



# Je kind beter in balans

## **Webinar voor ouders: Je kind beter in balans**

*Omgaan met somberheid, angst en depressie bij jongeren (13+)*

Jongeren kunnen soms al veel druk en stress ervaren. Dat kan komen door hoge verwachtingen op school, de thuissituatie of door verwachtingen die ze zichzelf opleggen. Als een jeugdige langdurig veel stress ervaart dan heeft dat invloed op hoe hij/zij zich voelt. Op langere termijn kan het zorgen voor psychische klachten.

Het op tijd opmerken en je kind ondersteunen kan voorkomen dat hij/zij later vastloopt. Het CJG geeft in samenwerking met Pro Persona Connect een online voorlichting voor ouders/verzorgers over psychische klachten bij jongeren.



Tijdens de voorlichting bespreken we op welke signalen je moet letten, wat jongeren er zelf aan kunnen doen, maar ook wat je als ouders kunt betekenen. Deze bijeenkomst kun je anoniem volgen.

- Wat:** Online Voorlichtingsavond voor ouders/verzorgers van jongeren (13+)
- Wanneer:** di. 16 maart 20.00 - 21.15 uur
- Waar:** Online vanuit je eigen huis, via Zoom. Je ontvangt vooraf een link via de mail.
- Meer info/aanmelden:** [www.cjgede.nl](http://www.cjgede.nl) - kijk bij Activiteiten

