

SPIL nieuwsbrief

April 2021

Vonkactiviteit 'Angst bij kinderen' op 20 april

In samenwerking met het Leiden Education Fieldlab (LEF), organiseren we op dinsdag 20 april van **15:30u tot 17:00u** de Vonkactiviteit 'Angst bij kinderen' - *Hoe ga je hier als school en ouders mee om?*

Deze middag is bedoeld voor ouders en onderwijsprofessionals (leraren en zorgmedewerkers in en om school, ook in opleiding) die meer willen weten over hoe angst zich manifesteert en wat eraan te doen is. Ook krijg je tips over wat je kunt doen als je je zorgen maakt over een kind én kun je in kleine break-out rooms je vragen, ervaringen en casussen bespreken met een angstexpert.

Meer informatie en aanmelden: <https://www.leidenkennisstad.nl/hetlef/evenement/vonkactiviteit-angst-bij-kinderen-hoe-ga-je-hier-als-school-en-ouders-mee-om/>

Steeds meer scholen wijzen ouders en leerlingen op trainingen

Op dit moment biedt het Kenniscentrum Angst & Stress bij Jeugd twee trainingen aan voor kinderen en jongeren met specifieke of sociale angstklachten (zie onder). Na een eerste pilot met het Stedelijk Gymnasium en het Vlietland College zijn er nu steeds meer scholen die deze trainingen onder de aandacht brengen. Ervaring leert dat een gecombineerde aanpak het beste werkt om zoveel mogelijk leerlingen te bereiken:

- Mentoren, leraren of zorgmedewerkers die goed zicht hebben op welke leerlingen hier mogelijk baat bij hebben, kunnen via persoonlijk contact een leerling aanmoedigen deel te nemen.
- Schoolbreed informatie delen met ouders en leerlingen (d.m.v. brieven/flyers) leidt ertoe dat ook leerlingen met angst die (nog) niet bij school in beeld zijn zich op eigen initiatief of op initiatief van hun ouders melden.

Ook overige scholen (PO en VO) **roepen we dus op om de informatie te delen** met alle ouders en leerlingen. Brieven en flyers zijn bij ons op te vragen via kas@fsw.leidenuniv.nl.

Trainingen voor leerlingen met angst

Sociale angst

Jongeren met sociale angst hebben last van verlegenheid. Ze vinden het bijvoorbeeld lastig of spannend om voor de klas te spreken, met vrienden af te spreken of nieuwe vrienden te maken, en dit heeft een negatief effect op hun geluk of schoolprestaties.

Wij bieden de training '[In Je Sas!](#)' aan voor jongeren tussen de 12 en 17 jaar. Dit is een wekelijkse training die na schooltijd in een groep met leeftijdsgenoten plaatsvindt. Naast de twaalf bijeenkomsten bij het LUBEC maken we gebruik van een app.

We hopen op korte termijn nog een nieuwe 'In Je Sas!' groep te kunnen starten, die de training voor de zomer af kan ronden. In september kan er natuurlijk ook weer gestart worden.

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](#)'. Gedurende deze training leren kinderen stap voor stap hun angst overwinnen. In het kader van de training en het onderzoek komen deelnemers in totaal zeven keer naar het LUBEC.

← Eind 2020 heeft een leerling o.a. met dank aan deze hulphonden met succes haar angst voor honden overwonnen!

Ouders en leerlingen melden zichzelf aan voor de trainingen. Beide trainingen vinden plaats bij het Leids Universitair Behandel- en Expertise Centrum (LUBEC), Sandiforddreef 17 in Leiden. In het kader van wetenschappelijk onderzoek worden deze trainingen kosteloos aangeboden.

Wil je meer informatie of bespreken of één van de trainingen bij een leerling past? Kijk op www.kasleiden.nl, bel onze hulplijn of mail naar kas@fsw.leidenuniv.nl.

Ons ondersteuningsaanbod voor scholen

Hulplijn

Sinds 1 februari 2021 kunnen leraren en zorgmedewerkers in en rond de school (PO en VO) 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.

