

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

STARr- training

handleiding

Solve

Inhoud handleiding Solve

Solve: bijeenkomst 1.....	3
1.1 Start.....	3
1.2 Struggles.....	3
1.3 Leren omgaan met struggles	4
1.4 STAP 1 van de SOLVE-7: Beschrijf je struggle	4
1.5 STAP 2 van de SOLVE-7: Bepaal je doel	5
1.6 STAP 3 van de SOLVE-7: Brainstorm over oplossingen.....	5
1.7 STAP 1-3 van de SOLVE-7	5
1.8 Evaluatie	6
1.9 Thuisoefeningen	6
Solve: bijeenkomst 2.....	7
2.1 Start.....	7
2.2 Thuisoefeningen bespreken	7
2.3 STAP 4 van de SOLVE-7: Evalueer je oplossingen	8
2.4 STAP 5 van de SOLVE-7: Kies wat je gaat doen	8
2.5 STAP 6 van de SOLVE-7: Maak een actieplan!	9
2.6 STAP 4-6 van de SOLVE-7	10
2.7 Evaluatie	11
2.8 Thuisoefeningen	11
Solve: bijeenkomst 3.....	12
3.1 Start.....	12
3.2 Thuisoefeningen bespreken	12
3.3 STAP 7 van de SOLVE-7: Evalueer je actie	13
3.4 Is je struggle nu opgelost?	14
3.5 Nog één keer alle stappen	14
3.6 Steun zoeken bij anderen.....	14
3.7 Evaluatie	15
3.8 Thuisoefeningen	15
Tips Solve.....	16
Colofon.....	17

Solve: bijeenkomst 1

Doelen:

- Jongeren weten dat iedereen wel eens te maken heeft met struggles.
- Jongeren weten dat er verschillende manieren zijn om met struggles om te gaan.
- Jongeren kunnen een struggle beschrijven, een doel stellen en oplossingen bedenken voor een struggle.

Wat gaan we doen vandaag?

1.1 Start	2 min.
1.2 Struggles	5 min.
1.3 Leren omgaan met struggles	5 min.
1.4 STAP 1 van de SOLVE-7: Beschrijf je struggle	5 min.
1.5 STAP 2 van de SOLVE-7: Bepaal je doel	5 min.
1.6 STAP 3 van de SOLVE-7: Brainstorm over oplossingen	5 min.
1.7 STAP 1-3 van de SOLVE-7	15 min.
1.8 Evaluatie	5 min.
1.9 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 struggles waar je wel eens mee te maken kunt hebben en over manieren hoe je met struggles kunt omgaan.

1.2 Struggles

UITLEG: Allerlei soorten struggles

Doel

- Jongeren weten dat iedereen wel eens te maken heeft met struggles.

Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep.

OEFENING 1: Welke struggles herken jij?

Doel

- Jongeren zijn zich bewust van hun eigen struggles.

Instructie

Laat de jongeren oefening 1 maken. Ze kunnen de lijstjes eventueel zelf aanvullen. Geef van tevoren aan dat jongeren hun antwoorden niet in de groep hoeven te delen als ze dat niet willen, maar dat het wel mag.

Nabespreking

Vraag of het iedereen is gelukt om iets aan te kruisen. Vraag ook of iemand iets wil delen. Indien dit niet het geval is, ga dan verder. Herhaal dat iedereen wel eens struggles heeft. *In elk gezin en in elke vriendschap komen struggles voor. Dat is heel normaal. Maar als struggles niet worden opgelost, bestaat de kans dat ze groter worden en moeilijker op te lossen zijn. Het is dus belangrijk dat je leert hoe je met struggles kunt omgaan.*

1.3 Leren omgaan met struggles

UITLEG: Manieren om met struggles om te gaan

Doel

- Jongeren weten dat er verschillende manieren zijn om met struggles om te gaan: vermijden en oplossen. Ook weten ze dat vermijden vaak geen goede manier is om met struggles om te gaan.

Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep. Benoem na de uitleg van de SOLVE-7 dat dit stappenplan misschien heel logisch lijkt, maar dat we weten dat dit lastig is toe te passen als je gestrest bent. *Als je gestrest bent, blijf je vaak hangen in één mogelijke oplossing of gepieker. Als je jezelf traint om de stappen te doorlopen als je je OK voelt, dan kun je het ook beter als je gestrest bent. Tijdens deze bijeenkomst gaat het over de eerste 3 stappen van de SOLVE-7.*

1.4 STAP 1 van de SOLVE-7: Beschrijf je struggle

UITLEG: STAP 1

Doel

- Jongeren leren wat stap 1 van de SOLVE-7 (beschrijf je struggle) inhoudt.

Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep.

VOORBEELD: Struggle Mika

Doel

- Jongeren maken kennis met een voorbeeld van een jongere die ergens mee strugget (bijv. Mika).

Instructie

Neem het voorbeeld door met de groep.

VOORBEELD: STAP 1 van Mika

Doel

- Jongeren zien hoe stap 1 van de SOLVE-7 is uitgewerkt voor een voorbeeld (bv. Mika).

Instructie

Neem het voorbeeld door met de groep.

1.5 STAP 2 van de SOLVE-7: Bepaal je doel

UITLEG: STAP 2

Doel

- Jongeren leren wat stap 2 van de SOLVE-7 (bepaal je doel) inhoudt.

Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep.

VOORBEELD: STAP 2 van Mika

Doel

- Jongeren zien hoe stap 2 van de SOLVE-7 is uitgewerkt voor een voorbeeld (bv. Mika).

Instructie

Neem het voorbeeld door met de groep.

1.6 STAP 3 van de SOLVE-7: Brainstorm over oplossingen

UITLEG: STAP 3

Doel

- Jongeren leren wat stap 3 van de SOLVE-7 (brainstorm over oplossingen) inhoudt.

Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep.

VOORBEELD: STAP 3 van Mika

Doel

- Jongeren zien hoe stap 3 van de SOLVE-7 is uitgewerkt voor een voorbeeld (bv. Mika).

Instructie

Neem het voorbeeld door met de groep.

1.7 STAP 1-3 van de SOLVE-7

OEFENING 2: De eerste drie stappen met de groep

Doel

- Jongeren oefenen met de eerste drie stappen van de SOLVE-7 voor een (voor iedereen) herkenbare struggle.

Instructie

Bedenk met de groep een struggle waarin alle jongeren zich herkennen en werk voor deze struggle STAP 1-3 uit. Je zou kunnen aansturen op een sociaal dilemma, bijv.

- *Mijn moeder wil dat ik meega naar ... en daar heb ik eigenlijk geen zin in.*
- *Ik wil eigenlijk ... niet uitnodigen voor mijn verjaardag.*
- *Mijn vriend(in) doet zo anders als een andere vriend(in) erbij is en daar stoort ik me aan.*

Nabespreking

Bespreek de oefening na. *Hoe was het om de stappen in te vullen? Is het duidelijk wat je bij elke stap moet doen?*

OEFENING 3: Jouw STAP 1-3

Doel

- Jongeren oefenen met de eerste drie stappen van de SOLVE-7 voor een eigen struggle.

Instructie

Laat de jongere een eigen struggle opschrijven in het werkboek en uitwerken. Ze kunnen evt. een struggle uit oefening 1 gebruiken.

Nabespreking

Bespreek de oefening na. Vraag of het is gelukt. Indien er een open sfeer is in de groep, kun je vragen of iemand iets wil delen.

1.8 Evaluatie

Vat de belangrijkste punten van de bijeenkomst samen, bijvoorbeeld:

- *Vandaag ging het over struggles en dat iedereen daar wel eens mee te maken heeft.*
- *Jullie hebben geleerd dat er twee manieren zijn om met struggles om te gaan: vermijden en oplossen.*
- *Verder hebben we de eerste drie stappen van de SOLVE-7 besproken: je struggle beschrijven, een doel stellen en oplossingen bedenken.*

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).

1.9 Thuisoefeningen

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

Solve: bijeenkomst 2

Doelen:

- Jongeren kunnen oplossingen beoordelen door de voor- en nadelen van elke oplossing te bedenken.
- Jongeren kunnen beoordelen in hoeverre ze hun doel bereiken met een oplossing en of de oplossing praktisch haalbaar is.
- Jongeren kunnen de beste oplossing kiezen en hiervoor een actieplan maken.

