



NO
SHHHAME!

**WAAR LIGT
JOUW GRENS?**

**NO SHHHAME MAAKT JE BEWUST
VAN JE EIGEN GEDRAG, GRENZEN
EN ROL IN RISICOVOLLE SITUATIES.
WE GEVEN TRAININGEN AAN JONGEREN
VAN 14+ EN 14-, VOORLICHTINGEN
OP BASISCHOLEN EN VOORTGEZET
ONDERWIJS EN WE ORGANISEREN
BEWUSTWORDINGSACTIES.**



TRAINING

NO SHHHAME

14+

Het ontdekken van je eigen seksualiteit hoort bij volwassen worden. De invloed van leeftijdsgenoten, groepsdruk en social media spelen hierbij een grote rol. Seksueel grensoverschrijdend gedrag (online en offline) komt helaas nog heel vaak voor onder jongeren. De impact van dit soort gebeurtenissen kan enorm zijn.

Om er achter te komen waar je eigen grenzen liggen, hoe je deze grenzen kunt aangeven, wat gezonde relaties en vriendschappen zijn en om nare ervaringen te verwerken kan het fijn zijn in gesprek te gaan met anderen. De training van No Shhhame kan je hierbij helpen.

De training 14+ is bedoeld voor jongeren tussen 14 en 21 jaar. Met deze training word je bewust van je eigen gedrag en rol in risicovolle situaties. Tijdens de training worden op een positieve en eerlijke 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.

"IK WEET NU DAT IK NIET DE ENIGE BEN DIE DIT HEEFT MEEGEMAAKT. EROVER PRATEN MET ANDEREN HELPT MIJ OM WAT GEBEURD IS EEN PLEK TE GEVEN".

Tijdens de training 'No Shhhame' gaan we o.a. in gesprek over onderstaande thema's:

- Wat je kunt doen wanneer iemand over je grenzen gaat en hoe je je grenzen aangeeft.
- Hoe je risicovolle situaties en de gevolgen van het opzoeken van spanning en gevaar herkent.
- Wat seksueel risicovol gedrag is.
- De positieve en negatieve invloed van vriendschaps/-relaties.
- Hoe jij naar jezelf kijkt en jouw rol in een vriendschaps/- relatie.
- Jouw grenzen op social media herkennen en bepalen.
- Hoe een gezonde (seksuele) relatie er voor jou uit ziet.

"BIJ NO SHHHAME HEB IK HET GEVOEL DAT IK MAG ZIJN WIE IK BEN. ER WORDT NIET GEORDEELD EN IK MAG ZEGGEN WAT IK DENK EN VOEL".



TRAINING

NO SHHHAME

14-

Voor jongeren tussen de 11 en 14 jaar hebben we een verkorte training No Shhhame. Deze bestaat uit 2 middagen en 1 ouderbijeenkomst.

Het is belangrijk voor kinderen en jongeren om te kunnen praten over seksualiteit en grenzen. Deze gesprekken zorgen ervoor dat zij zich niet voor hun seksualiteit schamen, dat ze over wensen en grenzen kunnen praten en anderen op ongewenst gedrag leren wijzen.

Voor veel ouders/verzorgers kunnen deze gesprekken lastig zijn. In de ouderbijeenkomst gaan we daar over in gesprek, kun je ervaringen uitwisselen en staan

preventiemedewerkers klaar voor het beantwoorden van al je vragen.

De trainingen worden gegeven door 2 ervaren preventiemedewerkers van Lumens.

Jij kunt je zelf aanmelden voor deze training maar ook ouders/verzorgers, hulpverleners, scholen en andere verwijzers kunnen iemand aanmelden.

* Er zijn geen kosten verbonden aan deze trainingen, er geldt wel een aanwezigheidsplicht voor alle bijeenkomsten.



VOORLICHTING NO SHHHAME

Doel van deze voorlichting is om een gezonde seksuele ontwikkeling te bevorderen in de veilige klassikale setting van school. De voorlichting zorgt ervoor dat leerlingen een blik in de spiegel werpen en zich bewust worden van hun houding ten opzichte van seksualiteit en relaties. Wij sluiten aan bij wat er bij de leerlingen leeft en speelt en doen dit op een leuke, leerzame en open manier, passend bij de tijd waarin zij opgroeien.

We bieden voorlichtingen geschikt voor de bovenbouw van het (speciaal) basisonderwijs en voor het voortgezet (middelbaar beroeps) onderwijs. De voorlichtingen worden gegeven door ervaren preventiemedewerkers.

Aanmelden en/of meer informatie

Lotte Heemskerk

(preventiemedewerker No Shhhame)

Email: l.heemskerk@lumenswerkt.nl

Telefoonnummer: 06 11 37 13 76

 @noshhhame

www.lumenswerkt.nl

"HET IS FIJN DAT IK DE TRAINERS ALTIJD KAN BELLEN OF APPEN. OOK TOEN DE TRAINING WAS AFGELOPEN KON IK NOG TERECHT MET VRAGEN".

BEWUSTWORDINGSACTIES

No Shhhame werkt samen met studenten en vrijwilligers om meer bewustzijn over gezonde seksualiteit te creëren onder jongeren. Wil je hierover meedenken stuur dan een DM naar [@noshhhame](https://www.instagram.com/noshhhame) op Instagram.

Wanneer een groepsaanbod echt niet passend blijkt voor een jongere, kijken we uiteraard naar de mogelijkheden voor *individuele begeleiding*. De preventiemedewerkers van No Shhhame denken daarin graag mee.