Flyers met signalen en tips

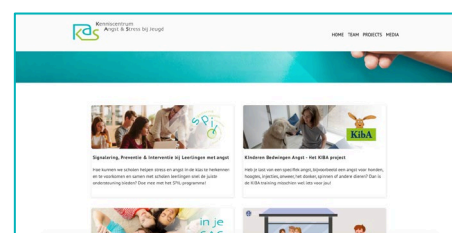
Binnenkort verspreiden we via de samenwerkingsverbanden (PPO Leiden en SWV VO Leiden) onze flyers met informatie over angst bij leerlingen. Een handzaam overzicht van signalen van angst en stress, tips en de ondersteuning die wij bieden. Alvast (bij)bestellen? Mail naar kas@fsw.leidenuniv.nl.

Presentaties & workshops

Wij verzorgen op aanvraag korte presentaties (10-15 min) over angst bij leerlingen en over ons aanbod, voor schoolteams of andere organisaties betrokken bij de zorg voor leerlingen. In samenwerking met o.a. het LEF en de samenwerkingsverbanden organiseren we tevens met enige regelmatig workshops voor leraren, IB'ers en ondersteuningscoördinatoren. Houd onze website en nieuwsbrief in de gaten voor de data en meer informatie, of maak je interesse alvast kenbaar via kas@fsw.leidenuniv.nl.

Online informatie

Op onze website www.kasleiden.nl vind je meer informatie over angst en stress bij jeugd, zowel voor scholen, ouders als leerlingen. Hier vind je ook ons ondersteuningsaanbod en links naar andere organisaties die betrouwbare informatie en ondersteuning bieden.



Even voorstellen

In elke nieuwsbrief stelt een van onze teamleden zich voor. Dit keer Sara Jakobsson Månsson, promovendus en projectleider en trainer van 'In Je Sas!'.



Hoi! Ik ben Sara en ik wil mezelf graag voorstellen. Ik ben trainer en onderzoeker bij 'In Je Sas!'. Ik kom uit Zweden (via de VS) en woon al 11 jaar in Nederland. Ik ben hier gekomen voor mijn liefde, met wie ik een zoon en twee honden heb. Ik ben sinds 2017 bezig met het opzetten van de 'In Je Sas!' training. Het maakt onderdeel uit van mijn promotieonderzoek bij de Universiteit Leiden, waar ik in 2016 ook mijn masteropleiding Child and Adolescent Psychology heb afgerond. Naast mijn werk bij de Universiteit Leiden werk ik ook bij een psychologische praktijk voor internationale kinderen in Den Haag.

Mijn visie voor 'In Je Sas!' is om op een vertrouwde en effectieve wijze hulp aan te bieden voor angstige en erg verlegen kinderen, die te vaak over het hoofd worden gezien. Ik geloof in een blijvende, wederzijdse samenwerking tussen onderwijs, onderzoek en zorg. Mijn grootste passie in mijn werk is connecties te maken met kinderen en hun gezinnen, en ik vind het een eer om hen te mogen ondersteunen richting een betere en gelukkigere toekomst.

Achtergrond: het SPIL-programma

Het SPIL-programma is een samenwerking tussen het Kenniscentrum Angst & Stress bij Jeugd en Leidse scholen en wordt mogelijk gemaakt door een onderwijsinnovatiesubsidie van de gemeente Leiden. Het Kenniscentrum is onderdeel van het [Leids Universitair Behandelen en Expertise Centrum \(LUBEC\)](#) en biedt kennis, training en advies. Het SPIL-programma wordt mede vormgegeven door het [Stedelijk Gymnasium](#), het [Vlietland College](#), [R.K. Basisschool De Singel](#) en het [Da Vinci College Lammenschans](#).

Doelen van het SPIL-programma zijn:

- Ondersteunen van leraren en zorgmedewerkers bij het vroegtijdig signaleren en aanpakken van stress & angst in de klas
- Identificeren van leerlingen met verhoogde stress- & angstklachten om hen een laagdrempelige training te bieden
- Toewerken naar een duurzame samenwerking tussen Leidse scholen en het Kenniscentrum t.b.v. vroegtijdige hulp voor leerlingen met stress & angst.

Contact

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