

Solve, Think, Act&do, Act&dare, Relax... and repeat!

STARr- training

handleiding

Act&do

Inhoud handleiding Act&do

Act&do: bijeenkomst 1	3
1.1 Start	3
1.2 De invloed van je activiteiten op je gevoel	3
1.3 Je gevoel bijhouden	5
1.4 Je activiteiten bijhouden	6
1.5 Evaluatie	6
1.6 Thuisoefeningen	7
Act&do: bijeenkomst 2	8
2.1 Start	8
2.2 Thuisoefeningen bespreken	8
2.3 Je gevoel en je activiteiten	9
2.4 Pimp je activiteitenlijst	11
2.5 Daag jezelf uit	12
2.6 Evaluatie	13
2.7 Thuisoefeningen	13
Act&do: bijeenkomst 3	14
3.1 Start	14
3.2 Thuisoefeningen bespreken	14
3.3 Je gevoel en je activiteiten	15
3.4 Meer leuke dingen doen: Hoe doe je dat?	16
3.5 Evaluatie	17
3.6 Thuisoefeningen	17
Tips Act&do	18
Colofon	19

Act&do: bijeenkomst 1

Doelen:

- Jongeren weten dat de activiteiten die je doet invloed hebben op je gevoel.
- Jongeren weten wat de positieve spiraal (omhoog) en de negatieve spiraal (omlaag) inhouden en herkennen dit bij zichzelf.
- Jongeren weten dat je je gevoel kunt veranderen door je activiteiten te veranderen.
- Jongeren weten hoe je je gevoel en activiteiten dagelijks kunt bijhouden.

Wat gaan we doen vandaag?

1.1 Start	2 min.
1.2 De invloed van je activiteiten op je gevoel	15 min.
1.3 Je gevoel bijhouden	10 min.
1.4 Je activiteiten bijhouden	15 min.
1.5 Evaluatie	5 min.
1.6 Thuisoefeningen	3 min.

1.1 Start

- Heet de jongeren welkom.
- Noteer wie er niet is. Noteer ook de reden van afwezigheid.
- Benoem dat jullie het vandaag gaan hebben over hoe de dingen die je doet (je activiteiten) invloed hebben op je gevoel.

1.2 De invloed van je activiteiten op je gevoel

OEFENING 1: Hoe voel je je nu?

Doel

- Jongeren zijn zich bewust van hun stemming voor en na het zien van een filmpje.

Vorbereiding

Maak een profiel aan voor software waarin je quizzen en enquêtes kunt aanmaken, zoals Mentimeter. Voer de volgende vraag tweemaal in. *Hoe voel jij je nu? Geef je gevoel een cijfer tussen de 0 (heel somber) en 10 (heel gelukkig)*. Als antwoordopties voer je de cijfers 0 t/m 10 in.

Instructie

In deze oefening geven de jongeren twee keer aan wat hun stemming is, door antwoord te geven op de volgende vraag: *Hoe voel jij je nu? Geef je gevoel een cijfer tussen de 0 en 10*. De eerste keer stel je de vraag direct na binnenkomst (als voormeting). De tweede keer stel je de vraag nadat je de jongeren een grappig filmpje hebt laten zien (als nameting). Kies iets dat aansluit bij de leeftijd van jouw groep (bv. een stukje van een cabaretier, een grappig kattenfilmpje, een blooper, een leuk liedje, etc.).

Nabespreking

Vergelijk de uitkomsten. Vaak wordt dit visueel weergegeven in dergelijke software (bijv. met staafdiagrammen). Vraag aan de jongeren of ze verschillen zien. Is er iets veranderd in de stemming door

het zien van het grappige filmpje? De verwachting is dat de stemming de tweede keer hoger is, maar houd er rekening mee dat dit ook niet zo kan zijn. Het zijn immers jongeren met sombere klachten die de vragen invullen. Vraag ook specifiek aan een aantal jongeren of hun stemming verbeterde na het zien van het filmpje. Voor sommige jongeren zal dit wel het geval zijn (het cijfer ging omhoog, ook al is het maar iets), voor anderen zal dit niet het geval zijn (het cijfer bleef gelijk of ging misschien zelfs omlaag). Bij de meeste jongeren zal er wel iets veranderd zijn. Maak met deze informatie de koppeling naar het gegeven dat alles wat je doet, invloed heeft op hoe je je voelt. *Van het zien van een grappig filmpje of het horen van een vrolijk liedje word je meestal blij/gelukkig. Van het nieuws of van een droevig liedje word je meestal somber. Hoe je op iets reageert verschilt per persoon.* Indien van toepassing: *In deze oefening zagen we dat de meesten van jullie zich gelukkiger/minder somber voelden na het zien van het filmpje.*

