

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

STARr- training

handleiding

Think

Inhoud handleiding Think

Think: bijeenkomst 1.....	3
1.1 Start	3
1.2 Gedachten, gevoel, gedrag: Wat is wat?	3
1.3 De link tussen een gebeurtenis, je gedachten, je gevoel, je gedrag en het gevolg	4
1.4 Automatische gedachten	5
1.5 Aan de slag met 5G-schema's	8
1.6 Evaluatie.....	9
1.7 Thuisoefeningen	9
Think: bijeenkomst 2.....	10
2.1 Start	10
2.2 Thuisoefeningen bespreken.....	10
2.3 Voorbeelden van niet-helpende gedachten	11
2.4 Het 7-stappenplan	11
2.5 Evaluatie.....	13
2.6 Thuisoefeningen	13
Think: bijeenkomst 3.....	14
3.1 Start	14
3.2 Thuisoefeningen bespreken.....	14
3.3 The battle	14
3.4 Evaluatie.....	17
3.5 Thuisoefeningen	17
Tips Think	18
Colofon.....	19

Think: bijeenkomst 1

Doelen:

- Jongeren kennen het verschil tussen gebeurtenis, gedachten, gevoel, gedrag en gevolg (de 5 G's).
- Jongeren weten wat de vijf G's met elkaar te maken hebben en wat het 5G-schema is.
- Jongeren kennen het verschil tussen niet-helpende en helpende gedachten en weten welk gevoel deze gedachten oproepen.
- Jongeren kunnen een 5G-schema invullen.

Wat gaan we doen vandaag?

1.1 Start	2 min.
1.2 Gedachten, gevoel, gedrag: wat is wat?	15 min.
1.3 De link tussen een gebeurtenis, je gedachten, je gevoel, je gedrag en het gevolg	10 min
1.4 Automatische gedachten	15 min.
1.5 Aan de slag met 5G-schema's	10 min.
1.6 Evaluatie	5 min.
1.7 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 je gedachten invloed hebben op je gevoel en je gedrag.

1.2 Gedachten, gevoel, gedrag: Wat is wat?

OEFENING 1: Jouw persoonlijkheid

Doelen

- Jongeren kunnen hun gedachten, gevoel en gedrag benoemen voor verschillende alledaagse situaties.
- Jongeren beseffen dat niet iedereen hetzelfde denkt, voelt en doet in een bepaalde situatie.

Instructie

Neem de oefening door met de groep. Vraag eerst aan de jongeren wat ze op dit moment denken, voelen en doen. Wees je goed bewust van de verschillen tussen gedachten, gevoelens en gedrag. Benoem daarna een aantal situaties en vraag de jongeren wat ze zouden denken, voelen en doen in de desbetreffende situatie. Beloon iedere bijdrage. Hieronder staan een aantal voorbeelden:

- *..als iemand voordringt in de rij bij de kassa?*
- *..als je een toets terug krijgt en je een 6 hebt?*
- *..als een paar klasgenoten met elkaar staan te kletsen en te lachen in de pauze, en ineens jouw kant op kijken?*
- *..als de leraar je op je kop geeft, omdat je tijdens de les zachtjes met je buurman/-vrouw praat?*

Sta stil bij het feit dat één situatie tot verschillende gedachten, gevoelens en gedragingen kan leiden. Bijvoorbeeld: Iemand dringt voor bij de kassa.

- Gedachten: de ene persoon denkt: *'Hallo zeg, dat gaat mij niet gebeuren. Ik was eerst'* terwijl de ander denkt: *'Volgens mij was ik eerst, maar ik wacht nog wel even'*.
- Gevoel: de ene persoon wordt heel boos terwijl de ander stil en een beetje verdrietig wordt.
- Gedrag: de ene persoon zegt iets tegen degene die voordringt terwijl de ander zijn capuchon over zijn hoofd trekt.

OEFENING 2: De vier basisemoties

Doelen

- Jongeren weten wat de vier basisemoties zijn.
- Jongeren kunnen andere woorden voor de vier basisemoties bedenken.

Instructie

Besprek de vier bekendste gevoelens/basisemoties. *Wat is 'blij', wat is 'boos', etc.? Hoe kan iemand aan je zien dat je 'blij' bent? En dat je 'bedroefd' bent?* Vertel dat er ook andere woorden zijn voor de vier bekendste gevoelens/basisemoties. *Bij 'blij' hoort bijvoorbeeld 'gelukkig'. Bij 'boos' hoort 'kwaad'. Bij 'bang' hoort 'zenuwachtig'. Bij 'bedroefd' hoort 'verdrietig'.* Laat de jongeren de oefening maken.

