

- ◀ Hoe herken je angst en stress bij leerlingen?
- ◀ Wat kun je doen om hen daarbij te helpen?
- ◀ Wanneer en hoe schakel je extra hulp in?

Stel je vragen via:

071 527 5464
kas@fsw.leidenuniv.nl

www.kasleiden.nl



◀ Mogelijke Signalen van Angst

- lichamelijke klachten, zoals hoofd- /buikpijn, hyperventilatie, benauwdheid, droge mond
- slaapproblemen / nachtmerries
- gespannen, prikkelbaar, labiel, lusteloos
- veel geruststelling vragen aan volwassenen
- situaties uit de weg gaan
- overschreeuwen / agressie
- perfectionisme, overdreven netjes werken, hoge concentratie
- concentratieproblemen, leerproblemen
- schoolverzuim



Kenniscentrum
Angst & Stress bij Jeugd



Wat is angst?

Angst is een normale en nuttige emotie, die je waarschuwt voor gevaar. Bij leren en jezelf ontwikkelen, hoort ook het aangaan van uitdagingen en soms het overwinnen van angsten. Voor sommigen leerlingen groeien angsten echter uit tot onneembare drempels en allesoverheersende problemen.

Wanneer gaat 'normale' angst over in problematische angst of een angststoornis?

- Iemand is langere tijd of regelmatig zeer angstig
- De angst is buiten proporties en irreëel
- De angst geeft flinke beperkingen die het leven ontregelen

Angstklachten zijn wereldwijd de meest voorkomende mentale problemen en ontstaan vaak al in de kindertijd. 20% van de kinderen en jongeren ervaart significante stress- en angstklachten en zo'n 5-10% ontwikkelt een angststoornis.

Angstklachten gaan meestal niet vanzelf over en worden in stand gehouden door vermijding. Onbehandelde angstklachten kunnen leiden tot eenzaamheid, andere psychische stoornissen, middelenmisbruik, sociale problemen, verslechterde schoolprestaties of schooluitval.

Bij vroegtijdig ingrijpen, kunnen de meeste angstklachten echter goed verholpen worden met bewezen effectieve interventies.

Risicofactoren en ...

Wat zijn risicofactoren voor het ontwikkelen van angststoornissen?

Kinderen met een geremd temperament, extreme verlegenheid, een lage zelfwaardering of minder goed ontwikkelde sociaal-emotionele vaardigheden lopen meer risico. Ook negatieve levensgebeurtenissen, pestervaringen, of ouders met een overmatig beschermende of controlerende opvoedingsstijl of eigen angsten (of andere psychische klachten), kunnen een risico vormen.

Wat kun je doen?

Wees alert op signalen van angst (zie voorzijde); angstklachten worden vaak niet tijdig herkend, omdat ze zich op veel verschillende manieren uiten, waarbij niet altijd aan angst wordt gedacht.

Neem de angst serieus en maak tijd en ruimte om met het kind te praten

Werk aan een veilig pedagogische klimaat;

- Bied structuur en voorspelbaarheid
- Maak angst bespreekbaar in de klas: toon je eigen angsten en hoe je hiermee omgaat

Observeer de leerling en bespreek je zorgen met de omgeving en met collega's (of met het Kenniscentrum Angst & Stress bij Jeugd)
→ is er meer hulp nodig?

Verwijs indien nodig naar psycho-educatie, zelfhulp of professionele hulp (bijv. via de IB'er, ondersteuningscoördinator, Jeugd- en Gezinsteam, of Jeugdgezondheidszorg).

Belangrijk: je kunt het als leraar niet alleen bij een angststoornis!

Bewaak je eigen grenzen, de ontwikkeling van de leerling én de groep, experimenteer niet met therapeutische technieken en wacht niet te lang met professionele hulp inschakelen.

... beschermende factoren

Beschermende factoren zijn sociale steun van ouders, vrienden en school, hoge zelfwaardering, geloof in eigen kunnen, en positieve copingstijlen zoals jezelf af kunnen leiden en je richten op probleemoplossing in plaats van vermijden en piekeren.

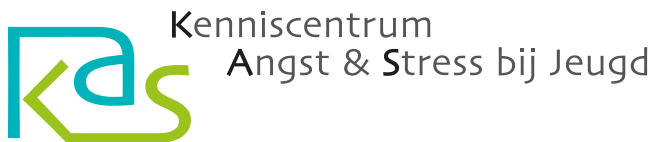
Wat doet het Kenniscentrum Angst & Stress bij Jeugd?

Wij beantwoorden vragen van leraren en zorgmedewerkers over angst bij leerlingen. Mail naar kas@fsw.leidenuniv.nl of bel onze telefonische hulplijn 071 527 5464. We houden open spreekuur op maandag, woensdag, donderdag en vrijdag van 15-17u en daarnaast kun je altijd een belafpraak maken.

Wij delen informatie over angst & stress bij jeugd op onze website en door middel van presentaties en workshops voor scholen. Kijk op www.kasleiden.nl.

Wij bieden trainingen voor leerlingen met angstklachten:

- **In je SAS!** – groepstraining voor sociale angst, 12-17 jaar
- **KIBA** – individuele training voor specifieke angst, 7-14 jaar



Het Kenniscentrum Angst & Stress bij Jeugd is onderdeel van het Leids Universitair Behandel- en Expertise Centrum en helpt kinderen en jongeren én hun omgeving om te gaan met angst en stress. Door in samenwerking met het onderwijs angst en stress vroegtijdig te signaleren en aan te pakken, willen we escalatie voorkomen. We ontwikkelen innovatieve interventies en bieden op dit moment trainingen aan voor leerlingen met sociale of specifieke angsten.