Wat gaan we doen vandaag?

2.1 Start	2 min.
2.2 Thuisoefeningen bespreken	5 min.
2.3 STAP 4 van de SOLVE-7: Evalueer je oplossingen	10 min.
2.4 STAP 5 van de SOLVE-7: Kies wat je gaat doen	10 min.
2.5 STAP 6 van de SOLVE-7: Maak een actieplan	5 min.
2.6 STAP 4-6 van de SOLVE-7	15 min.
2.7 Evaluatie	5 min.
2.8 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 verder gaan met de SOLVE-7. In deze bijeenkomst gaat het over STAP 4, 5 en 6.

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.

THUISOEFENING 1: STAP 1-3 van de SOLVE-7

Vraag of iemand iets wil delen. Bespreek STAP 1-3 van de struggle van één van de jongeren.

2.3 STAP 4 van de SOLVE-7: Evalueer je oplossingen

Herhaal de stappen van de SOLVE-7 voordat je verder gaat met de uitleg in het werkboek:

1. Beschrijf je struggle
2. Bepaal je doel
3. Brainstorm over oplossingen
4. Evalueer je oplossingen
5. Kies wat je gaat doen
6. Maak een actieplan!
7. Evalueer je actie

Benoem dat tijdens de vorige bijeenkomst en de thuisoefening is geoefend met STAP 1-3, en dat in deze bijeenkomst STAP 4-6 aan bod komt.

UITLEG: STAP 4

Doel

- Jongeren leren wat stap 4 van de SOLVE-7 (evalueer je oplossingen) inhoudt.

Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep.

VOORBEELD: STAP 4 van Mika

Doel

- Jongeren zien hoe stap 4 van de SOLVE-7 is uitgewerkt voor een voorbeeld (bv. Mika).

Instructie

Neem het voorbeeld door met de groep.

2.4 STAP 5 van de SOLVE-7: Kies wat je gaat doen

UITLEG: STAP 5

Doel

- Jongeren leren wat stap 5 van de SOLVE-7 (kies wat je gaat doen) inhoudt.

Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep.

VOORBEELD: STAP 5 van Mika

Doel

- Jongeren zien hoe stap 5 van de SOLVE-7 is uitgewerkt voor een voorbeeld (bv. Mika).

Instructie

Neem het voorbeeld door met de groep.

OEFENING 1: De speeddate

Doel

- Jongeren oefenen middels een spel met de eerste vijf stappen van de SOLVE-7.

Instructie

Voorafgaand aan de oefening zet je drie stoelen klaar. Eén stoel zet je tegenover twee andere stoelen zodat de jongeren tegenover elkaar zitten.

Het idee is dat één jongere (jongere A) een struggle bedenkt waarvoor hij/zij een oplossing wil (stap 1). Ook bedenkt deze jongere welk doel hij/zij wil bereiken (stap 2). Jongere A zit tegenover twee andere jongeren (jongere B en jongere C). Jongere B en C mogen om de beurt een oplossing geven voor de struggle van jongere A. Dat mag zowel een 'in the box' (alledaagse) als een 'out of the box' (gekke) oplossing zijn (stap 3). Nadat er een oplossing is genoemd, mag jongere A zeggen wat volgens hem/haar de voor- en nadelen zijn van deze oplossing. Ook kijkt hij of het doel wordt behaald en of het praktisch haalbaar is (stap 4). Vervolgens kiest jongere A de oplossing die hem/haar het beste lijkt (stap 5). De jongere met de beste oplossing mag blijven zitten, de ander staat op. Op die plek gaat iemand anders zitten. Deze nieuwe persoon geeft zijn/haar oplossing en opnieuw kiest jongere A de beste oplossing. Als iedereen is geweest, blijft (degene met) de beste oplossing over.

Eventueel kun je als trainer ook oplossingen aandragen. Zorg dat er zowel logische als onwaarschijnlijke/creatieve als vermijdende oplossingen langs komen.