Alternatief

Indien de software niet meewerkt of het praktisch niet haalbaar is om de oefening uit te voeren (bijv. omdat er geen computer in de ruimte is), kun je gebruik maken van het volgende alternatief. Schrijf de cijfers 0 t/m 10 op losse vellen papier en leg ze in de ruimte van laag naar hoog. Stel de volgende vragen: *Hoe voelde je je toen de wekker ging vanochtend? Hoe voel je je nu?* Laat vervolgens een grappig filmpje zien of vrolijk nummer horen. *Hoe voel je je nu na het filmpje?* Laat de jongeren steeds bij het cijfer gaan staan dat het best past bij hun gevoel (0=heel somber, 10=heel gelukkig).

OEFENING 2: De link tussen wat je doet en hoe je je voelt

Doel

- Jongeren weten welke activiteiten hun een gelukkig/blij gevoel geven en welke activiteiten een somber gevoel geven.

Instructie

Vraag, voordat jullie aan de slag gaan met oefening 2, aan één van de jongeren hoe hij/zij zich gisteren rond 16 uur voelde. Laat de jongere weer een cijfer geven tussen de 0 en 10 (mondeling). Vraag de jongere hierna hoe hij/zij erachter is gekomen dat hij/zij zich zo voelde. Waarschijnlijk zegt de jongere dan dat hij/zij erachter kwam door te denken aan wat hij/zij aan het doen was (bijv. op bed liggen, huiswerk maken, chillen met vrienden). Dit laat opnieuw zien dat wat je doet iets te maken heeft met hoe je je voelt. Zeg dit ook tegen de jongere: *Zie je wel, wat je doet heeft iets te maken met hoe je je voelt.* Neem vervolgens oefening 2 door met de groep. Beloon elke bijdrage.

UITLEG: De positieve spiraal omhoog en negatieve spiraal omlaag

Doel

- Jongeren weten wat de positieve spiraal omhoog en de negatieve spiraal omlaag inhouden.

Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep. Vraag of de jongeren de spiralen herkennen bij zichzelf. Geef ruimte om ervaringen uit te wisselen.

OEFENING 3: Je eigen spiralen

Doel

- Jongeren herkennen de positieve spiraal omhoog en de negatieve spiraal omlaag bij zichzelf.

Instructie

Laat de jongeren de opdracht individueel maken.

Nabespreking

Besprek de opdracht na met de groep. Laat een aantal jongeren hun spiraal delen. Vraag of de jongeren iets herkennen van elkaars spiralen.

UITLEG: Je gevoel veranderen: Kan dat en hoe?

Doel

- Jongeren weten dat je je sombere gevoel kunt veranderen door meer leuke activiteiten te doen, zodat je van een negatieve spiraal omlaag naar een positieve spiraal omhoog kunt gaan.

Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep.

OEFENING 4: Van negatief naar positief

Doel

- Jongeren kunnen hun negatieve spiraal omlaag ombuigen naar een positieve spiraal omhoog.

Instructie

Laat de jongeren de opdracht individueel maken.

Nabespreking

Besprek de opdracht na met de groep. Laat een aantal jongeren hun spiraal delen. *Welke stappen moet je zetten om in een positieve spiraal omhoog te komen?*

1.3 Je gevoel bijhouden

UITLEG: Verschillen in gevoel

Doel

- Jongeren weten dat er verschillen zijn in hoe mensen zich voelen en dat er ook verschillen zijn in hun eigen gevoel.

Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep.

VOORBEELD: De dagelijkse gevoelsmeter van Lisa

Doel

- Jongeren maken aan de hand van een voorbeeld (bv. Lisa) kennis met de dagelijkse gevoelsmeter.

Instructie

Neem het voorbeeld van Lisa door met de groep.

OEFENING 5: Je eigen dagelijkse gevoelsmeter

Doel

- Jongeren leren hun dagelijkse gevoelsmeter invullen.

Instructie

Neem oefening 5 door met de groep.

1.4 Je activiteiten bijhouden

VOORBEELD: De activiteitenlijst van Lisa

Doel

- Jongeren maken aan de hand van een voorbeeld (bv. Lisa) kennis met de activiteitenlijst.

