

Doetinchem, 23 januari 2025

Aan: de ouder(s), verzorger(s) van de leerlingen in leerjaar 1

Betreft: online ouderavond over stress

Geachte ouder(s), verzorger(s),

Vanuit het ondersteuningsteam bieden de onderwijsbegeleiders aan leerlingen lessen aan over (maatschappelijke) thema's. Eén van de onderwerpen die behandeld wordt, is het onderwerp stress. In de bijlage wordt toegelicht waarom wij het van belang vinden dit onderwerp onder de aandacht van de leerlingen te brengen. Graag nodigen wij u uit om deel te nemen aan de **online thema-avond over stress**.

Datum: 3 februari 2025

Tijd: 19.30 uur tot 21.00 uur

Link: <https://teams.live.com/join/9375777175887?p=qKCiNw2vumTSgcWdCo>

Spreker: Halrin Meijers

De opzet van de ouderavond is:

19.30 uur	Toelichting ondersteuningsteam thema's mentorlessen/introduceren spreker PSIEG
19.35-20.35 uur	Presentatie PSIEG
20.35-20.45 uur	Ruimte voor vragen aan het ondersteuningsteam
20.45-21.00 uur	Vragen en afsluiting PSIEG

Wij vertrouwen erop u hiermee voldoende te hebben geïnformeerd.

Met vriendelijke groet,
namens de onderwijsbegeleiders

Sanne de Krijger
Afdelingsleider

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 bespreekt de trainer 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.

Agenda

Achtergrond & theorie

- Stress bij jongeren
- Hoe werkt stress?

Wat doet school?

- Mentorlessen over Stress
- inkijkje in de lessen

Wat kunt u doen?



■ **Duur**
19.30 – 21.00 uur

■ **Waar**
online

■ **Voor wie**
ouders / verzorgers van leerlingen die Mentorlessen over Stress krijgen