



# ACTIVITEITENAANBOD

## **Webinar: Less Depressed**

Het is duidelijk dat er grote zorgen zijn over het mentale welzijn van jongeren tijdens deze coronacrisis. Uit onderzoek van de Nederlandse GGZ blijkt dat jongeren meer stress ervaren en meer dan ooit last hebben van depressieve klachten. Andere onderzoeken tonen aan dat jongeren zich minder gezond voelen en vaker last hebben van angst en somberheid door de coronamaatregelen. De impact is groot. Veel ouders maken zich dan ook (terecht) zorgen om de mentale gezondheid van hun zoon of dochter.

In samenwerking met METGGZ organiseert het Centrum voor Jeugd en Gezin Midden-Limburg (CJG-ML) het webinar Less Depressed, waarin we ouders informeren over de gevolgen van de coronacrisis voor jongeren. Wat is het effect van de coronamaatregelen op het puberbrein? Hoe kun je depressie signaleren bij jongeren en welke stappen kun je als ouder zetten om jouw kind te helpen?

**Donderdag 3 juni 20.00 – 21.30 uur via Webinargeek.**

## **Workshop Leren luisteren (0-10 jr.)**

Iedere ouder kent momenten dat je kind niet luistert. Leren gehoorzamen is een vaardigheid die kinderen helpt om later goed te kunnen functioneren in de maatschappij.

Maar hoe doe je dat nou, op een positieve manier? Zodat het geen straf is, maar jij als ouder en je kind het beide prettig vinden?

Dat leer je in deze workshop! Twee uur aan de slag met dit onderwerp, samen met andere ouders die hetzelfde willen leren

**Maandag 7 juni 19.30 – 21.30 uur CJG Nederweert. (evt. digitaal via Zoom).**

## **Webinar: Weer op stap: hoe zit dat met drank en drugs?**

Veel jongeren kunnen niet wachten om weer samen met vrienden op stap te gaan en te feesten tot de zon opkomt. Hoewel dit misschien nog ver weg lijkt, is het van cruciaal belang om jouw zoon of dochter voor te bereiden op het uitgaansleven. Hoe kunnen ze omgaan met alle verleidingen en groepsdruk tijdens het uitgaan? Hoe zit het met NIX18? En welk effect heeft alcohol bijvoorbeeld op de hersenen?

Dit webinar is een samenwerking met Vincent van Gogh Verslavingspreventie, HALT, Jongerenwerkorganisaties en het Sint Jans Gasthuis organiseert het Centrum voor Jeugd en Gezin Midden-Limburg.

**Dinsdag 8 juni 20.00 – 21.30 uur via Webinargeek.**

Opvoeden doe je niet alleen!



# ACTIVITEITENAANBOD

## **Webinar Weerbaarheid**

Weerbaarheid houdt in: opkomen voor jezelf, met respect jouw grenzen aangeven en hulp (durven) vragen nadat je het eerst zelf hebt geprobeerd. Om je weerbaar op te kunnen stellen, heb je eigenwaarde en zelfvertrouwen nodig. Veel kinderen vinden dit moeilijk en kunnen hier wel wat hulp bij gebruiken. Als ouders/opvoeders kun je dit gedrag actief stimuleren, maar hoe doe je dat?

Vindt jouw zoon of dochter het lastig om grenzen aan te geven en te bewaken? Vind jij dat ze vaak over zich heen laten lopen? Merk je dat ze wel een boost in zelfvertrouwen kunnen gebruiken? En wil je weten hoe je daar als ouder het beste in kan ondersteunen? Dan is dit webinar iets voor jou!

**Donderdag 10 juni 20.00 – 21.30 uur via Webinargeek**

## **Lezing De kracht van positief opvoeden**

Opvoeden is de meeste dagen een leuke en dankbare taak. Toch kennen we allemaal situaties waar we geen raad mee weten. Boos, schoppen of slaan, overstuur, gewoon niet luisteren; het is herkenbaar gedrag voor iedere ouder. En hoe gaan we daar nou goed mee om, hoe kunnen we dat gedrag voorkomen of ombuigen?

Positief opvoeden is een methode die hier handvatten voor geeft. Het is geen manier om perfecte kinderen te krijgen. Maar een manier om als opvoeder op een positieve manier de ontwikkeling van je kind te stimuleren.

**Donderdag 24 juni 19.30 – 21.30 uur CJG Maasgouw, Zandkuilweg 8 in Maasbracht (evt. digitaal via Zoom)**

## **Plezier op school training**

'Naar het voortgezet onderwijs, leuk? Echt niet!'

De overgang naar het voortgezet onderwijs kan voor kinderen die op de basisschool gepest worden of problemen hebben in de omgang met andere kinderen, extra moeilijk zijn. Het maken van een goede, nieuwe start is erg belangrijk om te voorkomen dat deze problemen zich op de nieuwe school herhalen. Het Centrum voor Jeugd en Gezin Midden-Limburg biedt de zomercursus Plezier op school aan, om zo aanstaande brugklassers te helpen met deze nieuwe start.

**Start week 35, aanmelden tot 31 mei** via [groepswerk@cjgml.nl](mailto:groepswerk@cjgml.nl).

De training wordt gegeven in Weert en Roermond. Locatie Bisschoppelijk College Broekhin in Roermond en Philips van Horne college in Weert.

**Aanmelden via [info@cjgml.nl](mailto:info@cjgml.nl) of [www.cjgml.nl](http://www.cjgml.nl)**

**Op de hoogte blijven van alle activiteiten (en meer)? Meld je aan voor de [nieuwsbrief](#)**

Opvoeden doe je niet alleen!