

SPIL nieuwsbrief

Juli 2021

Kenniscentrum Angst & Stress bij Jeugd werkt door aan SPIL-programma

Hoe kunnen we scholen helpen stress en angst in de klas te herkennen en te voorkomen en samen met scholen leerlingen snel de juiste ondersteuning bieden? Het afgelopen schooljaar heeft het Kenniscentrum Angst & Stress bij Jeugd samen met scholen en andere partners in de Leidse regio gewerkt aan het SPIL-programma. We hebben een ondersteuningsaanbod ontwikkeld voor scholen en bieden verschillende trainingen voor leerlingen.

Het komende schooljaar zullen we onze activiteiten in nauwe samenwerking met Leidse onderwijs- en zorgpartners (o.a. scholen, samenwerkingsverbanden, GGD en Jeugd- en Gezinsteam) verder ontwikkelen, uitbouwen en onder de aandacht brengen en toewerken naar een duurzame samenwerking.

Workshops en andere activiteiten schooljaar 2021-2022

In het nieuwe schooljaar zal het Kenniscentrum Angst & Stress bij Jeugd **maandelijks een activiteit** organiseren om kennis te delen en in gesprek te gaan over angst en stress. Denk hierbij aan themavoorlezingen over bijvoorbeeld faalangst of sociale angst, workshops voor leerkrachten of zorgmedewerkers, casusbesprekingen, en ontmoetingen met ervaringsdeskundigen.

Twee workshops staan reeds gepland:

- Op **29 september** verzorgen we een flitsbijeenkomst i.s.m. PPO Leiden: <https://www.pporegioleiden.nl/agenda/angst-en-stress-bij-kinderen>
- Op **6 oktober** verzorgen we een workshop tijdens de Nacht van de Leraar: <https://www.leidenkennisstad.nl/hetlef/nachtvandeleraar>

Houd onze website en nieuwsbrieven in de gaten voor ons volledige programma.

Flyers met signalen en tips

Via PPO Leiden en SWV VO Leiden hebben alle intern begeleiders en ondersteuningscoördinatoren een set flyers ontvangen met informatie voor leraren over angst bij leerlingen. Een handzaam overzicht van signalen van angst en stress, tips en de ondersteuning die wij bieden. Niet ontvangen of bijbestellen? Mail naar kas@fsw.leidenuniv.nl.

Start nieuwe groepen In Je Sas!

Na de zomervakantie starten er weer **nieuwe groepen van de training 'In Je Sas!' voor jongeren** (12-17 jaar) die last hebben van sociale angst. Daarom houden we gedurende de zomer al intakes en kennismakingsgesprekken. Leerlingen of ouders met interesse of vragen kunnen contact opnemen via kas@fsw.leidenuniv.nl. Twijfel je of de training iets voor een leerling is? Bel dan gerust eerst even met onze telefonische hulplijn, 071 527 5464.

Even voorstellen

In elke nieuwsbrief stelt een van onze teamleden zich voor. Dit keer Dayenne Meijer, trainer van 'In Je Sas!'.



Ik ben Dayenne en ben 25 jaar oud. Ik werk sinds januari als trainer bij 'In Je Sas!' en ben sinds kort ook getraind voor het KiBA project. Daarnaast probeer ik onze projecten op sociale media op de kaart te zetten.

Op mijn 13^e wilde ik al psychologie studeren om de kwaliteit van leven voor (hopelijk) velen te verbeteren. Ik wist toen nog niet dat ik ook ervaringsdeskundige zou worden. Op mijn 16e kreeg ik last van Obsessieve Compulsieve Dwangstoornis (OCD), dit uitte zich in hoge angst en dwangmatige gedragingen om deze angst onder controle te houden. Ik heb hiervoor een succesvolle behandeling gehad. Ik probeer mijn eigen ervaring te gebruiken om het taboe rondom mentale gezondheid te doorbreken en angst te normaliseren. Ook deel ik mijn ervaring met mensen in de omgeving van jongeren om bijvoorbeeld een beeld te schetsen hoe het is om met veel angst en stress naar school te gaan.

Ik vind het belangrijk dat we proberen zo vroeg mogelijk te signaleren wanneer jongeren moeite hebben met bepaalde situaties, emoties en gedachten, zodat zij hier zo kort mogelijk last van hoeven te hebben. Daarom zit ik bij 'In Je Sas!' helemaal op mijn plek! Hier hebben we de mogelijkheid om op een effectieve en veilige manier verlegen en angstige jongeren te helpen met het doen van dagelijkse - vaak ook leuke! - dingen met minder stress en angst.

Bereikbaarheid hulplijn zomervakantie

Sinds 1 februari 2021 kunnen leraren en zorgmedewerkers in en rond de school terecht bij onze telefonische hulplijn. Zij kunnen bellen met vragen over angst bij leerlingen, zoals: hoe herken je angst? Wat kun je doen in de klas? Waar kan een leerling passende hulp krijgen?

We zijn bereikbaar op **071 527 5464** en houden open spreekuren op **maandag, woensdag, donderdag en vrijdag van 15:00-17:00u**. Je kunt ook een belafpraak maken of je vragen per e-mail voorleggen.

