

# Nieuwsbrief

Oktober 2023

Het is alweer een tijdje geleden dat u de laatste nieuwsbrief van het Kenniscentrum Angst en Stress bij jeugd (KAS) heeft ontvangen. De afgelopen tijd is KAS druk bezig geweest en zijn we lekker doorgesloegen. Zo hebben er veranderingen plaatsgevonden binnen onze projecten en ons team. Daarom is het de hoogste tijd voor een actuele agenda en regelmatig een nieuwe nieuwsbrief.

## Even voorstellen



Ontmoet Laura en Ilja, de nieuwe medewerkers van KAS. Zij houden zich bezig met het coördineren van de dagelijkse taken rondom het kenniscentrum. Zo regelen zij alles voor de evenementen waar KAS aanwezig is en zorgen zij voor de communicatie naar buiten toe zoals het bijhouden van de website en het schrijven van de nieuwsbrieven.

Laura heeft recent haar master Kinder- en Jeugdpsychologie afgerond aan de Universiteit van Leiden. Naast haar taken voor KAS is zij bezig met het opzetten van ISA, een nieuwe interventie voor kinderen met sociale angst. Ilja heeft het afgelopen jaar haar bachelor Psychologie afgerond aan de Vrije Universiteit van Amsterdam.

## KAS in het kort

Ons team bestaat uit enthousiaste universitair docenten, onderzoekers, psychologen en studenten. Het doel van het kenniscentrum is om stress- en angstklachten bij kinderen en jongeren zo vroeg mogelijk te herkennen en te verhelpen, door het verbinden van onderzoek, praktijk, zorg en onderwijs. Wij werken aan dit doel door de volgende activiteiten:

- ⇒ Het delen van kennis via onze website, sociale media, nieuwsbrieven en de aanwezigheid op evenementen
- ⇒ Het verzorgen van presentaties, workshops en trainingen voor onderwijs- en GGZ-professionals
- ⇒ Een telefonische hulplijn die dagelijks bereikbaar is tussen 9:00 en 17:00 voor vragen en advies
- ⇒ Het ontwikkelen van trainingen en interventies voor kinderen en jongeren met angst en stress
- ⇒ Het samenwerken met onderwijs en jeugdhulp om behoeften te inventariseren ter verbetering van vroege signalering en toeleiding naar hulp

## Nascholing

Wij verzorgen workshops, trainingen en begeleidingstrajecten over angst en stress bij kinderen en jongeren voor professionals zoals docenten, intern begeleiders, ondersteuningscoördinatoren en psychologen in de basis- en specialistische GGZ. De nascholing wordt meestal op locatie gegeven. U kunt kiezen voor standaard workshops of trainingen (halve dag/ hele dag / meerdere dagen) of voor een workshop, training of begeleidingstraject op maat. Om meer te weten te komen over de mogelijkheden of voor het aanvragen van nascholing of een begeleidingstraject kunt u contact opnemen met ons via 071 – 5275464 of een email sturen naar [kas@fsw.leidenuniv.nl](mailto:kas@fsw.leidenuniv.nl).

## Trainingen en interventies voor kinderen met angst en stress

Een van de doelen van KAS is het ontwikkelen van trainingen en interventies voor kinderen en jongeren die last hebben van angst en stress zodat zij in de toekomst sneller en beter geholpen kunnen worden. Daar we zelf een kennisinstelling en geen behandelinstelling zijn, worden onze trainingen en interventies aangeboden via onze partners.

Op dit moment lopen er drie trainingen voor kinderen en jongeren met angstklachten, een specifieke angst of sociale angst. Deze trainingen worden gegeven door het Leids Universitair Behandel- en Expertise Centrum (LUBEC) in Leiden. **Er is nog ruimte voor nieuwe aanmeldingen.** Ouders kunnen zich bij KAS aanmelden voor de trainingen. Indien de training passend is, zullen wij ouders helpen bij het doorverwijzen naar het LUBEC. In het kader van wetenschappelijk onderzoek of vanwege vergoeding door de reguliere jeugdzorg zijn er voor ouders **geen extra kosten** verbonden aan deze trainingen. Wilt u graag meer informatie? Of bespreken of één van de trainingen bij een kind zou passen? Kijk dan op onze website, bel onze hulplijn of stuur ons een e-mail.