Instructie

Neem het voorbeeld van Lisa door met de groep. Neem de volgende punten/vragen door:

- *Kijk welke activiteiten Lisa heeft opgeschreven: uitslapen, serie kijken, etc.*
- *Vervolgens heeft Lisa elke avond voordat ze ging slapen aangekruist welke van die activiteiten ze heeft gedaan.*
- *Laten we eens kijken naar de eerste activiteit van Lisa: uitslapen. Dit deed Lisa op zaterdag.*
- *En nu de tweede activiteit: serie kijken. Wanneer deed Lisa dit? Elke dag behalve zaterdag.*
- *Zijn er ook activiteiten die Lisa wel heeft opgeschreven, maar helemaal niet heeft gedaan? Ja, volleyballen en lezen.*

OEFENING 6: Je eigen activiteitenlijst

Doel

- Jongeren leren hun eigen activiteitenlijst invullen.

Instructie

Neem oefening 6 door met de groep.

Nabespreking

Laat de jongeren in tweetallen hun activiteitenlijst bespreken. Hierdoor kunnen ze weer op andere ideeën komen.

1.5 Evaluatie

Vat de belangrijkste punten van de bijeenkomst samen, bijvoorbeeld:

- *Vandaag ging het erover dat de dingen die je doet (je activiteiten) invloed hebben op je gevoel.*
- *Ook hebben we het gehad over de positieve spiraal (omhoog) en de negatieve spiraal (omlaag) en hoe dit werkt bij jou.*
- *Jullie weten nu dat je je gevoel kunt veranderen door je activiteiten te veranderen.*
- *Door elke dag bij te houden hoe je je voelt en wat je doet, krijg je meer inzicht in hoe dit werkt voor jou. Hier gaan we tijdens de volgende bijeenkomst mee aan de slag.*

Laat de jongeren vervolgens de vragen in het werkboek invullen en bespreek een aantal antwoorden. De antwoorden geven jou als trainer inzicht in hoeverre de stof begrepen is. Als er vragen zijn, ga hier dan op in (als er nog tijd is, anders kom je er de volgende bijeenkomst op terug).

1.6 Thuisoefeningen

Neem de thuisoefeningen door met de jongeren. Als er onduidelijkheden zijn, ga er dan op in. Benadruk het belang van het maken van het huiswerk voor de volgende bijeenkomst. Als ze de thuiswerk oefeningen niet hebben gemaakt, kunnen ze de volgende keer niet goed meedoen. Laat de jongeren zichzelf eraan herinneren door reminders in hun agenda/telefoon te zetten.

Als er langer dan een week tussen deze en de volgende bijeenkomst zit, laat de jongeren dan ook voor die extra dagen de dagelijkse gevoelsmeter en activiteitenlijst invullen. Achterin het werkboek staan extra schema's.

Act&do: bijeenkomst 2

Doelen:

- Jongeren kunnen de informatie uit hun dagelijkse gevoelsmeter en de activiteitenlijst in een combi-grafiek zetten.
- Jongeren snappen hoe de combi-grafiek in elkaar zit en hoe ze deze kunnen interpreteren.
- Jongeren ontdekken op welke manier activiteiten iets te maken hebben met gevoel.
- Jongeren kunnen hun activiteitenlijst pimpen.
- Jongeren kiezen een minimum aantal leuke activiteiten die ze elke dag willen doen.

Wat gaan we doen vandaag?

2.1 Start	2 min.
2.2 Thuisoefeningen bespreken	10 min.
2.3 Je gevoel en je activiteiten	15 min.
2.4 Pimp je activiteitenlijst	10 min.
2.5 Daag jezelf uit	5 min.
2.6 Evaluatie	5 min.
2.7 Thuisoefeningen	3 min.

2.1 Start

- Heet de jongeren welkom.
- Noteer wie er niet is. Noteer ook de reden van afwezigheid.
- Benoem dat de jongeren de informatie uit de dagelijkse gevoelsmeter en activiteitenlijst in een combi-grafiek zetten. Hierdoor kunnen ze precies zien wat hun activiteiten en gevoel met elkaar te maken hebben.

2.2 Thuisoefeningen bespreken

Laat de groep de thuisoefeningen voor zich nemen.

Algemeen

Besteed bij het bespreken van de thuisoefeningen vooral aandacht aan de jongeren die de thuisoefeningen wél hebben gedaan. Vertel waarom het zo leuk en belangrijk is dat ze het wel hebben gedaan, laat ze hun ervaringen met de thuisoefeningen met de groep uitwisselen. Geef daarna kort aandacht aan de jongeren die de thuisoefeningen niet hebben gedaan, maar echt zo kort mogelijk; voor je het weet krijgen ze veel tijd en aandacht voor het niet-maken van thuisoefeningen ten koste van degenen die misschien juist wél goede voorbeelden hebben. Als je merkt dat een jongere vaker zijn thuisoefeningen niet maakt, spreek dit dan na de bijeenkomst met de jongere.

