

## SPIL nieuwsbrief

Februari 2021

### Telefonische hulplijn gestart

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 dan bellen voor korte vragen (max 10 min).

Wil je een vraag of kwestie voorleggen die meer tijd vergt? Dan kun je op dezelfde dagen tussen 14:00-15:00u een aparte afspraak met ons inplannen van een half uur. In overleg zijn ook andere tijdstippen mogelijk. Bel hiervoor tijdens het open spreekuur of stuur een e-mail naar [kas@fsw.leidenuniv.nl](mailto:kas@fsw.leidenuniv.nl). Natuurlijk kun je je vragen ook per e-mail aan ons voorleggen!

### Ondersteuningsaanbod o.b.v. focusgroepen

Op basis van onze **focusgroepen** in november, hebben we voorstellen voor ondersteuning uitgewerkt. Tijdens onze focusgroepen in januari bespraken we deze opnieuw met leraren, intern begeleiders, ondersteuningscoördinatoren en medewerkers van de samenwerkingsverbanden PO en VO en de Ambulant Educatieve Dienst. Met dank aan hun constructieve feedback, hebben we onze plannen verder aangescherpt, waaronder de invulling van de telefonische hulplijn (zie boven). Verder bieden we dit schooljaar de volgende ondersteuning:

#### Presentaties

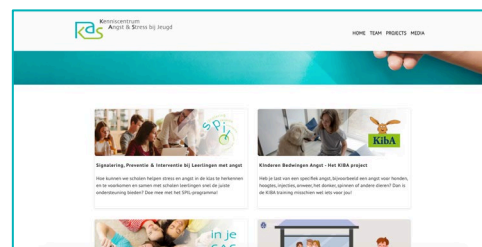
Wij verzorgen korte presentaties (10-15 min) over angst bij leerlingen en over ons aanbod, voor schoolteams of andere organisaties betrokken bij de zorg voor leerlingen. Interesse? Mail naar [kas@fsw.leidenuniv.nl](mailto:kas@fsw.leidenuniv.nl).

#### Workshops

Vanaf het voorjaar 2021 organiseren we 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](mailto:kas@fsw.leidenuniv.nl).

#### Online informatie

Op onze website [www.kasleiden.nl](http://www.kasleiden.nl) zullen we de komende maanden steeds meer informatie delen over angst en stress bij jeugd, zowel voor scholen, ouders als leerlingen. Hier vind je ook ons ondersteuningsaanbod en zullen we verwijzen naar andere organisaties die betrouwbare informatie en ondersteuning bieden.



### Trainingen voor leerlingen met angst

Op dit moment biedt het Kenniscentrum Angst en Stress bij Jeugd twee trainingen aan voor kinderen en jongeren met specifieke of sociale angstklachten. Leerlingen van verschillende Leidse scholen hebben hier al aan deelgenomen en binnenkort starten weer nieuwe trainingen.

#### Er is nog ruimte voor nieuwe aanmeldingen!

Ouders en leerlingen melden zichzelf aan voor de trainingen. Beide trainingen vinden plaats bij het Leids Universitair Behandel- en Expertise Centrum (LUBEC), Sandifortdreef 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 onze website, bel onze hulplijn of stuur een e-mail.

#### 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.

#### 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.

### Podcast Radio LEF over SPIL-programma

Angst! Wat doet dat met een kind en waarom is het zo belangrijk dit vroeg te signaleren en te verhelpen in de klas? Voor Radio Lef maakten Sanne van der Linden en Annet Stegeman met ons een podcast over hoe het Kenniscentrum Angst en Stress bij Jeugd van de Universiteit Leiden scholen en leerkrachten begeleidt vanuit onderzoek en praktijk. [Luister hier naar de podcast.](#)



## Even voorstellen

In elke nieuwsbrief stelt een van onze teamleden zich voor. Dit keer ons hoofd onderzoek & onderwijs, dr. Anke Klein.

Kinderpsycholoog en orthopedagoog Anke Klein is expert op het gebied van angst bij kinderen, waarop ze cum laude promoveerde. Ze is universitair docent bij Ontwikkelings- en Onderwijspsychologie van



de Universiteit Leiden en werkt samen met onderzoekers over de hele wereld, vanuit een grote gedrevenheid iets voor kinderen te betekenen. In diverse media vertelt ze over angst en zorgen van kinderen en ouders rondom corona. Ze is blij met het SPIL-programma, omdat het juist nu van belang is dat we kinderen niet vergeten, betrekken bij maatregelen, en ondersteunen in hun behoeften en onzekerheden. Met het SPIL-programma hoopt ze samen met scholen zoveel mogelijk kinderen te bereiken. Anke is moeder van drie kinderen en heeft een grote voorliefde voor het maken van trektochten in de bergen met haar gezin. In de winter is ze vaak op het ijs te vinden.

## 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 Behandel en Expertise Centrum \(LUBEC\)](#) en biedt kennis, training en advies. Het SPIL-programma wordt mede vormgegeven door het [Stedelijk Gymnasium](#), het [Vlietland College](#) en [R.K. Basisschool De Singel](#).

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](http://www.kasleiden.nl)

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

071 – 527 5464