



Webinars voor ouders 2025

Puberbrein en psychische problemen

28 januari 2025 / 19.30 – 21.00 uur

Stemmingswisselingen, grenzen opzoeken. Wat hoort bij de puberteit en wanneer speelt er meer? Over de ontwikkeling van pubers en psychische klachten.

Spanning en stress thuis

19 februari 2025 / 10.00 – 11.30 uur

Als je als ouder of verzorger zelf gespannen bent of niet lekker in je vel zit, kan dat impact hebben op de rest van het gezin. Hoe ga je het gesprek aan en hoe help je je kind om met de spanning thuis om te gaan?

Eerste hulp bij tegenslag

28 maart 2025 / 10.00 – 11.30 uur

Verdriet en teleurstelling horen bij het leven. Leer hoe je omgaat met heftige emoties bij je kind en hoe je de veerkracht van je kind kunt versterken.

Je kind in balans (PO)

8 april 2025 / 19.30 – 21.00 uur

Hoe kun je somberheid, stress en angst herkennen bij je kind? En hoe kun je je kind ondersteunen bij lastige emoties en situaties??

Omgaan met prestatiedruk

20 mei 2025 / 19.30 – 21.00 uur

Presteren lijkt de norm tegenwoordig. Dat kan spanning opleveren. Hoe leer je je kind omgaan met stress en druk rondom presteren?

Praktische informatie

- ✓ Alle webinars zijn **gratis**
- ✓ Tijdens het webinar ben je **anoniem**
- ✓ Je kunt vragen stellen via de chat
- ✓ Aanmelden via:
preventie@propersona.nl
propersona.nl/preventie