Laat alle jongeren meteen opstaan en een rij vormen, zo zorg je voor tempo in de speeddate, oplossingen kunnen snel op elkaar volgen, omdat iedereen klaar staat. Als de groep niet zo groot is, laat de jongeren B en C dan doorgaan met het bedenken van oplossingen. Als er tijd over is, herhaal de oefening dan voor een andere struggle.

Nabespreking

Besprek de oefening met elkaar na. *Hoe was het om te doen?* Benadruk dat het belangrijk is om goed de tijd te nemen om oplossingen te bedenken en te evalueren, en dat het fijn kan zijn om anderen te vragen om mee te denken over oplossingen.

2.5 STAP 6 van de SOLVE-7: Maak een actieplan!

UITLEG: STAP 6

Doel

- Jongeren leren wat stap 6 van de SOLVE-7 (maak een actieplan) inhoudt.

Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep.

VOORBEELD: STAP 6 van Mika

Doel

- Jongeren zien hoe stap 6 van de SOLVE-7 is uitgewerkt voor een voorbeeld (bv. Mika).

Instructie

Neem het voorbeeld door met de groep.

2.6 STAP 4-6 van de SOLVE-7

OEFENING 2: Jouw STAP 4

Doel

- Jongeren oefenen met stap 4 voor een eigen struggle.

Instructie

In deze oefening evalueren de jongeren individueel in hun werkboek de oplossingen voor hun eigen struggle uit oefening 3 (bijeenkomst 1). Moedig de jongeren aan om zoveel mogelijk voor- en nadelen te bedenken voor de oplossingen, en daarbij te denken aan gevolgen op de korte en lange termijn en gevolgen voor henzelf en de ander.

Nabespreking

Besprek de oefening na. Vraag of iemand iets wil delen. Benadruk dat de voordelen van de ene oplossing soms de nadelen van een andere oplossing zijn, en andersom. Door alle mogelijke oplossingen in een tabel te zetten, kun je de struggle van meerdere kanten bekijken. Vaak vragen jongeren of ze echt over al deze dingen moeten nadenken. Benadruk dan dat dit in heel veel gevallen niet hoeft, maar dat er soms gebeurtenissen zijn waar je heel lang over kunt piekeren en dat het dan kan helpen om de voor- en nadelen even goed op papier te zetten. Als jongeren minder sociaal gewenste keuzes hebben opgeschreven, bijvoorbeeld 'liegen' of 'spijbelen', bespreek ook hiervan dan de voor- en nadelen. Laat op geen enkele manier merken dat je het eens bent met deze keuze, maar pas ook op dat je niet gaat 'preken' of 'moraliseren'. Leg de beslissing en dus ook de verantwoordelijkheid hiervoor bij de jongere, maar wees desgevraagd duidelijk in jouw mening.

OEFENING 3: Jouw STAP 5

Doel

- Jongeren oefenen met stap 5 voor een eigen struggle.

Instructie

In deze oefening kiezen de jongeren een oplossing voor hun eigen struggle. Iedereen werkt in zijn eigen werkboek.

Nabespreking

Besprek de oefening na. Vraag een aantal jongeren waarom ze voor een bepaalde oplossing hebben gekozen.

OEFENING 4: Jouw STAP 6

Doel

- Jongeren oefenen met stap 6 voor een eigen struggle.

Instructie

In deze oefening maken de jongeren een actieplan voor de beste oplossing die ze hebben gekozen in oefening 3 (STAP 5) voor hun eigen struggle.

Nabespreking

Bespreek met elkaar na. Vraag een aantal jongeren welke stappen ze gaan nemen om hun actie uit de voeren.

2.7 Evaluatie

Vat de belangrijkste punten van de bijeenkomst samen, bijvoorbeeld:

- *Vandaag hebben we stap 4-6 van de SOLVE-7 besproken.*
- *Jullie hebben geoefend met het evalueren van oplossingen door de voor- en nadelen van elke oplossing te bedenken, te kijken of je je doel bereikt en of de oplossing praktisch haalbaar is.*
- *Verder hebben jullie geoefend met het kiezen van de beste oplossing en een actieplan gemaakt.*

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).

