Webinar Chris en Voorkom!

Webinar: ‘Sterk in je schoenen. Weerbaarheid bij tieners in relaties en seksualiteit’
Met Stichting Chris en Voorkom! Februari 2026



Hoe help je tieners om stevig in hun schoenen te staan in relaties en seksualiteit?

In deze video delen we heldere inzichten, herkenbare voorbeelden en praktische handvatten om jongeren te begeleiden bij het aangeven van grenzen, het versterken van hun zelfvertrouwen en het ontwikkelen van weerbaarheid.

Beluister het webinar hier >> https://www.youtube.com/watch?v=ayOWrai8YFw

Power Point>>

Het webinar bestaat uit 3 hoofdstukken:
1. Seksuele ontwikkeling en opvoeding (van baby naar tiener)
=>Algemene info over de ontwikkeling
2. Seksualiteit en relaties
3. Weerbaarheid
=>Specifiek op tieners gericht.

Inleiding

7’31 Voorstelling organisatie, praktische info
8’15 Poll – Hoe kijkt u terug op uw eigen seksuele opvoeding?

1. Seksuele ontwikkeling

13’35 Van kind naar tiener.
LEGS
Lichamelijke ontwikkeling – verzorging van het lichaam
Emotionele ontwikkeling – controle over emoties, emoties delen
Geestelijke ontwikkeling – normen en waarden
Sociale ontwikkeling – wereld wordt ruimer, omgang met elkaar, grenzen

16’15
Baby’s - Verkennen van eigen lichaam
Peuters

19’31
Kinderen van 6 tot 9 jaar
Jongens en meisjes groepen, vinden eigen identiteit als jongen en meisje
Ontwikkeling schaamte – hou rekening met de grenzen die ze aangeven.

Kinderen van 8 tot 11 jaar
Puberteit begint vanaf 9 jaar.
Voeten gaan enorm groeien, steeds nieuwe schoenen nodig.
De geslachtsdaad vertellen voordat ze op de middelbare school zitten.

25’36
Tot 6de leerjaar
Leerbaar, kopieergedrag, aanhankelijk, afhankelijk
Een goede periode om zaken die je belangrijk vindt mee te geven. Nemen alles op gelijk een spons.

27’10
Boekenkast !!!
Hoofd van een kind cfr boekenkast
Kinderjaren: vul je die boekenkast.
Tienerjaren: boeken vallen op de grond, chaos
Gaan eigen boekenkast opnieuw inrichten. Hoe ga ik als tiener dat vorm geven?
Waarom vragen, dingen uit proberen en kijken hoe je reageert. Dat is positief, zo komt er interactie.
Tiener loslaten
Ander manier van omgaan, samen zaken kritisch bekijken

33’58
LEG
Lichamelijk: chaos door groei en hormonen
Emotionele ontwikkeling : Eerst ontwikkelt het achterste emotionele brein in de hersenen. Daarom heel vlug emotioneel
Geestelijk : waarom vragen
Sociaal: Vriendschap omdat je iemand mag, niet rond thema zoals vroeger.

39’37
Praktische tips
Vraag wat hun vrienden vinden van seks. En spreek erover.
Creëer open sfeer. Zeg niet direct jouw mening. Bevraag ze.
Benoem wat normaal is. Dat heeft hen zekerheid.

46’9 Pauze
56’26 Vragen
Vruchtbaarheidsbewustzijn

2. Seksualiteit en relaties

59’29
Poll: Uw kind vraagt wat is seks? Welk antwoord geef ik?

1’01
Seksualiteit = meer dan seks alleen
Lichaam, gevoelens, persoonlijkheid, relaties - LEGS

1’03
Bouwen aan een relatie – vriendschap
Vriendschap: Trouw zijn, samen delen, samen beleven, … is een oefenplek.
Ouders bevragen de vriendschap: Wat heb je aan elkaar?
LEGS

1’8
En dan opeens
-Verliefdheid en liefde
Na een poos is die roze wolk voorbij. Kies je dan voor liefde en ga je verder?
-Liefde is een keuze.
Genegenheid kan opwinding veroorzaken

1’16
Verschil jongens – meisjes !!!

-Seksuele gevoelens
Vanzelf: bij jongens komen die vanzelf bij de zaadlozing
⇔ **Stand-by** (wachten) Meisjes wachten tot ze wakker gemaakt worden. Voorbeeld: Sneeuwwitje wordt wakker gekust.

-Seksueel geprikkeld
Kijken: Jongens door wat ze zien (beeldvoeler: borst, billen, benen). Daarom belangrijk dat meisjes letten op hun kleding
⇔ **Voelen**: Meisjes door omhelzing, complimentjes
Knappe mannen zijn de elegante, vriendelijke, aardige, lieve mannen voor meisjes.
Groomers maken hiervan misbruik.
Meisjes willen niemand teleurstellen, bang om iets kwijt te raken. Daarom toegefelijk, ook soms aan groomers.

-Ontvangen graag
Respect: jongens om wat ze doen
⇔ **Liefde:** meisjes om wie ze zijn.

- Functioneren
Pizza: Jongens focussen op het moment, denken in hokjes, gebeurtenissen loskoppelen, geen verbanden leggen
⇔ **Spaghetti:** Meisjes verbinden alles. Handelen is verbonden met emoties. Geeft zichzelf in een hand geven, lachen, zoenen, …

Het liedje van Mo: ‘Ik geef een stukje van mezelf’
Gaat over sexting, een waarschuwing.
https://youtu.be/MC3184WBOWo?si=JV5CzIul9_-FToZ0

Meisjes zijn kwetsbaarder. Dat te weten, maakt hen weerbaar.

Weerbaarheid en grenzen.

1’30.40
Grenzen volhouden: kan reeds vanaf jongs af aangeleerd worden, in relaties met vriendjes, tijdens het spelen.

1’33.40
Wat maakt een grens trekken zo lastig? !!!
-Seksualiteit triggert: lekker – meer – vaker – verder
=> door deze trigger wordt soms onbewust een grens verlegd die men voordien had genomen. Zelfbeheersing nodig. Beoefenen dit op andere gebieden van jongs af aan, leren uitstellen.

-Brein remt onvoldoende: Voorste hersenkwab (het denken) waar de remming zit, ontwikkelt later en werkt hierdoor nog niet volledig.

-Media: vrije seks zin is ok

-Sociale norm van de groep: bespreken in de klas- belangrijk voor tieners

-Onzekerheid, zelfvertrouwen: worden vlug meegesleurd door slechte vrienden
=> jongeren leren een goede keuze te maken. Zijn ze daaraan toe?

1’41.10
Weerbaarheid bevorderen
-Zelfvertrouwen – niet oplossen voor hen (moeders), zelf laten oplossen

-Eigenwaarde en zelfbeeld: ik mag er zijn – aandacht geven

-Steun vanuit huis: aanwezig zijn, veilige haven, liefdestaal van kind kennen (iets te eten brengen bij studeren, briefje schrijven, samen dingen doen). Vaders moeten aanwezig zijn (u bent mooi, je kan het, …) anders zoeken ze elders bevestiging.

-Kritisch kunnen denken: discussies aangaan, thema’s bespreken

1’50.20
Drie universele psychologische behoeften
Verbondenheid: hoor ik erbij?
Competentie: Welke waarde heb ik?
Autonomie: Mag ik mezelf zijn.

1’53.27
Training