Als jongeren het huiswerk niet hebben gemaakt, laat ze hun dagelijkse gevoelsmeter en activiteitenlijst dan ter plekke invullen, anders kunnen ze niet mee doen tijdens deze bijeenkomst.

THUISOEFENING 1: Je dagelijkse gevoelsmeter

Vraag of het is gelukt om elke dag de gevoelsmeter in te vullen. Vraag aan een aantal jongeren welk cijfer ze hun gevoel op XXX-dag gaven. Benadruk de onderlinge verschillen.

Vraag de jongeren of ze verschil zien tussen wat ze op XXX-dag en XXX-dag hebben ingevuld. Bespreek met de jongeren dat je gevoel kan wisselen tussen de dagen. Je gevoel is niet altijd hetzelfde. De ene dag voelde je je waarschijnlijk beter dan de andere dag. Je gevoel kan veranderen.

THUISOEFENING 2: Je activiteitenlijst

Vraag of het is gelukt om hun activiteiten bij te houden. Vraag de jongeren om het totaal aantal activiteiten per dag op te tellen in hun activiteitenlijst.

Vraag de jongeren of ze verschil zien tussen wat ze op XXX-dag en op XXX-dag hebben gedaan. Bespreek met de jongeren dat het aantal leuke activiteiten dat je doet kan verschillen tussen de dagen. De ene dag doe je meer dan de andere dag.

2.3 Je gevoel en je activiteiten

Doel

- Jongeren weten dat wat je doet invloed heeft op je gevoel.

Uitleg

Herhaal, voordat jullie het voorbeeld van Lisa doornemen, dat het tijdens de vorige bijeenkomst ging over dat wat je doet invloed heeft op hoe je je voelt. Leuke/plezierige dingen doen geven je een gelukkig gevoel. Niet leuke/onplezierige dingen geven je een somber gevoel. Misschien hebben ze daar afgelopen week/dagen al iets van gemerkt. Vertel de jongeren dat ze de informatie die ze afgelopen week/dagen hebben verzameld over hun gevoel en activiteiten in een combi-grafiek gaan zetten. Leg uit dat je hierdoor precies kunt zien hoe de activiteiten die je doet invloed hebben op je gevoel.

VOORBEELD: De combi-grafiek van Lisa

Doel

- Jongeren maken aan de hand van een voorbeeld (bv. Lisa) kennis met de combi-grafiek.

Instructie

Vertel de groep dat we Lisa weer als voorbeeld nemen. In het werkboek is te zien hoe Lisa de informatie uit haar dagelijkse gevoelsmeter en activiteitenlijst stap voor stap in een grafiek heeft gezet. Leg de groep uit hoe Lisa dit heeft gedaan aan de hand van de stappen in het werkboek. Neem hier echt de tijd voor, want voor sommige jongeren kan dit lastig zijn. Check steeds of iedereen het snapt.

Nabespreking

Bespreek het volgende: *Als we naar de combi-grafiek van Lisa kijken, dan zien we een oranje en een blauwe lijn. De oranje lijn gaat over gevoel en de blauwe lijn over activiteiten. Laten we kijken naar het gevoel Lisa op maandag. Op maandag gaf ze een cijfer 3, wijs vervolgens naar het punt in de grafiek. Op dinsdag gaf ze een cijfer 4, wijs weer naar het punt in de grafiek. Op woensdag deed ze 1 activiteit, op donderdag deed ze 3 activiteiten, etc.*

VOORBEELD: Bekijk de combi-grafiek van Lisa

Doel

- Jongeren maken aan de hand van een voorbeeld (bv. Lisa) kennis met het interpreteren van een combi-grafiek.

Instructie

In het werkboek staan een aantal vragen over de combi-grafiek van Lisa. Laat de jongeren deze in tweetallen maken.

Nabespreking

Besprek de antwoorden na met de groep. Het is belangrijk dat de jongeren (grotendeels) snappen hoe je een combi-grafiek kunt interpreteren.

OEFENING 1: Maak je eigen combi-grafiek

Doel

- Jongeren kunnen (met hulp van de trainer) hun eigen combi-grafiek maken.

Instructie

Op het moment dat alle jongeren snappen hoe de combi-grafiek van Lisa in elkaar zit, gaan ze hun eigen combi-grafiek maken. Doe dit stap voor stap. Loop rond als de jongeren bezig zijn. Wees zo positief mogelijk. Help waar nodig. Let erop dat iedereen tot een acceptabele grafiek komt en er geen fouten worden gemaakt. Voor jongeren die niet gewend zijn om met grafieken te werken, kan het lastig zijn.

Nabespreking

Vraag of het bij iedereen is gelukt om een combi-grafiek te maken. Benoem dat we in de volgende oefening gaan kijken wat hun combi-grafiek laat zien.

