luisteren naar zijn gevoel. Het Ja- en Nee-gevoel.
- Laat merken dat de jongere altijd bij u terecht kan.
- Toon interesse en respect (ook voor de privacy van de jongere).