

# Stress bij jongeren

## thema-avond voor ouders

### Van stress naar veerkracht

Uit diverse onderzoeken blijkt dat steeds meer jonge mensen last hebben van stress. Om jongeren op een gezonde manier te leren omgaan met stress hebben psychologen Emily Brugman en Carolien Wijnker van PSIEG een lespakket voor het voortgezet onderwijs ontwikkeld: 'Mentorlessen over Stress'. De lessen maken leerlingen bewust van wat stress is, wat stresssignalen zijn en ze bieden hen praktische handvatten om stress te voorkomen of te verminderen. Voor ouders wordt een thema-avond georganiseerd.

### Thema-avond

Graag nodigen wij u uit voor de ouderavond over het thema stress bij jongeren. Tijdens deze ouderavond bespreken de trainers van PSIEG hoe ouders stress bij hun zoon of dochter kunnen herkennen en wat zij concreet kunnen doen om stress te voorkomen of verminderen (do's en don'ts). Ook is er ruimte voor vragen.

### Spreker

Halrin Meijers  
toegepast psycholoog, coach en trainer



- Wanneer & hoe laat  
dinsdag 7 februari 2023  
19.30 – 20.45 uur
- Waar  
online
- Voor wie  
ouders / verzorgers