OEFENING 2: Bekijk je eigen combi-grafiek

Doel

- Jongeren kunnen hun eigen combi-grafiek interpreteren.

Instructie

In deze oefening gaan de jongeren hun eigen combi-grafiek interpreteren. Benadruk dat er geen goede of foute antwoorden zijn, maar dat het erom gaat dat ze het antwoord kiezen dat past bij hun eigen grafiek. Voor iedereen zal dit anders zijn. Loop rond terwijl de jongeren bezig zijn met de vragen en maak snel een eigen analyse van de grafieken van de jongeren. Let op het weekend, de maandag, de hoogtepunten, de dieptepunten, en samenhang tussen de stemming en activiteiten. Bij sommige jongeren reageert de stemming pas een dag later op de weinige activiteiten van de dag ervoor. Help waar nodig.

Het is belangrijk dat jij als trainer de volgende informatie goed snapt om bij de jongeren te kunnen herkennen of er sprake is van een positief of negatief verband tussen het aantal activiteiten dat ze doen en hun gevoel. Naar de groep toe benoem je wel dat er twee opties zijn, maar heb je het niet over een positief/negatief verband: dit voert te ver voor de jongeren.

Bij de meeste jongeren zal er sprake zijn van een *positief verband* tussen het aantal activiteiten en de stemming.

- Hoe meer je doet, hoe gelukkiger je je voelt
- Hoe minder je doet, hoe somberder je je voelt

Het kan echter ook zijn dat er sprake is van een *negatief verband* tussen het aantal activiteiten en de stemming.

- Hoe meer je doet, hoe somberder je je voelt
- Hoe minder je doet, hoe gelukkiger je je voelt

Als er sprake is van negatief verband zijn er drie verklaringen mogelijk. Er zijn bepaalde activiteiten

1. die eigenlijk geen plezier geven (bijv. social media → het maakt de jongere somber, want hij/zij vergelijkt zichzelf steeds met anderen en wordt hierdoor onzeker).
2. die voelen als 'moeten' (bijv. de jongere moet van zijn ouders naar muziekles of mee op familiebezoek).
3. die eigenlijk te moeilijk zijn: de jongere doet leuke activiteiten, maar kan het niveau niet aan en krijgt daardoor steeds negatieve feedback (bijv. gamen of sporten → het lukt de jongere niet om in een nieuw level of op een hoger niveau te komen).

Nabespreking

Besprek de antwoorden na met de groep. Peil voor iedere jongere hoe het verband is tussen het aantal activiteiten en de stemming. Neem hierbij het antwoord op vraag 5 als uitgangspunt.

2.4 Pimp je activiteitenlijst

UITLEG: Je activiteitenlijst pimpen

Doel

- Jongeren weten hoe ze hun activiteitenlijst kunnen pimpen en wat de ☺-activiteitenlijst is.

Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep.

VOORBEELD: Lisa pimpt haar activiteitenlijst

Doel

- Jongeren maken aan de hand van een voorbeeld (bv. Lisa) kennis met het pimpen van de activiteitenlijst.

Instructie

Neem het voorbeeld van Lisa door met de groep.

OEFENING 3: Pimp je eigen activiteitenlijst

Doel

- Jongeren kunnen hun eigen activiteitenlijst pimpen, evt. met behulp van de ☺-activiteitenlijst achterin het werkboek.

Instructie

Als het goed is heb je inmiddels een duidelijk beeld van de relatie tussen activiteiten en gevoel bij de jongeren in je groep. Neem oefening 3 door met de jongeren. Als er sprake is van een negatief verband, stimuleer de jongeren dan om erachter te komen waardoor dit komt met behulp van de vragen die in het werkboek staan ('*Staan er dingen in je activiteitenlijst die je geen fijn/gelukkig gevoel geven, omdat je ze niet leuk vindt / omdat ze moeten / omdat ze eigenlijk te moeilijk voor je zijn?*'). Laat ze deze activiteiten vervangen door activiteiten die hen wel een gelukkig/blij gevoel geven. Als er sprake is van een positief verband, stimuleer de jongeren dan om activiteiten die ze nóg leuker vinden op hun activiteitenlijst te zetten.

Nabespreking

Besprek de oefening na. Laat de jongeren delen welke nieuwe activiteiten ze hebben opgeschreven.

2.5 Daag jezelf uit

UITLEG: Van een negatieve spiraal omlaag naar een positieve spiraal omhoog

Doel

- Jongeren weten hoe ze van negatieve spiraal omlaag naar een positieve spiraal omhoog kunnen gaan.

Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep.

