



centrum voor  
jeugd en gezin



# Help, een puber in huis!

## Doe mee met de Puberchallenge

Hoor jij jezelf wel eens zeggen dat jouw huis geen hotel is, zie je af en toe rollende ogen of hoor je diepe zuchten? Helemaal niet gek, in een huis waar een puber woont. Voor jou en alle andere puberouders organiseren wij de Puberchallenge, een online pubercursus. Doe je mee?

### Online ondersteuning

Zowel voor pubers als hun ouders is de puberteit vaak een uitdaging. Je moet met jouw kind mee veranderen, of je nu wilt of niet. Onze online pubercursus helpt je daarbij. In vijf weken tijd leer je:

- waarom een puber doet zoals hij doet;
- de belangrijkste veranderingen in de puberteit;
- welke ondersteuning jouw puber nodig heeft;
- hoe je effectief met jouw puber kunt communiceren.

### Ervaringen uitwisselen

Elke week krijg je een e-mail met uitleg, huiswerk en een videoboodschap van onze (ortho)pedagogen. Ook krijg je toegang tot onze besloten Facebookgroep *Puberchallenge*, waarin je ervaringen kunt uitwisselen met andere ouders. Je kunt de opdrachten doen wanneer het jou uitkomt.

### Voor ouders van pubers

- Wat:** online cursus
- Wanneer:** 2 keer per jaar, kijk op [centrumvoorjeugdengezin.nl/agenda](http://centrumvoorjeugdengezin.nl/agenda) voor actuele data
- Duur:** 5 weken
- Aanmelden:** via de website
- Kosten:** geen



088 -20 10 000



[www.centrumvoorjeugdengezin.nl/puberchallenge](http://www.centrumvoorjeugdengezin.nl/puberchallenge)



Puberchallenge (besloten groep)



[centrumvoorjeugdengezin\\_](https://www.instagram.com/centrumvoorjeugdengezin_)



“Veel puberouders lopen  
tegen dezelfde vragen aan.”

- Marieke van Werkhoven

### Geen vraag is ons te gek

Het Centrum voor Jeugd en Gezin is dé plek waar ouders, verzorgers, kinderen en jongeren terecht kunnen met vragen over gezondheid, opvoeden, opgroeien en verzorging. Geen vraag is ons te gek! Onze jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, (dokters)assistenten, (ortho)pedagogen en andere deskundigen bieden jou advies en ondersteuning. Zo maken we samen gezond en veilig opgroeien mogelijk.

Je kunt ons bereiken op de manier die jij prettig vindt. Er is altijd een CJG bij jou in de buurt. Kijk voor alle contactmogelijkheden op [centrumvoorjeugdengezin.nl/contact](https://centrumvoorjeugdengezin.nl/contact). Ook vind je op onze website nieuws, informatie en een overzicht van cursussen en trainingen die wij geven. Wil je weten wat je kunt verwachten van de afspraken waarvoor wij jou en je kind uitnodigen? Je ziet het op [centrumvoorjeugdengezin.nl/contactmomenten](https://centrumvoorjeugdengezin.nl/contactmomenten).