2.8 Thuisoefeningen

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

Solve: bijeenkomst 3

Doelen:

- Jongeren weten hoe ze een actie kunnen evalueren.
- Jongeren leren dat ze zichzelf mogen belonen voor hun gedrag (acties) en niet alleen voor het resultaat (doel behaald).
- Jongeren leren wat ze kunnen doen als hun struggle (nog) niet is opgelost.
- Jongeren weten aan welke mensen in hun sociale netwerk ze om hulp kunnen vragen bij het oplossen van struggles.

Wat gaan we doen vandaag?

3.1 Start	2 min.
3.2 Thuisoefeningen bespreken	5 min.
3.3 STAP 7 van de SOLVE-7: Evalueer je actie	5 min.
3.4 Is je struggle nu opgelost?	10 min.
3.5 Nog één keer alle stappen	20 min.
3.6 Steun zoeken bij anderen	10 min.
3.7 Evaluatie	5 min.
3.8 Thuisoefeningen	3 min.

3.1 Start

- Heet de jongeren welkom.
- Noteer wie er niet is. Noteer ook de reden van afwezigheid.
- Benoem dat jullie het vandaag gaan hebben over de laatste stap van de SOLVE-7 en er ruimte is om dingen te bespreken die je nog niet helemaal snapt of moeilijk vindt.

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.

THUISOEFENING 1: Actie!

Je hoeft deze oefening niet te bespreken. Het evalueren van de actie komt in oefening 1 aan bod.

THUISOEFENING 1: STAP 4-6 van de SOLVE-7

Vraag of iemand iets wil delen. Bespreek STAP 4-6 van de struggle van één van de jongeren.

3.3 STAP 7 van de SOLVE-7: Evalueer je actie

UITLEG: STAP 7

Doel

- Jongeren leren wat stap 7 van de SOLVE-7 (evalueer je actie) inhoudt.

Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep.

VOORBEELD: STAP 7 van Mika

Doel

- Jongeren zien hoe stap 7 van de SOLVE-7 is uitgewerkt voor een voorbeeld (bv. Mika).

Instructie

Neem het voorbeeld door.

OEFENING 1: Jouw STAP 7

Doel

- Jongeren oefenen met stap 7 voor de struggle die is uitgewerkt tijdens de bijeenkomsten en/of de struggle die is uitgewerkt mbv de thuisoefeningen.

Instructie

Deze oefening gaat over de twee struggles waar de jongeren tijdens deze module mee hebben gewerkt. De ene struggle hebben ze uitgewerkt tijdens de bijeenkomst, de andere hebben ze thuis uitgewerkt met de thuisoefeningen. Als het goed is hebben de jongeren voor beide struggles hun actieplan uitgevoerd (THUISOEFENING 1 en 2 van de vorige bijeenkomst). In deze oefening evalueren de jongeren de acties die ze hebben uitgevoerd.

Nabespreking

Vraag of iemand iets wil delen.

- *Hoe ging je actie? Wat lukte wel/niet? Waarom lukte het wel/niet? Wat vond je moeilijk? Waar ben je tevreden over?*
- *Heb je je doel behaald? Waarom wel/niet?*
- *Welke beloning geef je jezelf?*

Benadruk dat als jongeren hun doel niet hebben behaald, ze zich mogen belonen voor wat wel gelukt is en dat ze het hebben geprobeerd. Ze moeten vooral tevreden worden over hun gedrag (actie) en niet zozeer over het resultaat (behalen doel). Leg bij de beloningen de nadruk op sociale beloningen (appen, met vrienden afspreken, spelletjes doen, etc.) en op vrijetijdsbesteding (YouTube, gamen, netflixen, etc.). Andere opties: snoep, een keer extra uitslapen of iets anders waar ze blij van worden.

3.4 Is je struggle nu opgelost?

OEFENING 2: Is je struggle nu opgelost?

Doel

- De jongeren kunnen evalueren of hun struggles zijn opgelost.

Instructie

De jongeren geven antwoord op de vraag of het is gelukt om hun struggles op te lossen.

Nabespreking

Bespreek met elkaar na. Als er struggles zijn die nog niet zijn opgelost, denk dan met de jongeren mee over hoe ze dit alsnog zouden kunnen doen. Kijk samen naar mogelijkheden om de acties te veranderen en/of andere oplossingen te bedenken waardoor ze dichterbij hun doel komen. Het belangrijkste is dat ze dingen kiezen en uitproberen. Het handige is dat ze door de stappen van de SOLVE-7 altijd andere oplossingen achter de hand hebben.

