

Onderwerp: Uitnodiging ouderavond

Geachte ouder(s)/verzorger(s),

Graag nodigen wij u ook dit jaar van harte uit voor de gezamenlijke ouderavond van **Lyceum Elst** en **Het Westeraam**, met als thema:



"Pubers?! Help, waar is de gebruiksaanwijzing?"

Jaarlijks wordt er een ouderavond georganiseerd samen met Lyceum Elst, Het Westeraam en verschillende organisaties om de uitdagingen en mooie kanten van het opvoeden van pubers met elkaar te bespreken.

Wat gaat er om in het hoofd van een puber?

Hoe kunt u als ouder samen met school op een positieve manier uw puber ondersteunen?

Wat kunt u doen om moeilijke thema's bespreekbaar te maken want dat is écht niet makkelijk.

We hebben daarom verschillende workshops kunnen organiseren op één avond namelijk op:

Datum; Donderdag 29 oktober 2026.

Tijd; Inloop vanaf 18.45 uur, start programma om 19.00 uur tot 21.30 uur.

Locatie; Lyceum Elst (gebouw naast Het Westeraam).

Daarnaast hebben we als leuke verrassing dat je bij binnenkomst een lootje mag trekken. Aan het eind van de avond zullen er dan diverse prijzen verloot worden!



Welke workshops zijn er?

- Leren leren - Hoe ondersteun in mijn puber het beste?
- Hoe om te gaan met verlies (Rouw & verlies) bij jongeren
- Puberbrein en psychische problemen
- Vapen & andere middelen
- Social media: handvatten voor online gedrag.
- Digitale verleidingen & Gamen
- Groepsdruk onder jongeren

De avond is bedoeld voor alle ouders/verzorgers van leerlingen van Lyceum Elst en Het Westeraam. Ga in gesprek met andere ouders, stel uw vraag aan de deskundigen en hopelijk gaat u met praktische handvatten weer naar huis.

Wilt u hierbij zijn? Meld je dan snel aan via onderstaande link! Aanmelden kan tot 27 oktober.

U kunt twee workshops kiezen en ontvangt uiterlijk 3 dagen voor de ouderavond een bevestigingsmail van uw aanmelding. Op de avond zelf hoort u welke workshop u in ronde 1 doet en welke in ronde 2.

[AANMELDLINK](#)

Wij hopen op uw komst en kijken uit naar een waardevolle en inspirerende avond samen.

Met vriendelijke groet,

Namens Lyceum Elst en Het Westeraam

Informatie over de workshops

Leren leren - Hoe ondersteun in mijn puber het beste?

Tijdens workshop krijgen ouders inzicht in hoe pubers leren, plannen en gemotiveerd blijven voor school. We bespreken welke vaardigheden belangrijk zijn voor succesvol leren, zoals concentreren, organiseren en omgaan met uitstelgedrag. Ook krijgen ouders praktische tips om hun zoon of dochter thuis te ondersteunen, zonder voortdurend te hoeven controleren of discussiëren. Het doel is om ouders handvatten te geven waarmee zij hun puber kunnen helpen meer zelfstandigheid, zelfvertrouwen en plezier in het leren te ontwikkelen.

Hoe om te gaan met verlies (Rouw & verlies) bij jongeren

Verlies hoort bij het leven en dus ook bij het leven van onze kinderen. Soms gaat het om de dood van iemand die dichtbij stond. Soms om iets wat er nog wel is, maar anders werd. Denk aan een scheiding, ziekte in het gezin of een vriendschap die voorbijging. Pubers rouwen op hun eigen manier. In dit uur staan we stil bij wat dit met jongeren kan doen. We kijken naar het heen en weer bewegen tussen verdriet en gewoon doorleven en waarom beide er mogen zijn. En we delen gedachten over hoe je als ouder nabij kunt blijven, op een manier die bij jou en je kind past.

Puberbrein en psychische problemen

De puberteit is een periode waarin jongeren grote veranderingen doormaken. Tijdens deze workshop krijgen ouders uitleg over de ontwikkeling van het puberbrein en de invloed daarvan op gedrag, emoties en keuzes die jongeren maken. Ook wordt aandacht besteed aan het herkennen van signalen van psychische problemen, zoals stress, angst, somberheid en teruggetrokken gedrag. Ouders krijgen handvatten om hierover in gesprek te gaan met hun kind en leren wanneer extra ondersteuning wenselijk kan zijn.

Vapen & andere middelen

Tijdens deze workshop krijgen ouders informatie over vaperen, roken, alcohol en drugsgebruik onder jongeren. Er wordt ingegaan op waarom jongeren experimenteren met middelen, welke risico's hieraan verbonden zijn en hoe ouders signalen van gebruik kunnen herkennen. Daarnaast krijgen ouders praktische tips over het stellen van grenzen, het voeren van open gesprekken en het versterken van een gezonde opvoedomgeving. De bijeenkomst biedt ruimte voor herkenbare opvoedvragen en laat zien hoe ouders hun puber kunnen ondersteunen bij het maken van gezonde keuzes.

Social media: handvatten voor online gedrag

Social media is een belangrijk onderdeel van de leefwereld van jongeren. Tijdens deze workshop krijgen ouders inzicht in de kansen en risico's van platforms zoals Instagram, TikTok, Snapchat en WhatsApp. Er wordt aandacht besteed aan onderwerpen als online veiligheid, schermtijd, groepsdruk, online ruzies, cyberpesten en de invloed van influencers. Ouders ontvangen praktische handvatten om met hun kind in gesprek te gaan over online gedrag, duidelijke afspraken te maken en hun puber te begeleiden naar verantwoord en veilig gebruik van social media.

Digitale verleidingen & Gamen

Gamen en digitale verleidingen spelen een grote rol in het leven van jongeren. Tijdens deze workshop krijgen ouders inzicht in waarom digitale media zo aantrekkelijk zijn, wanneer intensief gebruik nog normaal is en wanneer er sprake kan zijn van problematisch gedrag. Ook wordt aandacht besteed aan onderwerpen als schermtijd, online verleidingen, sociale media, gamegedrag, slaap en welzijn en de invloed hiervan op school.

Groepsdruk onder jongeren

Tijdens de workshop bespreken we wat groepsdruk is, hoe je het bij jongeren kunt herkennen en hoe je er als ouder mee om kunt gaan. Met een creatieve oefening ervaren ouders zelf hoe groepsdruk kan voelen en welke invloed het kan hebben op keuzes en gedrag.