

## KAS nieuwsbrief

December 2021

In de afgelopen weken is het aantal besmetting aanzienlijk gestegen waardoor de maatregelen met betrekking tot corona helaas weer flink zijn aangescherpt. Hierdoor verandert er van alles om ons heen, wat weer een hoop uitdagingen met zich meebrengt ook voor het onderwijs. Juist in deze uitdagende tijden speelt er vaak angst en stress bij leerlingen. Het Kenniscentrum doet haar best om zoveel mogelijk de programma's en activiteiten te blijven draaien. Krijgt u deze nieuwsbrief via via en wilt u deze graag direct van ons ontvangen, dan kunt u zich [hier](#) aanmelden.

Nieuw: Vanaf deze nieuwsbrief zullen we onderaan de nieuwsbrief elke keer een stukje plaatsen die u in uw eigen nieuwsbrieven naar ouders kunt plaatsen.

### Workshops en andere activiteiten schooljaar 2021-2022

Sinds dit schooljaar organiseert het Kenniscentrum Angst & Stress bij Jeugd **maandelijks een activiteit** om kennis te delen en in gesprek te gaan over angst en stress. Dit doen we in nauwe samenwerking met het Leidse onderwijs- en zorgpartners (o.a. scholen, samenwerkingsverbanden, GGD en Jeugd- en Gezinsteams). Deze activiteiten worden gratis georganiseerd voor alle leerkrachten en zorgmedewerkers. Tijdens de activiteiten is er de mogelijkheid om casussen in te brengen en in gesprek te gaan met onze angstexperts. Hieronder vindt u een overzicht van alle activiteiten van het schooljaar 2021-2022:

#### Thema workshops

In de 2-uur durende thema workshops ontmoet u onze angstexperts en gaat u met hen en anderen in gesprek over angst. Wat is angst, waar komt het vandaan, en hoe uit het zich? Op welke signalen van leerlingen kunt u letten en hoe gaat u daar als leerkracht mee om? Wat kunt u doen als u zich zorgen maakt en waar kunt u terecht als angsten dreigen te escaleren?

- Op **22 februari van 15:00-17:00** verzorgen we een themaworkshop over de aangeboren kwetsbaarheid voor het ontwikkelen van sociale angst. Deze workshop zal verzorgd worden door Dr. Janna Marie Bas-Hoogendam. Klik [hier](#) om u direct aan te melden.
- Op **24 maart van 15:00-17:00** verzorgen we een themaworkshop over de mentale gezondheid tijdens de adolescentie en breinontwikkeling. Deze workshop zal verzorgd worden door Dr. Marieke Bos. Klik [hier](#) om u direct aan te melden.
- Op **23 mei van 15:00-17:00** verzorgen we een themaworkshop over de kracht van positieve feedback van leeftijdsgenoten en sociale angst. Deze workshop zal verzorgd worden door Dr. Anne Miers. Klik [hier](#) om u direct aan te melden.

Onze themaworkshops zullen verzorgd worden op de Universiteit Leiden, Faculteit Sociale Wetenschappen (Wassenaarseweg 52, Leiden). De workshops zullen live, online of hybride worden verzorgd afhankelijk van de specifieke regels rondom Corona. Het maximaal aantal deelnemers is 15 om discussie in de groep mogelijk te houden. Na de workshop zijn onze angstexperts nog een half uur aanwezig online of fysiek om verder te praten over angst, hun thema of over casussen die u kunt inbrengen. Meer informatie over de thema workshops zal worden gedeeld op [onze website](#).

#### Overige agenda

- Op 8 december van 15:00-17:00 zou het Kenniscentrum met een stand op het Move More festival van het LEF staan. Helaas is het event geannuleerd wegens de nieuwe Corona restricties, een nieuwe datum volgt!
- Op 10 februari van 15:00-18:00 zal het Onderwijs Netwerk Zuid-Holland in samenwerking met ons kenniscentrum een train de trainer workshop verzorgen van de stresslessen die speciaal ontwikkeld zijn voor de middelbare school. Na deze workshop bent u zelf instaat om de Stress Lessen te verzorgen in uw klas. U kunt zich via [de website](#) aanmelden voor deze workshop.

#### Verdiepende workshops op scholen

Naast onze algemene activiteiten verzorgen wij ook verdiepende presentaties en workshops op scholen. Het kenniscentrum gaat graag in gesprek om te kijken wat wij voor u kunnen betekenen. Voor vragen over ons aanbod of over de mogelijkheden kunt u contact opnemen met Emma van Erp via [kas@fsw.leidenuniv.nl](mailto:kas@fsw.leidenuniv.nl).

#### Nieuwe tijden hulplijn

Sinds 1 februari 2021 kunnen leraren en zorgmedewerkers in en rond de school 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 van maandag tot en met vrijdag van 09:00-17:00u. U kunt ook een belafpraak maken of uw vragen per e-mail voorleggen.