### Leer te durven! - Training voor angstklachten

Het Leer te durven! programma is speciaal ontwikkeld voor kinderen tussen de 8 en 12 jaar die zich angstig voelen of angstig gedragen, situaties vermijden, bang zijn om dingen fout te doen, schrikachtig of gestrest overkomen, negatief over zichzelf zijn, erg verlegen zijn of veel piekeren. Met het 'Leer te Durven!' programma kunnen kinderen met deze lichte angstklachten zo vroeg mogelijk geholpen worden. Tijdens de training oefenen kinderen met situaties die zij spannend vinden (exposure), leren zij meer zelfvertrouwen te krijgen en meer positief (helpend) te denken.

### KibA – Training voor specifieke angst

Kinderen en jongeren met een specifieke angst zijn erg bang voor een specifiek dier, object of situatie. Sommige kinderen zijn bijvoorbeeld heel bang voor honden, spinnen, wespen, bloedprikken, hoogtes, het donker, of kleine ruimtes. Dat kan het leven thuis, op school en daarbuiten best lastig maken. Wij bieden een korte, intensieve en individuele training voor kinderen van 7 tot en met 14 jaar: 'Kinderen bedwingen Angst', oftewel KibA. Gedurende deze training leren kinderen stap voor stap hun angst te overwinnen.

### ISA – Interventie voor sociale angst

Het komende jaar start een nieuwe interventie voor kinderen tussen de 8 en 14 jaar met sociale angst. Kinderen met sociale angst hebben vaak moeite om in het middelpunt van de belangstelling te staan, ze kunnen het moeilijk vinden om vrienden te maken en zijn vaak bang om stom gevonden te worden. Voor ouders kan het lastig zijn om hier op de juiste manier mee om te gaan en kinderen te blijven stimuleren om sociale situaties op te zoeken. De interventie voor sociale angst, oftewel ISA, is een familie-interventie waarbij kinderen en hun ouder(s) beiden, afzonderlijk van elkaar, een programma zullen volgen om de sociale angst van het kind samen aan te gaan. Op onze website vindt u meer informatie over ISA.

### In Je SAS! – Programma voor sociale angst

We zijn trots om te melden dat het In Je Sas!-programma, een programma voor middelbare scholieren met een sociale angststoornis, nu als onderdeel van het reguliere zorgaanbod van het LUBEC wordt aangeboden. Leerlingen bij wie een vermoeden bestaat van een sociale angststoornis kunnen via het jeugdteam of de huisarts worden verwezen naar het LUBEC, waar na diagnostisch onderzoek bepaald kan worden of In Je Sas! aansluit bij de hulpvraag.

## Nieuwsberichten

### Zelfverzekerd in de spotlight

Op dit moment werkt KAS samen met onderzoekers Cosima Nimphy, Wilma Wentholt en Bernet Elzinga van de afdeling Klinische Psychologie van de Universiteit Leiden. Tijdens het evenement “Zelfverzekerd in de spotlight” spreken de onderzoekers over spanning bij het presenteren en presteren in sociale setting. Deze interactieve presentatie is bedoeld voor kinderen van 8 t/m 13 jaar en hun ouder(s), en zal gaan over de reden dat we bij sociaal presteren spanning ervaren en op welke manier we ermee om

kunnen gaan. Het gratis evenement wordt tweemaal georganiseerd en vindt nog plaats op zaterdag **14 oktober** van 13:00-14:00 in de BplusC bibliotheek aan de Nieuwstraat 4 te Leiden. Bijgevoegd is ook een flyer te vinden met informatie over het evenement. [Klik hier](#) om u aan te melden!



