

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

STARr- training

handleiding

Act&dare

Inhoud handleiding Act&dare

Act&dare: bijeenkomst 1	3
1.1 Start	3
1.2 Wat is angst?.....	3
1.3 Challenges bedenken	5
1.4 Evaluatie.....	6
1.5 Thuisoefeningen	7
Act&dare: bijeenkomst 2.....	8
2.1 Start	8
2.2 Thuisoefeningen bespreken.....	8
2.3 Uitleg over de challenges.....	8
2.4 Challenges oefenen	9
2.5 Evaluatie.....	10
2.6 Thuisoefeningen	10
Act&dare: bijeenkomst 3.....	11
3.1 Start	11
3.2 Thuisoefeningen bespreken.....	11
3.3 Challenges oefenen	11
3.4 Evaluatie.....	12
3.5 Thuisoefeningen	13
Tips Act&dare.....	14
Colofon.....	15

Act&dare: bijeenkomst 1

Doelen:

- Jongeren weten dat angst werkt als een soort alarm.
- Jongeren weten welke 5G's horen bij hun angst.
- Jongeren weten wat vermijding is en hoe ze die kunnen doorbreken door challenges aan te gaan.
- Jongeren bedenken challenges om over hun angst heen te komen.

Wat gaan we doen vandaag?

1.1 Start	2 min.
1.2 Wat is angst?	20 min.
1.3 Challenges bedenken	20 min.
1.4 Evaluatie	5 min.
1.5 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 angst, vermijding en challenges.

1.2 Wat is angst?

OEFENING 1: Waar kun je allemaal bang voor zijn?

Doelen

- Jongeren bedenken samen (met de trainer) waar mensen bang voor (kunnen) zijn.
- Jongeren bedenken samen (met de trainer) waar zij zelf zenuwachtig, gespannen of bang van worden.
- Hiermee normaliseert de trainer bij aanvang van de module angst: het is normaal om bang te zijn, iedereen is wel ergens bang voor.

Instructie

Neem de oefening door met de groep. Vraag eerst aan de jongeren waar mensen allemaal bang voor kunnen zijn. Vraag de jongeren daarna waar ze zelf zenuwachtig, gespannen of bang van of voor worden. Vraag de jongeren de dingen waar zij zelf bang voor zijn op te schrijven in hun werkboek. Beloon iedere bijdrage met een compliment.

Hieronder staan een aantal voorbeelden:

- .. voor wat voor dieren zijn mensen bang?
- .. voor wat voor situaties zijn mensen bang?

Als jongeren het spannend vinden om antwoord te geven in de groep kun je de sfeer wat lossier maken door te vragen:

- .. kun je bang zijn om in de koelkast te kijken?
- .. kun je bang zijn om een ijsje te eten?

UITLEG: Angst als alarm

Doelen

- Jongeren weten dat angst werkt als een soort alarm.

Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep.

OEFENING 2: 5G's

Doelen

- Jongeren bedenken voor zichzelf een situatie waarin zij zenuwachtig, gespannen of bang zijn.
- Jongeren bedenken voor zichzelf welke gedachten en gevoelens zij hebben in zo'n situatie.
- Jongeren bedenken voor zichzelf welk gedrag zij in zo'n situatie vertonen en wat daarvan het gevolg is.
- De trainer maakt gebruik van een voorbeeld van een van de jongeren om het onderscheid tussen gedachten, gevoel, gedrag en gevolg duidelijk te maken.
- Er wordt stil gestaan bij individuele verschillen in gedachten, gevoelens en gedrag (niet iedereen denkt, voelt en doet hetzelfde).

Instructie

Neem de oefening door en laat de jongeren de 5G's voor zichzelf invullen in hun werkboek.

Nabespreking

Als de jongeren klaar zijn, vraag dan of iemand iets wil delen. Als niemand iets zegt, laat de jongeren hun werkboekjes inleveren. Kies ad random een boekje en bespreek de 5G's na met de groep. Als er nog dingen onduidelijk zijn, ga hier dan nog even op in.

Uitleg: Schema

Doelen

- Jongeren weten welke 5G's horen bij hun angst.

Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep. Vul met elkaar het volgende schema in op het (digi)bord aan de hand van een van de situaties van de jongeren zoals ingevuld bij oefening 2.

UITLEG: Vermijding

Doelen

- Jongeren weten wat vermijding is.

Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep.

1.3 Challenges bedenken

UITLEG: Challenges

Doelen

- Jongeren weten hoe ze vermindering kunnen doorbreken door challenges aan te gaan.

Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep.

OEFENING 3: Challenges bedenken

Doelen

- Jongeren bedenken samen (met de trainer) een doel voor deze module.
- Jongeren bedenken samen (met de trainer) welke 10 stappen (challenges) zijn gaan zetten om dit doel te halen.

Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep.

Uitvoering

Brainstorm met de deelnemers over wat hun individuele doel wordt voor deze module. Brainstorm ook over de stappen (challenges) die gezet kunnen worden om de jongere zijn/haar doel te laten halen. Geef de deelnemers tien kleine post-its. Op iedere post-it kan een challenge geschreven worden. Laat de jongeren de situaties na de brainstorm op de trap in het werkboek plakken van makkelijk(er) naar moeilijk (trede 1-9). Zet het net besproken doel op trede 10. Check na het bedenken van de 10 stappen of de volgorde zo klopt en nummer de post-its dan volgens deze volgorde. Vat voor iedere jongere de trap nog even kort samen. Loop rond om de jongeren te helpen waar nodig, splits de groep eventueel op in twee subgroepjes als je met zijn tweeën bent zodat jullie beiden een aantal deelnemers kunnen helpen.

Tips bij het verzinnen van challenges:

- Zorg ervoor dat de challenges actief (*wat ga je doen?*), concreet (*hoe ziet de challenge er uit?*) en realistisch (*doen andere mensen dit ook?*) zijn. Bijvoorbeeld: *'Niet meer bang zijn om te spreken voor een groep'* wordt *'Een spreekbeurt van 15 minuten doen voor mijn klas'*. Doe suggesties wanneer de jongere zelf niets weet te bedenken of vraag: *Welke stap past hier nog tussen?* Neem eventueel andere trappen als voorbeeld.
- Gebruik de als... dan... (rampgedachte) van de jongere. Zorg dat de oefeningen de angstige verwachting kunnen doorbreken (falsificeren), de oefeningen moeten dus passen bij de als... dan... uitspraak. Bijvoorbeeld bij de rampgedachte *'Als ik een vraag verkeerd beantwoord dan lacht de hele klas mij uit'*, past de oefening *'Expres een verkeerd antwoord geven in de klas'*. Dit betekent ook dat voor een kind dat bang is tijdens een spreekbeurt een black out te krijgen, een dergelijke oefening minder passend is (want te kort om een black out te krijgen) en een oefening als *'10 minuten lang een spreekbeurt houden voor mijn klas'* meer passend is (want lang genoeg om een black out te krijgen).
- Let op vermijdingsgedrag: gedrag dat wordt ingezet om dat waar de jongere bang voor is te vermijden, en veiligheidsgedrag: gedrag dat wordt ingezet wanneer het niet lukt/is gelukt om dat

waar de jongere bang voor is te vermijden. Deze zijn te achterhalen met de vraag: *Wat maakt deze stap makkelijker of moeilijker?* of *Welke stap past hier nog tussen?*

Voorbeelden van veiligheidsgedrag zijn:

- Alleen een vraag durven stellen in de klas als iedereen in groepjes aan het werk is, zodat er bijna geen andere leerlingen zijn die het horen.
- Alleen een vraag durven stellen bij een vriendelijke docent, maar niet bij een strenge docent.