VOORBEELD: Het doel van Lisa

Doel

- Jongeren maken aan de hand van een voorbeeld (bv. Lisa) kennis met het stellen van een doel.

Instructie

De afgelopen week hebben de jongeren hun gevoel bijgehouden. De komende weken gaan ze proberen de dalen uit hun gevoel te halen door met opzet meer dingen te doen die hen een blij/gelukkig gevoel geven. De gepimpte activiteitenlijst kan daarbij helpen. In oefening 4 gaan de jongeren bepalen boven welk gevoelscijfer ze willen blijven en hoeveel leuke activiteiten ze daarvoor moeten doen. Neem Lisa weer als voorbeeld.

OEFENING 4: Jouw doel

Doel

- Jongeren kunnen een doel stellen en dit aangeven in hun combi-grafiek. Ook weten ze hoeveel leuke activiteiten minimaal gedaan moeten worden om hun doel te halen.

Instructie

Laat de jongeren oefening 4 maken in hun werkboek. Help waar nodig. Let op dat ze realistische doelen stellen.

Nabespreking

Bespreek de antwoorden na met de groep. Vraag welk doel de jongeren hebben gesteld en hoeveel activiteiten gedaan moeten worden om hun doel te halen.

2.6 Evaluatie

Vat de belangrijkste punten van de bijeenkomst samen, bijvoorbeeld:

- *Vandaag hebben jullie de informatie uit je dagelijkse gevoelsmeter en de activiteitenlijst in een combi-grafiek gezet.*
- *Ook hebben jullie geleerd hoe je de combi-grafiek kunt interpreteren, en hoe jouw gevoel en activiteiten samenhangen.*
- *Daarna hebben jullie je activiteitenlijst gepimpt en een minimum aantal leuke activiteiten genoemd die jullie elke dag gaan (proberen te) doen.*

Laat de jongeren vervolgens de vragen in het werkboek invullen en bespreek een aantal antwoorden. De antwoorden geven jou als trainer inzicht in hoeverre de stof begrepen is. Als er vragen zijn, ga hier dan op in (als er nog tijd is, anders kom je er de volgende bijeenkomst op terug).

2.7 Thuisoefeningen

Neem de thuisoefeningen door met de jongeren. Als er onduidelijkheden zijn, ga er dan op in. Benadruk het belang van het maken van het huiswerk voor de volgende bijeenkomst. Als ze de thuiswerk oefeningen niet hebben gemaakt, kunnen ze de volgende keer niet goed meedoen. Laat de jongeren zichzelf eraan herinneren door reminders in hun agenda/telefoon te zetten.

Als er langer dan een week tussen deze en de volgende bijeenkomst zit, laat de jongeren dan ook voor die extra dagen de dagelijkse gevoelsmeter en activiteitenlijst invullen. Achterin het werkboek staan extra schema's.

Act&do: bijeenkomst 3

Doelen:

- Jongeren kunnen de informatie uit hun dagelijkse gevoelsmeter en de activiteitenlijst in een combi-grafiek zetten.
- Jongeren kunnen de combi-grafiek van deze bijeenkomst vergelijken met de combi-grafiek van de vorige bijeenkomst.
- Jongeren kunnen checken of ze hun doelen hebben behaald en bedenken evt. nieuwe doelen.
- Jongeren kunnen manieren bedenken om meer leuke activiteiten te plannen en te doen.

Wat gaan we doen vandaag?

3.1 Start	2 min.
3.2 Thuisoefeningen bespreken	10 min.
3.3 Je gevoel en je activiteiten	20 min.
3.4 Meer leuke dingen doen: Hoe doe je dat?	15 min.
3.5 Evaluatie	5 min.
3.6 Thuisoefeningen	3 min.

3.1 Start

- Heet de jongeren welkom.
- Noteer wie er niet is. Noteer ook de reden van afwezigheid.
- Benoem dat jullie vandaag gaan kijken of de jongeren hun doelen hebben gehaald. Verder krijgen ze tips voor hoe ze meer leuke activiteiten kunnen inplannen en doen.

3.2 Thuisoefeningen bespreken

Laat de groep de thuisoefeningen voor zich nemen.

Algemeen

Besteed bij het bespreken van de thuisoefeningen vooral aandacht aan de jongeren die de thuisoefeningen wél hebben gedaan. Vertel waarom het zo leuk en belangrijk is dat ze het wel hebben gedaan, laat ze hun ervaringen met de thuisoefeningen met de groep uitwisselen. Geef daarna kort aandacht aan de jongeren die de thuisoefeningen niet hebben gedaan, maar echt zo kort mogelijk; voor je het weet krijgen ze veel tijd en aandacht voor het niet-maken van thuisoefeningen ten koste van degenen die misschien juist wél goede voorbeelden hebben. Als je merkt dat een jongere vaker zijn thuisoefeningen niet maakt, bespreek dit dan na de bijeenkomst met de jongere.

