

HET MISBRUIK LOKET

# Training - Seksualiteit & Intimiteit

---

## Introductie

De training Seksualiteit & Intimiteit richt zich op de meest kwetsbare, maar ook meest helende dimensie van het menselijk bestaan: verbinding.

Na seksueel misbruik of trauma raakt die verbinding vaak verstoord. Verlangen, schaamte, afkeer, schuld of verwarring kunnen de natuurlijke beleving van seksualiteit en intimiteit beïnvloeden.

Deze training helpt deelnemers opnieuw in contact te komen met hun eigen seksuele energie, wensen en grenzen op een veilige en respectvolle manier.

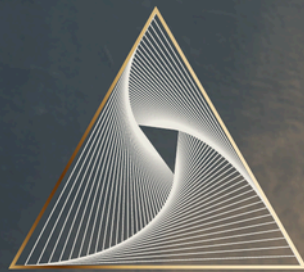
Voor therapeuten en begeleiders biedt de training waardevol inzicht in de onderliggende dynamieken van cliënten die worstelen met intimiteit of seksueel gedrag.

## Waarom deze training?

- Om inzicht te krijgen in de invloed van (seksueel) trauma op seksualiteit en intimiteit.
- Om te ontdekken hoe je je eigen seksualiteit en intimiteit kunt hervinden.
- Begrijpen waar je voorkeuren of afkeer vandaan komen.
- Om het gesprek over seksualiteit en intimiteit op gang te brengen.
- Voor therapeuten: meer begrip voor het gedrag van cliënten op dit thema.

## Wat ga je leren?

- Herkennen en begrijpen van innerlijke (trauma)delen en hun invloed op seksualiteit.
- Inzien hoe deze delen de relatie met jezelf en met anderen beïnvloeden.
- Bewustworden welk traumadeel bepalend is voor aangepast seksueel gedrag.
- Onderscheiden wat van jezelf is en wat van de dader is overgenomen.
- Zichtbaar maken hoe trauma nog doorwerkt in je huidige seksuele gedrag.



HET MISBRUIK LOKET

## Training - Seksualiteit & Intimiteit (vervolg)

---

### Hoe werken we?

- Ervaringsgericht in een veilige groepssetting.
- Lichaamsgerichte en systemische oefeningen om innerlijke delen te onderzoeken.
- Visualisaties, opstellingen en dialoog met delen maken voelbaar wat nodig is.
- Reflectie, uitwisseling en begeleide verdieping bevorderen integratie.
- Altijd binnen de grenzen van veiligheid, respect en draagkracht.

### Wat levert het op?

- Inzicht in je eigen schade, voorkeuren en patronen rond seksualiteit en intimiteit.
- Herkenning van interne delen en hun invloed op je seksleven.
- Meer regie over je seksualiteit en gezonde grenzen.
- Voor behandelaars: dieper inzicht in de schade achter zichtbaar seksueel gedrag.
- Concrete tools om de behandeling beter af te stemmen op herstel.

### Voor wie is deze training?

- Mensen die door seksueel misbruik of trauma het contact met hun gevoelens zijn kwijtgeraakt.
- Begeleiders, therapeuten en hulpverleners die werken met slachtoffers van seksueel misbruik.
- Iedereen die zichzelf beter wil begrijpen en de oorsprong van patronen in nabijheid en seksualiteit wil onderzoeken.

### Kosten

Op aanvraag