Tips voor moeilijke challenges:

- Om uitleg vragen aan de docent in de klas (bij verschillende docenten, terwijl de rest van de klas wel/niet luistert).
- Vragen of je naar de WC mag (bij verschillende docenten, terwijl de rest van de klas wel/niet luistert).
- Een vraag stellen in de klas op een 'gekke' manier: expres haperen, expres heel lang nadenken voor je iets zegt.
- Iets vertellen over jezelf of je weekend of iets wat je hebt gezien, gehoord of gedaan (bij klein groepje/grote groep, bekenden/onbekenden, kort/lang).
- Je mening over iets geven aan een vriend/vriendin, aan de klas, aan een groepje bekenden/onbekenden.
- Op social media iets posten waarvan je weet dat het de aandacht trekt (een gekke foto, iets persoonlijks, etc.).
- Kleding aandoen die je normaal nooit aan hebt en waarvan je weet dat het de aandacht trekt.
- Expres een fout maken (een domme vraag stellen, verkeerd antwoord geven, struikelen etc.).
- Expres iets raars doen of zeggen (in de klas, buiten de klas op school in de gang of op het schoolplein).
- Een vraag stellen aan de conciërge, teamleider of directeur van de school.

Plekken waar moeilijke challenges kunnen worden geoefend:

- Op school
- Op straat
- In het OV
- In een winkel(centrum)
- In een café, restaurant of de kantine
- In de bioscoop, het theater of de concertzaal
- Met vrienden, familie, collega's of met onbekenden

Nabespreking

Vraag of de jongeren hun doel met de groep willen delen. Benoem dat je trots op de jongeren bent dat ze zulke stoere doelen hebben bedacht voor de training.

1.4 Evaluatie

Laat de jongeren vervolgens de evaluatievragen in het werkboek invullen en bespreek een aantal antwoorden. De antwoorden geven jou als trainer inzicht in de rampgedachte(n) van de jongeren en 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).

Vat de belangrijkste punten van de bijeenkomst samen, bijvoorbeeld:

- *We hebben het vandaag erover gehad dat angst werkt als een soort alarm.*
- *Jullie hebben geleerd welke 5G's bij je eigen angst horen.*
- *Ook hebben jullie geleerd wat vermijdingsgedrag is en hoe je dat kunt doorbreken door challenges aan te gaan.*
- *Tot slot hebben jullie challenges bedacht voor je eigen angst.*

1.5 Thuisoefeningen

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

Act&dare: bijeenkomst 2

Doelen:

- Jongeren begrijpen waarom ze challenges gaan oefenen zonder neptrucs.
- Jongeren oefenen met de eerste paar challenges (1-5) in de training.
- Jongeren weten hoe ze de eerste paar challenges (1-5) ook buiten de training kunnen aangaan.

Wat gaan we doen vandaag?

2.1 Start	2 min.
2.2 Thuisoefeningen bespreken	5 min.
2.3 Uitleg over de challenges	5 min.
2.4 Challenges oefenen	40 min.
2.5 Evaluatie	5 min.
2.6 Thuisoefeningen	3 min.

2.1 Start

- Heet de jongeren welkom.
- Noteer wie er niet is. Noteer ook de reden van afwezigheid.
- Benoem dat jullie vandaag gaan beginnen met het oefenen van de eerste challenges om zo de eerste stappen te zetten in het overwinnen van je angst.

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, bespreek dit dan na de bijeenkomst met de jongere.

2.3 Uitleg over de challenges

UITLEG: Vermijden

Doelen

- Jongeren weten wat vermijding is.

Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep.

UITLEG: Neprucs

Doelen

- Jongeren weten wat neprucs zijn.

Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep.

UITLEG: Challenges

Doelen

- Jongeren weten hoe ze vermijding kunnen doorbreken door challenges aan te gaan.

Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep.

2.4 Challenges oefenen

UITLEG: Challenges oefenen

Doelen

- Jongeren weten hoe ze de challenges kunnen gaan oefenen.

Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep.

OEFENING 1: Challenges oefenen

Doelen

- Jongeren bereiden (met de trainer) de eerste paar challenges (1-5) voor.
- Jongeren voeren individueel, met elkaar of samen met de trainer de eerste paar challenges (1-5) uit.
- De trainer staat na afloop van de challenges (1-5) met de jongeren (individueel) stil bij de opgedane ervaring.