Als jongeren het huiswerk niet hebben gemaakt, laat ze hun dagelijkse gevoelsmeter en activiteitenlijst dan ter plekke invullen, anders kunnen ze niet mee doen tijdens deze bijeenkomst.

THUISOEFENING 1 & THUISOEFENING 2

Vraag hoe het is gegaan met het bijhouden van het gevoel en plezierige activiteiten. Bespreek op welke dagen het is gelukt om het doel te halen. Geef aan dat het niet erg is om je doel niet elke dag te halen,

maar dat ze wel moeten proberen om meer activiteiten te gaan doen. Vandaag krijgen de jongeren tips voor hoe ze meer leuke dingen kunnen inplannen en doen.

3.3 Je gevoel en je activiteiten

OEFENING 1: Maak je eigen combi-grafiek

Doel

- Jongeren kunnen hun combi-grafiek maken.

Instructie

Laat de jongeren weer een combi-grafiek maken met hun nieuwe gegevens. Wees actief en loop rond. Help waar nodig.

Nabespreking

Besprek de oefening na. Vraag of het bij iedereen is gelukt om een combi-grafiek te maken.

OEFENING 2: Bekijk je eigen grafiek

Doel

- Jongeren kunnen hun combi-grafiek interpreteren.

Instructie

Laat de jongeren oefening 2 maken. Wees actief en loop rond. Help waar nodig.

Nabespreking

Besprek de oefening na. Vraag of het iedereen is gelukt om een patroon te herkennen. Laat enkele jongeren wat delen over hun patroon.

OEFENING 3: En nu vergelijken!

Doel

- Jongeren kunnen hun combi-grafiek van deze bijeenkomst vergelijken met de combi-grafiek van de vorige bijeenkomst.

Instructie

In deze oefening gaan de jongeren de combi-grafiek van deze en de vorige bijeenkomst vergelijken. Dit doen ze in tweetallen zodat ze elkaar kunnen helpen. Loop rond en maak snel een eigen analyse van de verschillende grafieken. Je kunt typische patronen herkennen in deze grafieken. Bij sommige mensen daalt de grafiek op maandag heel sterk, omdat dan de school weer begint en ze minder leuke dingen doen. Voor anderen daalt de stemming juist op zondag tot een dieptepunt, omdat ze dan helemaal niks te doen hebben. Het kan ook zijn dat midden in de week de stemming erg zakt als gevolg van toenemende vermoeidheid en doordat ze weinig leuke dingen kunnen doen door de week. Denk met de jongeren mee over mogelijke oorzaken van een dip. Kom erop terug als de dalen zijn verdwenen. Probeer jongeren na te laten denken over verklaringen hiervoor. Zoek steeds naar het aandeel van de jongere en probeer zijn/haar helpende gedrag te stimuleren. Blijf de jongeren motiveren en beloon het als ze elkaar aanmoedigen en ondersteunen.

Nabespreking

Bespreek de oefening na. Geef een korte samenvatting van de patronen die je hebt gezien en mogelijke oorzaken die zijn besproken.

OEFENING 4: Is je doel nog up-to-date?

Doel

- Jongeren kunnen hun doel evalueren en (indien gewenst) een nieuw doel stellen.

Instructie

Kijk samen met de groep of hun doelen nog up-to-date zijn. *Is het goed gelukt om je doel te halen? Verleg je doel dan omhoog. Is het niet goed gelukt om je doel te halen? Dan heb je de vorige keer misschien wel teveel van jezelf gevraagd. Verleg je doel omlaag.* Denk mee met de jongeren die hun doelen willen aanpassen. Wees erop alert dat ze realistische doelen stellen.

Nabespreking

Bespreek de antwoorden na met de groep. *Wie heeft zijn/haar doel aangepast? Waarom? Was je vorige doel te makkelijk of juist te moeilijk?*

3.4 Meer leuke dingen doen: Hoe doe je dat?

UITLEG: Gewoon doen!

Doel

- Jongeren weten dat ze gewoonten moeten doorbreken die het lastig maken om meer leuke dingen te doen.

Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep.

OEFENING 5: Tips om meer leuke dingen te doen

Doel

- Jongeren kunnen elkaar tips geven om meer leuke dingen te doen.

Instructie

Neem oefening 5 door met de groep. Moedig de jongeren aan om zelf tips te bedenken.

Nabespreking

Herhaal de tips die de jongeren het meest bruikbaar vinden.

OEFENING 6: Gewoon doen!