Nabespreking

Besprek de oefening na met de groep. Als jongeren gevoelens beschrijven als 'kut', 'klote', 'vervelend', ga hier dan gewoon op in. Je blijft daarmee bij hun beleving en taalgebruik. Probeer het wel concreter te maken door zoveel mogelijk terug te gaan naar één van de basisemoties. Is het kut-boos, kut-bang of kut-bedroefd?

1.3 De link tussen een gebeurtenis, je gedachten, je gevoel, je gedrag en het gevolg

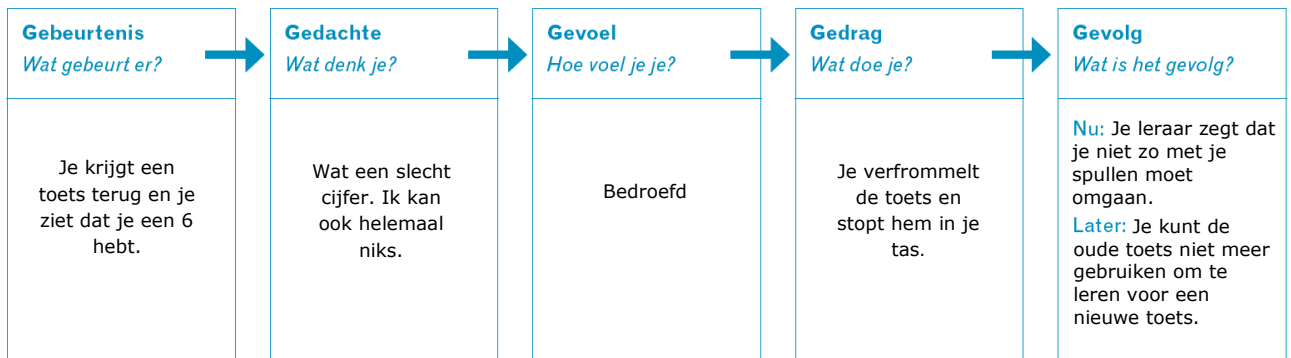
UITLEG: De 5G's

Doelen

- Jongeren weten wat een 5G-schema is en hoe je deze kunt invullen.

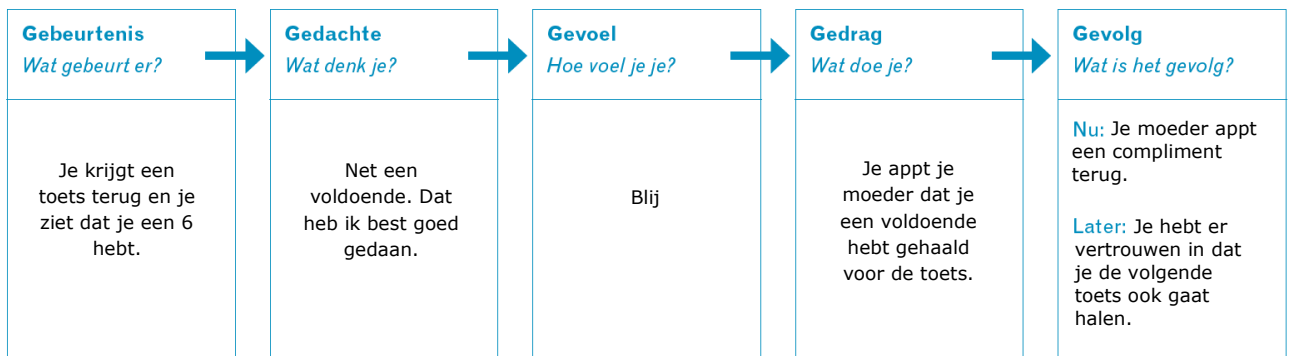
Instructie

Vraag de jongeren wat er als eerste ontstaat bij een bepaalde gebeurtenis (bijv. als iemand voordringt bij de kassa): gedachte, gevoel, gedrag of gevolg? Leg uit dat de gedachte eerst ontstaat, dan pas het gevoel en daarna pas het gedrag en gevolg. Leg uit dat we deze stappen gaan bekijken met behulp van een 5G-schema. Wijs naar het 5G-schema in het werkboek en kijk er samen een moment naar. Laat een filmpje zien met een bepaalde gebeurtenis (bijv. <https://www.youtube.com/watch?v=Mgw4Ej2ZHQE>) of kies één van de hiervoor besproken voorbeeldgebeurtenissen uit en zet deze met de groep in een 5G-schema (op het digibord o.i.d.). Maak gebruik van een niet-helpende gedachte die is genoemd. Je hoeft hier nog niet te benoemen dat dit een niet-helpende gedachte is. Dit komt later aan bod.