Uitvoering

Tips:

- Is de jongere gefocust en succesvol: geef dan pas aan het einde of na afloop van de challenge een compliment.
- Is de jongere (nog) niet gefocust en (nog) niet succesvol: moedig de jongere en zijn/haar toenaderingsgedrag dan tijdens de stap aan (objectief niet evaluatief).
- Ondertitel: geef ondertiteling/verbaliseer wat de jongere doet, '*jij staat stevig voor de groep*'. Laat de jongere dit ook zelf doen. Dit versterkt de focus en daarmee het effect van exposure.
- Model: indien nodig doe je de oefening voor (terwijl je rustig blijft). Leg de jongere uit dat het helpt als je benoemt wat er gebeurt, wat je ongemakkelijk vindt of dat je geneigd bent om het toch maar niet te doen of om smoesjes te bedenken. Doe voor wat je tegen jezelf kunt zeggen en benoem hoe het is om de challenge toch te doen.

Als de challenge niet meteen helemaal is gelukt

Vertel de jongere:

- *Dat ondanks dat het spannend is, hij/zij wel zijn/haar best heeft gedaan om de challenge te halen!*
- *Dat hij/zij deze challenge eerst misschien niet durfde, maar hem nu al wel heeft geoeffend!*
- *Dat hij/zij zichzelf dus best een compliment mag geven!*

Oefen de challenge totdat deze gehaald is. Ga pas daarna door naar de volgende challenge.

Nabespreking

Vraag of de jongeren hun ervaringen met de challenges met de groep willen delen. Benoem dat je trots op de jongeren bent dat ze zulke stoere dingen hebben gedaan vandaag.

2.5 Evaluatie

Vat de belangrijkste punten van de bijeenkomst samen, bijvoorbeeld:

- *We hebben het er vandaag over gehad waarom het belangrijk is dat je de challenges doet zonder neptucs.*
- *Ook hebben we besproken hoe het was om met de eerste paar challenges te oefenen.*
- *Verder hebben jullie geleerd dat het belangrijk is om deze challenges ook buiten de training aan te gaan.*

Laat de jongeren vervolgens de evaluatievragen 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).

2.6 Thuisoefeningen

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

Act&dare: bijeenkomst 3

Doelen:

- Jongeren oefenen de volgende challenges (6-10) in de training.
- Jongeren weten hoe ze de volgende challenges (6-10) ook buiten de training kunnen aangaan.
- Jongeren zijn weer een stap dichterbij het overwinnen van hun angst.

Wat gaan we doen vandaag?

3.1 Start	2 min.
3.2 Thuisoefeningen bespreken	5 min.
3.3 Challenges oefenen	40 min.
3.4 Evaluatie	5 min.
3.5 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 verder gaan met het oefenen van de challenges om zo de volgende stappen te zetten in het overwinnen van je angst.

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.

3.3 Challenges oefenen

UITLEG: Challenges oefenen

Doelen

- Jongeren weten hoe ze de volgende challenges kunnen gaan oefenen.

Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep.

OEFENING 1: Challenges oefenen

Doelen

- Jongeren bereiden (met de trainer) de volgende paar challenges (6-10) voor.
- Jongeren voeren individueel, met elkaar of samen met de trainer de volgende paar challenges (6-10) uit.
- De trainer staat na afloop van de challenge(s) (6-10) met de jongeren (individueel) stil bij de opgedane ervaring.

Uitvoering

Tips:

- Is de jongere gefocust en succesvol: geef dan pas aan het einde of na afloop van de challenge een compliment.
- Is de jongere (nog) niet gefocust en (nog) niet succesvol: moedig de jongere en zijn/haar toenaderingsgedrag dan tijdens de stap aan (objectief niet evaluatief).
- Ondertitel: geef ondertiteling/verbaliseer wat de jongere doet, '*jij staat stevig voor de groep*'. Laat de jongere dit ook zelf doen. Dit versterkt de focus en daarmee het effect.
- Model: indien nodig doe je de oefening voor (terwijl je rustig blijft). Leg de jongere uit dat het helpt als je benoemt wat er gebeurt, wat je ongemakkelijk vindt of dat je geneigd bent om het toch maar niet te doen of om smoesjes te bedenken. Doe voor wat je tegen jezelf kunt zeggen en benoem hoe het is om de challenge toch te doen.

