



## Trainingen Relaties en seksualiteit

Bij het hart van Rozemarijn kunt u terecht voor trainingen en workshops op het gebied van 'relaties, seksualiteit en weerbaarheid'. Mijn naam is Sylvia Dijkshoorn. Naast emotietherapeut heb ik ook jarenlang ervaring als docent seksuele vorming in het praktijkonderwijs. Ik heb hiervoor diverse opleidingen en cursussen gevolgd, onder andere bij het Rutgers kenniscentrum en de Rinogroep.

Het is mijn passie kinderen/ jongeren weerbaar te helpen maken, zodat ze hun (seksuele) wensen en grenzen goed weten aan te geven! Ik geef daarom trainingen op scholen en of instellingen op het gebied van 'relaties, seksualiteit en weerbaarheid'. Er zijn trainingen voor jongeren en ook workshops 'praten over seks' aan ouders of docenten. Hieronder vind je de groepstrainingen die ik geef:

### Trainingen voor jongeren:

#### 1. **Make a move en Make a move+**

*Inhoud:*

De training make a move is een programma voor jongens vanaf 13 jaar. Het programma richt zich op het bevorderen van seksueel gezond gedrag en het voorkomen van seksueel grensoverschrijdend gedrag. Alle thema's op het gebied van relaties en seksualiteit komen aan de orde. Make a move+ is voor jongens met een licht verstandelijke beperking.

*Hoeveel?:*

8 bijeenkomsten van 1 uur met een groep van 6-8 jongens

#### 2. **Girls talk en Girls talk+**

*Inhoud:*

Het programma Girls talk richt zich op de seksuele empowerment en het verbeteren van hun seksuele gezondheid en het seksueel welzijn. Alle thema's op het gebied van relaties en seksualiteit komen aan de orde. De training is voor meiden van 14 tot 21 jaar. Girls talk+ is voor meiden met een licht verstandelijke beperking.

*Hoeveel?:*

8 bijeenkomsten van 1 uur met een groep van 6-8 meiden

#### 3. **Workshop relaties en seksualiteit**

*Inhoud:*

Tijdens deze lessen behandel ik kort de seksuele thema's, zoals, sexting, seks, wensen en grenzen en voorbehoedsmiddelen.

Deze lessen zijn er ook voor het VSO cluster 3.

*Hoeveel?:*

Je kunt als school zelf bepalen of je deze les 1, 2, 3 of 4 keer wil.

*Voor wie?:*

Bovenbouw (s)bo, onderbouw praktijkonderwijs en (S) VO

#### 4. **Sociale media training voor jongeren**

*Inhoud:*

In de training sociale media besteden we aandacht aan:

- Wat zijn de leuke kanten van sociale media en wat is niet leuk?
- Wat is oké en wat is niet oké?
- Hoe kun je je online het beste gedragen?
- Hoe bescherm je jezelf op het internet?
- Hoe ga je om met cyberpesten? Hoe geef je je grenzen aan?

- Wat is sexting, grooming, sextortion, catfishing, etc.?

Bij de training maken we gebruik van spellen, filmpjes, werkbladen en je telefoon natuurlijk.

*Voor wie?*

Bovenbouw (s)bo, praktijkonderwijs en VSO cluster 3

### 5. Weerbaarheidstraining voor jongens of meiden

*Inhoud:*

Met een weerbaarheidstraining leert de leerling zijn eigen krachten én uitdagingen kennen.

“Hoe kom je over op anderen en wat kun je hierin veranderen zodat je een stevige, relaxte eerste indruk maakt?”, “Welke problemen zie je voor jezelf en hoe kun je hier anders tegenaan kijken?”

De leerling leert met lastige situaties om te gaan, zoals bijvoorbeeld nee zeggen, kritiek geven of om hulp vragen.

*Hoeveel?*

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten met een groep van 6-8 jongens of meiden.

Voor de training vinden intakegesprekken plaats met de leerlingen, ouders en mentor en na afloop vinden er evaluatiegesprekken plaats.

*Voor wie?*

Bovenbouw basisschool en onderbouw (S)VO en praktijkonderwijs

### 6. Merel van Groningen project = erkende interventie loverboy-problematiek

*Inhoud:*

Met het Merel van Groningen project ontdekken jongeren van 12 tot 16 jaar op een confronterende manier of zij zelf mogelijk risico lopen om slachtoffer worden van een loverboy.

Het project komt voort vanuit de ervaringen van Merel van Groningen. Zij schreef het autobiografische boek ‘En plotseling ben je van hem’ dat gaat over hoe zij zelf slachtoffer werd van een loverboy. In samenwerking met Merel, de politie Rotterdam Rijnmond en een gespecialiseerde auteur en trainer, is een compleet lespakket ontwikkeld over de loverboy-problematiek waarin wordt ingestoken op zowel voorlichting als preventie.

*Hoeveel?*

3 bijeenkomsten van 1 uur

### 7. Meidenvenijn

*Inhoud:*

Meidenvenijn is niet fijn! is een anti-pestmethode die je als begeleider in staat stelt om (zorgwekkend) pestgedrag onder meisjes op een positieve en effectieve manier aan te pakken en te zorgen voor een prettig- en veilig sociaal klimaat in je groep.

*Hoeveel?:*

3 bijeenkomsten van 1 uur met een groep van 6-8 meiden

## Workshops voor docenten en ouders

### Workshop “Praten over seks” voor docenten:

*Inhoud:*

Bent u docent of hulpverlener en wilt u zelf graag seksuele voorlichting geven aan uw jongeren? Dan kunt u wellicht wel wat handvatten gebruiken? Vanuit het hart van Rozemarijn kan ik u als docent of hulpverlener hiermee op weg helpen.

U krijgt bij de workshop inzicht in de seksuele ontwikkeling van jongeren, wat gezond seksueel gedrag is en wat niet. U maakt kennis met het vlaggensysteem en ik laat u zien welke materialen er allemaal zijn en welke er voor welke doelgroep geschikt zijn.

Na de workshop kunt u direct aan de slag met alle tips en adviezen.

*Hoeveel?*

Eén bijeenkomst van 2 ½ uur voor een groep van max 25 docenten

### Workshop "Praten over seks" voor ouders

#### *Inhoud:*

In de workshop "Praten over seks, ook dat nog!" vertel ik jullie over de seksuele ontwikkeling van een kind van 0-18 jaar.

We bespreken wat "normaal" seksueel gedrag is en wat signalen zijn dat er iets mis is. Verder laat ik jullie zien hoe je je kind kan helpen zijn wensen en grenzen aan te geven.

Ook neem ik allerlei materialen mee, zoals spellen en boeken, om zelf mee aan de slag te gaan en te bekijken. Kortom, het is een actieve workshop waarbij je na afloop met veel informatie en inspiratie naar huis gaat om thuis mee aan de slag te gaan.

#### *Hoeveel?*

Eén bijeenkomst van 2 uur voor ouders.



Staat de training op het gebied van relaties, seksualiteit en weerbaarheid, die u zoekt niet in het bovenstaande rijtje. Ik maak ook programma's op maat, die aansluiten bij uw wensen.

Voor meer informatie kunt u op de website [www.hethartvanrozemarijn.nl](http://www.hethartvanrozemarijn.nl) kijken bij trainingen of informeer via [info@hethartvanrozemarijn.nl](mailto:info@hethartvanrozemarijn.nl) of 06-27193382 naar de mogelijkheden.

Met vriendelijke groet,

Sylvia Dijkshoorn

Emotietherapeut en trainer bij het hart van Rozemarijn