3.5 Nog één keer alle stappen

OEFENING 3: Nog één keer alle stappen

Doel

- Jongeren oefenen met het uitwerken van alle stappen van de SOLVE-7 in één keer.

Instructie

Doorloop met de groep nog één keer alle stappen. Doe dit voor een struggle die tijdens de vorige bijeenkomsten naar voren is gekomen, maar nog onvoldoende besproken is. Mochten er stappen onduidelijk zijn, sta hier dan nog even bij stil. Indien mogelijk kunnen de jongeren bij STAP 6 hun actie in een rollenspel uitspelen. Op basis van dit rollenspel kun je de actie dan evalueren (STAP 7).

Nabespreking

Waarschijnlijk vullen de jongeren de stappen sneller in dan eerst. Benoem dit. *Hoe meer je oefent, hoe gemakkelijker het gaat. Op een gegeven moment hoef je de SOLVE-7 niet meer op te schrijven, maar gaat het automatisch. Misschien merk je nu al wel dat het steeds meer vanzelf gaat. Belangrijk is dat je je realiseert dat problemen vaak meerdere mogelijke oplossingen hebben, dat je goede oplossingen kunt bedenken door even afstand te nemen en rustig te brainstormen. En dat je dingen kunt uitproberen om struggles op te lossen. Als je zo tegen struggles aankijkt, dan kun je ze beter oplossen of heb je er minder last van.*

3.6 Steun zoeken bij anderen

UITLEG: Steun zoeken

Doel

- Jongeren weten wat het belang is van steun zoeken bij anderen als je ergens mee struglet.

Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep.

OEFENING 4: Wie kan jou helpen?

Doel

- Jongeren kunnen aangeven wie hen al helpen als ze ergens mee strugglen en wie nog meer zouden kunnen helpen.

Instructie

Laat de jongeren de oefening invullen.

Nabespreking

Bespreek de oefening na. Beloon de jongeren voor elke bijdrage. Moedig de groep aan om écht gebruik te maken van hun sociale netwerk. Benadruk dat mensen het vaak niet erg vinden als je ze om hulp vraagt.

3.7 Evaluatie

Vat de belangrijkste punten van de bijeenkomst samen, bijvoorbeeld:

- *Vandaag hebben we de laatste stap van de SOLVE-7 besproken. Jullie hebben geoefend met het evalueren van je actie.*
- *Ook hebben we het gehad over het belonen van jezelf voor de stappen die je zet, en niet alleen voor het resultaat.*
- *Ook hebben we nagedacht over wat je kunt doen als je struggle (nog) niet is opgelost.*
- *Tot slot hebben we het gehad over welke mensen je om hulp kunt vragen als je ergens mee stragglet.*

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?*

3.8 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 Solve

- De SOLVE-7 is bedoeld voor struggles waar jongeren niet direct een oplossing voor weten (dus wat grotere problemen), die nu spelen en waar de jongere zelf invloed op heeft. Het is belangrijk om hier bewust van te zijn, niet alle problemen lenen zich voor de SOLVE-7. Kleine problemen (bijv. wat doe ik aan), problemen in het verleden (bijv. drie jaar geleden gepest zijn) of problemen waar de jongere geen controle over heeft (bijv. ouders die veel ruzie maken), vereisen vaak een andere aanpak. Een van de andere modules kan daarbij helpen, bijv. Think.
- Bij het bedenken van out of the box oplossingen (stap 3) kan het helpen om in de huid van een bekend persoon te kruipen. Gebruik eigentijdse voorbeelden.
- Bij het maken van een actieplan (stap 6) of het evalueren van de actie (stap 7) van de SOLVE-7 kan indien gewenst gebruik worden gemaakt van rollenspellen.

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 Solve

Marieke van den Heuvel

Denise Bodden

Coauteurs Solve

Merel Haverman

Karlijn Kindt

Maaïke Nauta

Yvonne Stikkelbroek

Lisanne Stone

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