#### Nog een aantal plekjes beschikbaar voor het programma: In Je Sas!

Jongeren met sociale angst hebben vaak moeite met mensen aan te spreken of op te bellen, met vrienden af te spreken of nieuwe vrienden te maken. Ze vinden het ook vaak lastig om voor de klas te spreken: spreekbeurten zijn eng en ze doen niet of met tegenzin, mee in de klas. In de training 'In Je Sas!' leren jongeren tussen de 12 en 17 jaar die last hebben van verlegenheid hun verlegenheid in sociale situaties te overwinnen. Leerlingen of ouders met interesse of vragen kunnen contact opnemen via [kas@fsw.leidenuniv.nl](mailto:kas@fsw.leidenuniv.nl). Twijfelt u of de training iets voor een leerling is? Bel dan gerust eerst even met onze telefonische hulplijn, 071 527 5464.

#### Nieuws vanuit het Kenniscentrum

##### Media

Sinds november heeft het Kenniscentrum [LinkedIn pagina](#) voor docenten en zorgmedewerkers. Via deze pagina delen wij onze activiteiten en het laatste nieuws. U kunt zich aansluiten bij [onze pagina](#) om altijd up-to-date te blijven. Naast onze LinkedInpagina hebben wij ook een Instagram pagina speciaal voor jeugdigen. Via [Instagram](#) delen wij tips en tricks en laten wij kinderen zien waar ze terecht kunnen als ze last hebben van angst en stress.

- Anke Klein had een interview met brandpunt over sociale angst. Lees [hier](#) het artikel.
- Dayenne Meijer en Sara Mansson hebben samen met de Universiteit Leiden een podcast opgenomen. In Discover the World of Psychology praten ze over effectieve behandelingen van sociale angst in adolescenten. Klik [hier](#) om de podcast te beluisteren.
- Op woensdag 1 december was onze collega Anke Klein te gast in Science071, het Leidse wetenschapsprogramma van omroep Sleutelstad. Het interview is [hier](#) terug te luisteren.

### Ervaringen delen via de Leidse regio

De gemeente Leiden werkt samen [Education Warehouse](#) aan overzicht en inzicht in de rijke leeromgeving die Leiden biedt, zodat educatieteams op het juiste moment de juiste informatie, inspiratie en collega's kunnen vinden. Het Kenniscentrum is bevoorrecht om ook op de [Leidse menukaart](#) te mogen staan en zo haar kennis verder te mogen delen. Het onderwijs in de Leidse regio creëert een overzicht van de praktijkervaringen van scholen in Leiden en omgeving zodat zij met en van elkaar kunnen leren. Dit doen ze op diverse manieren. Het onderwijs in de Leidse regio is daarom ook bezig met het verzamelen van praktijkervaringen van educatieteams uit scholen. Heeft u ooit contact gehad met het Kenniscentrum in de vorm van een workshop, de hulplijn of één van onze programma's. Dan willen wij u vragen om [deze vragenlijst](#) in te vullen en zo het werk van het Kenniscentrum verder te verspreiden. Het invullen van deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten.

### Over het Kenniscentrum Angst & Stress bij Jeugd

Het Kenniscentrum Angst & Stress bij Jeugd is onderdeel van het [Leids Universitair Behandel en Expertise Centrum \(LUBEC\)](#) en biedt kennis, training en advies om stress- en angstklachten bij kinderen en jongeren zo vroeg mogelijk te herkennen en te verhelpen. Het SPIL-programma wordt mede mogelijk gemaakt door een onderwijsinnovatiesubsidie van de gemeente Leiden en mede vormgegeven door het [Stedelijk Gymnasium](#), het [Vlietland College](#), [R.K. Basisschool De Singel](#) en het [Da Vinci College Lammenschans](#).

#### Contact

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

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

071 – 0527 5464

### Stukje voor de nieuwsbrief van uw school aan de ouders

Beste ouder/verzorger,

Alle kinderen en jongeren ervaren weleens stress of angstige gevoelens. Sommige leerlingen hebben hier zoveel last van dat het hen beperkt in hun sociale contacten, schoolwerk of andere aspecten van hun leven.

[NAAM SCHOOL] werkt samen met andere scholen en het Kenniscentrum Angst & Stress bij Jeugd aan het SPIL -programma, dat staat voor Signalering, Preventie en Interventie bij Leerlingen met angst & stress. Op dit moment bieden we twee programma's aan voor kinderen en jongeren.

Het [KibA](#) programma is er speciaal voor kinderen tussen de 7-14 jaar met specifieke angsten, bijvoorbeeld hoogtevrees, angst in het donker, angst voor dieren, of voor medische situaties.

Het [In Je Sas!](#) programma is er speciaal voor jongeren tussen de 12-17 jaar die last hebben van sociale angsten, zoals spreken voor een groep, of bang zijn om een slecht cijfer te krijgen.

Meer informatie, aanmelden of bespreken of één van de programma's misschien bij uw kind past? Neem contact op met het Kenniscentrum Angst & Stress bij Jeugd via [kas@fsw.leidenuniv.nl](mailto:kas@fsw.leidenuniv.nl) of bel ons op 071 0 527 5464.