

last van stress en/of angstige gevoelens? blijf er niet mee lopen!



Veel jongeren hebben weleens last van stress en angstige gevoelens.

Sommigen hebben hier zoveel last van dat het hen beperkt in hun sociale contacten, schoolwerk, of hobby's.

Jij ook? En wil jij hier graag minder last van hebben?

Doe mee met één van de (twee onderstaande) **trainingen** van het SPIL-programma, een samenwerking tussen jouw school en de Universiteit Leiden.

Locatie: Leids Universitair Behandel- en Expertise Centrum (LUBEC), Sandifortdreef 17.

In je Sas! - voor jongeren van 12 tot en met 17 jaar

Voor jongeren met sociale angst die last hebben van verlegenheid (bijv. moeite om voor de klas te spreken, mensen aan te spreken of op te bellen, met vrienden af te spreken of nieuwe vrienden te maken)

Wat houdt de training in?

12 wekelijkse bijeenkomsten, na schooltijd in een groep. Samen doen we oefeningen en pakken we uitdagingen aan.

Bijvoorbeeld:

- Voor een groep spreken
- Met onbekenden een gesprek aangaan
- Omgaan met verlegenheid
- Nieuwe vrienden maken

(en oh ja, we werken ook met een app)

KiBA - voor kinderen en jongeren van 7 tot en met 14 jaar

Kinderen Bedwingen Angst Voor kinderen en jongeren die erg bang zijn voor bepaalde dieren, dingen of situaties (bijv. honden, spinnen, wespen, de tandarts, overgeven, hoogtes, kleine ruimtes, bloed, etc.).

Wat houdt de training in?

7 individuele afspraken, deels samen met je ouders. Je vormt een team met je trainer om je angst te overwinnen. Stap voor stap leer je omgaan met de situatie(s) waar jij bang voor bent.

Meer weten?

Twijfel je of het iets voor je is, heb je vragen, of wil je je aanmelden? We horen graag van je! Neem contact met ons op via kas@fsw.leidenuniv.nl of bel ons op 071 - 527 5464.