Van 9 juli t/m 5 september is onze telefonische hulplijn beperkt bereikbaar i.v.m. vakantie. We blijven echter per e-mail bereikbaar, dus stuur een bericht naar kas@fsw.leidenuniv.nl en we bellen je z.s.m. terug.

Nieuwe projecten binnen Kenniscentrum

Op onze website www.kasleiden.nl zijn sinds enige tijd twee nieuwe projecten te vinden:

Stress Less

Onze collega Simone Vogelaar doet onderzoek naar [Stress Lessen](#) voor leerlingen in de onderbouw van het VO in Den Haag. Gedurende drie lessen leren zij wat stress is, hoe je het kunt herkennen en hoe je ermee om kunt gaan of het kunt voorkomen. Stress wordt zo laagdrempelig bespreekbaar gemaakt en leerlingen die merken dat zij veel last van stress hebben, kunnen zich aanmelden voor een vervoltraining. De eerste resultaten zijn veelbelovend en op dit moment onderzoeken we hoe we de Stress Lessen ook in Leiden en omgeving aan kunnen bieden, mogelijk in samenwerking met de GGD.



Cool Little Kids

Kinderen die op jonge leeftijd (2-6 jaar) erg verlegen en teruggetrokken zijn, hebben een grotere kans om op latere leeftijd angststoornissen te ontwikkelen. In Nederland zijn er helaas nog geen programma's beschikbaar die deze kinderen hier tegen kunnen beschermen. Met het onderzoeksproject '[Cool Little Kids](#)' onderzoeken onze collega's Nina Komrij en Leonie Vreeke daarom twee programma's voor ouders van deze verlegen, teruggetrokken kinderen.

Ouders met kinderen van 2-6 jaar kunnen zich aanmelden voor de training om angst en verlegenheid bij hun kind te voorkomen en te verminderen. Op dit moment vinden de trainingen plaats in Amsterdam en Den Haag, maar ook voor dit project zijn we in gesprek met mogelijke partners in Leiden.

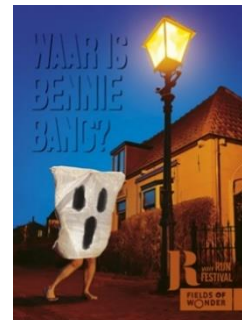


Ook interessant...

Waar is Bennie Bang?

Stichting Fields of Wonder, een Leids kunstenaarscollectief, werkt aan een nieuw community art project onder het thema 'Bennie Bang'. Samen met bewoners uit de Leidse regio gaan ze op zoek waar individuele en collectieve angsten zich schuilhouden, en ontwikkelen ze een hedendaags ritueel om deze angsten te vangen en te beheersen.

Fields of Wonder werkt daarbij o.a. samen met lokale maatschappelijke organisaties, maar ook scholen kunnen met hun leerlingen meewerken aan dit project (kinderen kunnen bijvoorbeeld via een tekening van 'Bennie Bang' hun angst een gezicht geven). Een mooie manier om angsten vanuit een andere invalshoek bespreekbaar en hanteerbaar te maken. Kijk voor meer informatie op <http://fieldsof wonder.nl/voorstellingen/133-bennie-bang>



De Angstpodcast

Daan Heerma van Voss en Remy van den Brand presenteren een vijfdelige podcastserie over angst waarin zij met wetenschappers en angstigen in gesprek gaan over wat angst nu precies is, waar de grens tussen 'normale' en 'abnormale' angsten ligt, en of angst misschien ook om te buigen is tot een positieve kracht: <https://podcastluisteren.nl/pod/De-angstpodcast>

'Welbevinden op school: een zaak van onderwijs én gemeente'

Pharos, Expertisecentrum Gezondheidsverschillen en Trimbos Instituut organiseerden begin juni een webinar over samenwerken op het terrein van de mentale gezondheid van jeugd. Diverse scholen en gemeenten deelden hun ervaringen en succesfactoren. Het webinar is terug te zien op: <https://www.youtube.com/watch?v=4BRbVypVXJw>

Dit najaar starten tevens leerkringen voor gemeenten en onderwijs over Werken aan Welbevinden op School, waarin ook ruimte is voor eigen vraagstukken. Meer info en aanmelden op: <https://www.pharos.nl/agenda/leerkringen-welbevinden-voor-gemeenten-en-onderwijs/>



Over het Kenniscentrum Angst & Stress bij Jeugd

Het Kenniscentrum Angst & Stress bij Jeugd is onderdeel van het [Leids Universitair Behandel en Expertise Centrum \(LUBEC\)](#) en biedt kennis, training en advies om stress- en angstklachten bij kinderen en jongeren zo vroeg mogelijk te herkennen en te verhelpen. Het SPIL-programma wordt mede mogelijk gemaakt door een onderwijsinnovatiesubsidie van de gemeente Leiden en mede vormgegeven door het [Stedelijk Gymnasium](#), het [Vlietland College](#), [R.K. Basisschool De Singel](#) en het [Da Vinci College Lammenschans](#).

Contact

www.kasleiden.nl
kas@fsw.leidenuniv.nl
071 – 527 5464