



NO

SHHHAME!

**WAAR LIGT
JOUW GRENS?**

**"IK WEET NU WAT MIJN
GRENZEN ZIJN. DAT IK OOK
'NEE' KAN ZEGGEN ALS
IEMAND ME VRAAGT OM
EEN SEXY SELFIE."**

SEXTING SPEELT IN IEDERE KLAS EN OP IEDERE SCHOOL. DUS NIET GEK DAT DIT OOK IN JOUW KLAS VOORKOMT. OPGROEIEN EN HET ONTDEKKEN VAN JE EIGEN SEKSUALITEIT IS OOK HEEL GEWOON. ALLEEN KAN HET, BIJVOORBEELD VANWEGE GROEPSDRUK IN JE VRIENDENKRING OF OP SCHOOL, WEL EENS INGEWIKKELD ZIJN OM ERACHTER TE KOMEN WAAR JOUW EIGEN GRENZEN NU EIGENLIJK LIGGEN. DAAR HELPT DEZE TRAINING JE MEE!

Met de training 'No Shhhame!' leer je

- Minder gevoelig te zijn voor aandacht van (verkeerde) personen.
- Wat seksueel risicovol gedrag is.
- Hoe je je grenzen aangeeft en je minder beïnvloed kunt worden.
- Risico's om in een misbruikrelatie terecht te komen te vermijden.
- Omgang met verkeerde vrienden-(groepen) te herkennen en/of te voorkomen.
- Over mogelijke gevolgen van het opzoeken van spanning en gevaar.
- Jouw grenzen op social media herkennen en bepalen.

No Shhhame zorgt voor empowerment van jongeren van 12 tot 21 jaar. Met deze training ga je krachtiger in het leven staan en word je je bewust van je eigen gedrag en rol in risicovolle situaties. Tijdens de training worden op een leuke en leerzame, maar ook op een eerlijke en recht voor zijn raap manier, diverse onderwerpen besproken. Je leert om niet te doen wat anderen willen, maar om na te denken over wat je zelf wilt. De focus ligt hierbij op relaties en vriendschappen.

De trainingen worden gegeven in groepen van 12-16 jaar en 17-21 jaar en jongens en meiden worden in aparte groepen verdeeld. Zo kan echt álles

"DANKZIJ NO SHHHAME WEEET IK
WAT IK ZELF BELANGRIJK VIND IN
MIJN RELATIE EN LUISTER IK NIET
MEER ALLEEN NAAR MIJN PARTNER."

"WAT EEN OPLUCHTING DAT
IK GEWOON KAN ZEGGEN
WAT IK DENK EN VOEL!"

voor iedereen bespreekbaar gemaakt worden.

Er is een aanwezigheidsplicht voor alle bijeenkomsten en als je ziek bent of om andere redenen niet kunt, dit graag op tijd aangeven bij de trainer. De training is GRATIS, behalve als je deze zonder reden niet afmaakt.

Aanmelden

Dit kun je doen via lumenswerkt.nl (bij 'trainingen'). Ouders/verzorgers, hulpverleners, scholen en andere verwijzers kunnen je ook aanmelden.

Meer info

Lotte Heemskerk

l.heemskerk@dynamojeugdwerk.nl

06 11 37 13 76

De training wordt gegeven door medewerkers van Dynamo Jeugdwerk van Lumens. Zij zijn gespecialiseerd in werken met jongeren met risicovol seksueel grensoverschrijdend gedrag.

www.lumenswerkt.nl