### Nacht van de Leraar



Donderdag **5 oktober** is KAS aanwezig bij de Nacht van de Leraar met een interactieve workshop “Hoe help je kinderen en jongeren om hun angst aan te gaan” verzorgd door dr. Marieke Bos. De Nacht van de Leraar is een initiatief van ICLON Universiteit Leiden om het prachtige beroep van leraar met elkaar te vieren.

Er zijn nog plekken vrij, dus meldt u hier aan:

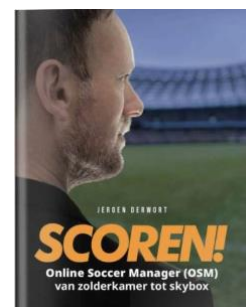
[Nacht van de Leraar 2023 - programmaoverzicht - Het LEF \(leidenkennisstad.nl\)](#)

### CORPUS Kids Academy

Zaterdag **28 oktober** van 13:00 – 17:00 is er een nieuwe editie van de [CORPUS Kids Academy](#) in Leiden waarbij kinderen van alles kunnen leren over stress en het brein. Ook onderzoekers die verbonden zijn aan KAS staan klaar om kinderen te informeren. Bijgevoegd is een flyer te vinden met meer informatie over het evenement.

### SCOREN!

Op 18 oktober komt het boek *SCOREN!* van Jeroen Derwolt uit. Hij vertelt hierin het verhaal van Online Soccer Manager (OSM). Hij ontwierp deze game als jonge programmeur op zijn zolderkamer in Zoetermeer, waarin voetballiefhebbers virtueel eigenaar worden van een voetbalclub. Op **25 oktober** vanaf 16:00 zal Jeroen zijn boek presenteren in de Dutch Innovation Factory in Zoetermeer. Een deel van de opbrengst van zijn boek zal naar KAS gaan. Tijdens de boekpresentatie zal door Dr. Anke Klein toelichting gegeven worden over het werk dat het kenniscentrum doet om kinderen meer zelfvertrouwen te geven en angsten te overwinnen. Aanmelden kan via deze [link](#).



### De week tegen pesten

Vorige week (24-29 september) was het de week tegen pesten. Pedagoog Mitch van Geel en psycholoog Berna Güroğlu deelden de laatste wetenschappelijke bevindingen over pesten op basis van onderwerpen die kinderen bespreken met De Kindertelefoon in het artikel: ‘Pesten: hoe kunnen we het stoppen, of beter, voorkomen?’. Lees het volledige artikel via deze [link](#).

## Agenda



Nacht van de Leraar – PLNT Leiden

17:00-21:00

Klik [hier](#) om u aan te melden



Klokhuis Vragendag – NEMO Science Museum Amsterdam

11:00-16:00

Klik [hier](#) voor meer informatie en om een tijdslot te reserveren



Webinar: Angst en Stress bij jeugdigen door dr. Anke Klein

19:30-21:00

Klik [hier](#) voor meer informatie en om u aan te melden



Zelfverzekerd in de spotlight - BplusC bibliotheek Leiden

13:00-14:00

Klik [hier](#) om u aan te melden



Boekpresentatie SCOREN! - Dutch Innovation Factory Zoetermeer

v.a. 16:00

Klik [hier](#) om u aan te melden



Corpus Kids Academy – CORPUS Leiden

13:00-17:00

Klik [hier](#) voor meer informatie en om een kaartje te kopen

## Blijf op de hoogte

Momenteel zijn wij hard bezig om onder andere onze website en onze sociale media opnieuw in te richten. Hierop zullen wij u op de hoogte houden van het laatste nieuws en de activiteiten rondom het kenniscentrum. Daarnaast zullen wij weer regelmatig een nieuwsbrief versturen. Heeft u deze nieuwsbrief via via ontvangen, maar wilt u deze direct van ons ontvangen? Stuur ons gerust een mailtje!

## Contact

[www.kasjeugd.nl](http://www.kasjeugd.nl)

[kas@fsw.leidenuniv.nl](mailto:kas@fsw.leidenuniv.nl)

071 - 5275464