Als de challenge niet meteen helemaal is gelukt

Vertel de jongere:

- *Dat ondanks dat het spannend is, hij/zij wel zijn/haar best heeft gedaan om de challenge te halen!*
- *Dat hij/zij deze challenge eerst misschien niet durfde, maar hem nu al wel heeft geoefend!*
- *Dat hij/zij zichzelf dus best een compliment mag geven!*

Oefen de challenge tot dat deze gehaald is. Ga pas daarna door naar de volgende challenge.

Nabespreking

Vraag of de jongeren hun ervaringen met de challenges met de groep willen delen. Benoem dat je trots op de jongeren bent dat ze zulke stoere dingen hebben gedaan vandaag.

3.4 Evaluatie

Laat de jongeren vervolgens de evaluatievragen in het werkboek invullen en bespreek een aantal antwoorden. De antwoorden geven jou als trainer inzicht in hoeverre de rampgedachte(n) van de jongeren gedurende de training zijn ontkracht en in hoeverre de stof begrepen is. Als er vragen zijn, ga hier dan op in.

Vat de belangrijkste punten van de bijeenkomst samen, bijvoorbeeld:

- *We hebben vandaag besproken hoe het was om met de volgende paar challenges te oefenen.*
- *Verder hebben jullie geleerd dat het belangrijk is om deze challenges ook buiten de training aan te gaan.*

Evalueer ook de module kort, dit kan plenair of in tweetallen. *Wat vond je van deze module? Heeft de module je geholpen om minder bang te zijn? Waaraan merk je dat? Wat gaat er beter en wat misschien nog niet? Benadruk nogmaals dat je minder bang wordt door dingen vaker te doen. Dan merk je dat het steeds minder eng is om te doen, dat wat je vreest vaak niet gebeurt of dat je het ook wel kunt verdragen als er soms iets mis gaat. Zo leer je steeds meer te durven.*

3.5 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. Indien de training is afgelopen, komen de thuisoefeningen te vervallen.

Tips Act&dare

- Zorg ervoor dat de challenges actief (wat ga je doen?), concreet (hoe ziet de challenge er uit?) en realistisch (doen andere mensen dit ook?) zijn. Bijvoorbeeld: *'Niet meer bang zijn om te spreken voor een groep'* wordt *'Een spreekbeurt van 15 minuten doen voor mijn klas'*. Doe suggesties wanneer een jongere zelf niets weet te bedenken of vraag: *Welke stap past hier nog tussen?* Neem eventueel andere trappen als voorbeeld.
- Gebruik de als... dan... (rampgedachte) van de jongere. Zorg dat de oefeningen de angstige verwachting kunnen doorbreken (falsificeren), de oefeningen moeten dus passen bij de als... dan... uitspraak. Bijvoorbeeld bij de rampgedachte *'Als ik een vraag verkeerd beantwoord dan lacht de hele klas mij uit'*, past de oefening *'Expres een verkeerd antwoord geven in de klas'*. Dit betekent ook dat voor een kind dat bang is tijdens een spreekbeurt een black out te krijgen, een dergelijke oefening minder passend is (want te kort om een black out te krijgen) en een oefening als *'10 minuten lang een spreekbeurt houden voor mijn klas'* meer passend is (want lang genoeg om een black out te krijgen).
- Let op vermijdingsgedrag: gedrag dat wordt ingezet om dat waar de jongere bang voor is te vermijden, en veiligheidsgedrag: gedrag dat wordt ingezet wanneer het niet lukt/is gelukt om dat waar de jongere bang voor is te vermijden. Deze zijn te achterhalen met de vraag: *Wat maakt deze stap makkelijker of moeilijker?* of *Welke stap past hier nog tussen?*

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

Auteur Act&dare

Rachel de Jong

Coauteurs Act&dare

Rosa Bos

Marieke van den Heuvel

Wiljo van Hout

Miriam Lommen

Maike Nauta

© 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.