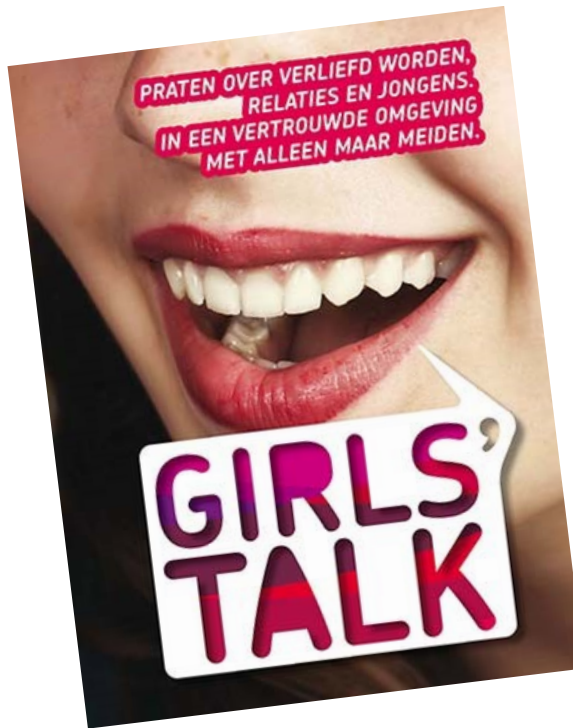


## Waarom Kindkracht?

Kindkracht is een praktijk waar trainingen, begeleiding en therapie gegeven wordt aan jeugd, ouders, scholen en zorgverleners. Hierbij valt te denken aan faalangstreductie, weerbaarheidstraining als Rots & Water, maar ook rouwverwerking en individuele gesprekken in de vorm van therapie.

Bij Kindkracht gaat het om kortdurende, integratieve en praktische hulp. We lopen een tijdje mee, maar uiteindelijk gaat ieder zijn eigen weg,



 Kindkracht

[www.kindkracht.nu](http://www.kindkracht.nu)

Telefoon: 06 - 21 21 66 91  
E-mail: [info@kindkracht.nu](mailto:info@kindkracht.nu)

 Kindkracht

## Training Girls'Talk

**Empowerment  
voor  
tienermeiden**



## Let's Talk Girls' Talk

Girls' Talk is een intensieve, seksespecifieke en cultuurgevoelige groepstraining van 8 bijeenkomsten waarbij de nadruk wordt gelegd op seksuele empowerment van meiden tussen de 12 en 18 jaar die seksueel actief zijn of seksuele interesse hebben. De training is ontwikkeld door de Rutgers Nisso Groep in samenwerking met TransAct.

Aan bod komen niet alleen veilig vrijen en geslachts-gemeenschap, maar ook wordt er veel aandacht besteed aan het realiseren van plezierige seksuele ervaringen vrij van dwang en bedreigende situaties. Dit betekent dat er in het programma aandacht is voor lastige en bedreigende situaties en hoe je zelfregie kan krijgen over je eigen seksuele leven.



### Opbouw van de bijeenkomsten

Tijdens de bijeenkomsten komen de volgende onderwerpen aan de orde:



- Bijeenkomst 1: Kennismaking met de groep en het onderwerp seksualiteit en relaties
- Bijeenkomst 2: Verkennen van eigen waarden, normen over seksualiteit en relaties.
- Bijeenkomst 3: Verkennen positieve ervaringen en prettige contacten.
- Bijeenkomst 4: Anticonceptie en risico's van onveilig vrijen.
- Bijeenkomst 5: Praten over veilige seks en condoomgebruik.
- Bijeenkomst 6: Verkenning eigen grenzen en weerbaarheid.
- Bijeenkomst 7: Omgaan met risicovolle situaties.
- Bijeenkomst 8: Zelf initiatief nemen en regie krijgen in relaties/evaluatie van het programma

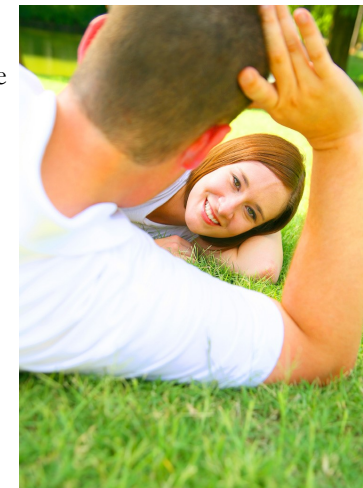
Deze training wordt in combinatie met fysieke weerbaarheidsoefeningen gegeven zodat zowel de psychische als de fysieke krachten worden versterkt.

### Interesse??

Voordat gestart wordt met de bijeenkomsten zal eerst met het team / mentoren worden overlegd zodat het aanbod goed aansluit bij de doelgroep. Daarnaast zal informatie worden verstrekt de ouders.

Voor meer informatie over kosten en een vrijblijvende factuur neemt u contact op met Kindkracht.

Uiteraard zijn er meer mogelijkheden uitvoerbaar in overleg.



### Kindkracht



[www.kindkracht.nu](http://www.kindkracht.nu)

Telefoon: 06 - 21 21 66 91

E-mail: [info@kindkracht.nu](mailto:info@kindkracht.nu)