

## 5. Omgaan met Relatie & Intimiteit

Leer gezond omgaan met:  
Wensen & Grenzen. Met Weerbaarheid & Kwetsbaarheid.  
Ken de "Do's en herken de "Don'ts  
Wees je bewust van de gevolgen: Strafblad & VOG

Deze training geeft handvaten in gezonde relaties leren aan te gaan. Over hoe je wensen kenbaar kan maken en hoe je eigen grenzen leert te bewaken.

### Training inhoud

**Doelgroep:** Jongeren van 12-18 jaar

**Onderwerp:** Relaties en intimiteit

**Soort training:** Groep

**Aantal deelnemers:** N.T.B.

**Locatie:**

Tijdens deze training komt seksualiteit aan bod. Je leert inzicht te verkrijgen in de ontwikkeling en het herkennen van grenzen. Waardoor je ondanks het feit dat je kwetsbaarheid toont ook je weerbaarheid kunt vergroten. Na het volgen van deze training ben je door middel van het vlaggensysteem in staat om ongewenste intimiteit te leren herkennen en heb je vaardigheden geleerd om je hier weerbaar tegen te maken.

### Doelstelling

Creëren van inzicht en bewustwording van seksuele ontwikkeling of grensoverschrijdend gedrag. Het doorbreken van de taboe sfeer omtrent intimiteit en relaties.

### Onderwerpen

#### Module 1 training 1,5 uur

- Het begrip seksualiteit
- Grenzen en wensen

#### Module 2 training 1,5 uur

- Kwetsbaarheid
- Het vlaggensysteem
- Strafbaarheid van ongewenste intimiteiten

#### Module 3 training 1,5 uur

- 'Mannendingen'
- Vrouwenorganisaties
- Gendersverschillen