Doel

- Jongeren kunnen een leuke activiteit met elkaar bedenken en uitvoeren.

Instructie

Neem oefening 6 door met de groep. Als ze niets kunnen bedenken, mogen ze gebruik maken van de ☺-activiteitenlijst. Stimuleer dat iedereen wordt betrokken bij de activiteit.

Nabespreking

Bespreek de activiteit na met de groep. *Hoe was het om te doen? Voel je je nu anders dan voor de activiteit? Hoe kan dat?* De meeste jongeren zullen zich (wat) blijer/actiever voelen na de oefening. Benadruk dat je een activiteit soms gewoon moet doen!

3.5 Evaluatie

Vat de belangrijkste punten van de bijeenkomst samen, bijvoorbeeld:

Doel

- *Vandaag hebben jullie de informatie uit je dagelijkse gevoelsmeter en de activiteitenlijst in een combi-grafiek gezet.*
- *Vervolgens hebben jullie de combi-grafiek van deze en de vorige bijeenkomst vergeleken.*
- *Ook hebben jullie gecheckt of je je doel hebt behaald, en evt. nieuwe doelen gesteld.*
- *Tot slot hebben jullie manieren bedacht om meer leuke activiteiten te plannen en doen.*

Laat de jongeren vervolgens de vragen in het werkboek invullen en bespreek een aantal antwoorden. De antwoorden geven jou als trainer inzicht in hoeverre de stof begrepen is. Als er vragen zijn, ga hier dan op in.

Evalueer ook de module kort, dit kan plenair of in tweetallen. *Wat vond je van deze module? Heeft de module je geholpen om je sombere/angstige gevoel te verminderen of er beter mee om te gaan? Waaraan merk je dat? Wat gaat er beter en wat misschien nog niet?*

3.6 Thuisoefeningen

Neem de thuisoefeningen door met de jongeren. Als er onduidelijkheden zijn, ga er dan op in.

De volgende keer start er een nieuwe module of is de training afgelopen (afhankelijk van de volgorde waarin de modules worden aangeboden). Indien er wordt gestart met een nieuwe module, kunnen de thuisoefeningen kort worden besproken alvorens de nieuwe stof wordt geïntroduceerd. Er hoeft dan geen combi-grafiek gemaakt te worden. Indien de jongeren een combi-grafiek willen maken, kunnen ze dat thuis doen. Achterin het werkboek staan extra grafieken. Indien de training is afgelopen, komen de thuisoefeningen te vervallen.

Tips Act&do

- Indien een jongere veel dagschommelingen ervaart in zijn/haar stemming, kan er voor worden gekozen om twee cijfers per dag in te vullen, bijv. 1 voor de ochtend en 1 voor de middag/avond (beide met een andere kleur).
- Soms staan er te grote, moeilijk haalbare activiteiten in de activiteitenlijst, bijv. winkelen of een weekend weg gaan. Stimuleer de jongere om deze activiteiten te vervangen door kleine, haalbare activiteiten, bijv. iets leuks/lekkers kopen voor jezelf of een lijst maken met plekken waar je een keer naartoe wilt.
- Daarnaast bestaan grote activiteiten vaak uit meerdere kleine activiteiten. Bijv. een dagje naar het zwembad met vrienden bestaat uit zwemmen/bewegen, bijkletsen met vrienden, een patatje eten, etc. Maak jongeren hiervan bewust bij het invullen van de activiteitenlijst en het verband tussen hun stemming en activiteiten. Soms lijkt het alsof er maar één leuke activiteit is gedaan, maar zijn het eigenlijk meerdere kleine activiteiten.
- Wees ervan bewust dat er soms externe factoren zijn (zoals het weer, ziek zijn of een toetsweek) die het voor jongeren extra moeilijk maken om hun gedrag te veranderen. Probeer samen met de jongeren te kijken wat de mogelijkheden zijn binnen de omstandigheden zoals ze zijn. Ook tijdens een regenachtige dag of toetsweek, kan tijd worden ingepland voor leuke dingen.

Colofon

De inhoud van de STARr-training is ontwikkeld door het Trimbos-instituut en de Universiteit Utrecht. De inhoud is mede aangepast door Rijksuniversiteit Groningen. VGCT is samenwerkingspartner bij de implementatie van de STARr-training.



Financier

ZonMW



Projectleiding

Marieke van den Heuvel

Auteurs Act&do

Marieke van den Heuvel

Denise Bodden

Coauteurs Act&do

Merel Haverman

Karlijn Kindt

Yvonne Stikkelbroek

Lisanne Stone

© 2020, Trimbos-instituut Utrecht, 1e druk. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van het Trimbos-instituut.