Neem de uitleg in het werkboek onder het 5G-schema door.

Vul daarna samen het andere 5G-schema in voor dezelfde situatie, maar dan met een helpende gedachte. Je hoeft hier niet te benoemen dat dit een helpende gedachte is. Dit komt later aan bod. Als er geen helpende gedachte is genoemd, bedenk er dan zelf één en vul het schema met elkaar in. Als het voor de jongeren lastig is om het schema in te vullen voor een helpende gedachte, kan het helpen om te vragen hoe een voor de jongeren bekend persoon met veel zelfvertrouwen (bijv. een bekende rapper of vlogger) zich waarschijnlijk zou voelen en gedragen in deze situatie.



1.4 Automatische gedachten

UITLEG: Twee soorten automatische gedachten

Doel

- Jongeren weten wat automatische gedachten zijn en wat het verschil is tussen niet-helpende en helpende gedachten.

Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep. Verduidelijk de eerste alinea aan de hand van het hiervoor besproken 5G-schema met de niet-helpende gedachte. *Het lijkt bijvoorbeeld alsof je bedroefde gevoel wordt veroorzaakt door het zien van je cijfer. Maar een situatie kan nooit direct een gevoel veroorzaken. Eigenlijk wordt je gevoel veroorzaakt door de gedachte die je hebt. Je gedachten gaan heel snel, zo snel dat je het vaak niet of maar nauwelijks door hebt. Toch heeft wat je denkt veel effect op wat je voelt en doet.* Wijs bij de uitleg van de niet-helpende gedachten terug naar het 5G-schema met de niet-helpende gedachte en bij de uitleg van de helpende gedachten naar het 5G-schema met de helpende gedachte.

OEFENING 3: Niet-helpende en helpende gedachten

Doel

- Jongeren kunnen bedenken welke niet-helpende en helpende gedachten ze wel eens hebben.

Instructie

Laat de jongeren de oefening stap voor stap invullen.

Nabespreking

Besprek de oefening na met de groep. Vraag of het is gelukt om een eigen top-3 te maken voor niet-helpende gedachten en helpende gedachten. Bij sommige jongeren zal het niet gelukt zijn om een top-3 helpende gedachten te maken. Vraag hen of ze, na het horen van de top-3 helpende gedachten van anderen, hun eigen top-3 kunnen aanvullen.

UITLEG: Je gevoel veranderen, kan dat en hoe?

Doel

- Jongeren weten dat je je sombere of bange gevoel kunt veranderen door je niet-helpende gedachten te veranderen.

Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de jongeren. Vraag de groep na de eerste alinea of ze weten hoe ze hun gevoel dan wél kunnen veranderen.

- Noemen ze *gedrag*, zeg dan dat we daar later op terug komen of het er al eerder over hebben gehad in de modules *Solve* (probleemoplossing), *Act&do* (gedragsactivatie) of *Act&dare* (exposure). Vraag vervolgens hoe ze hun gevoel nog meer zouden kunnen veranderen.
- Noemen ze *gedachten*, zeg dan dat dat juist is en ga verder met de uitleg.

OEFENING 4: De zones

Doelen

- Jongeren kunnen niet-helpende en helpende gedachten bedenken in alledaagse situaties.
- Jongeren kunnen bedenken tot welk gedrag dit leidt en wat het gevolg hiervan is op de korte en lange termijn.

Instructie

De groep wordt in tweeën verdeeld. De ene helft van de groep gaat aan de ene kant van de ruimte staan, de andere helft van de groep aan de andere kant. De ene kant is de niet-helpende gedachten-zone, de andere kant is de helpende gedachten-zone. In deze bijeenkomst wordt er nog geen aandacht besteed aan de geloofwaardigheid van gedachten. De jongeren mogen dus best overdrijven met hun gedachten. Hoe gekker, hoe beter.

Uitvoering

Hieronder staan een aantal gebeurtenissen. Lees deze één voor één voor:

- *Je moet een presentatie geven in de klas. Tijdens je presentatie zie je dat één van je klasgenoten zit te gapen.*
- *Je bent met je vriend(in) op een feest, maar hij/zij is al de hele tijd met iemand anders aan het praten.*

- *Je vertelt een grappig verhaal aan een groep vrienden, maar er wordt niet om gelachen.*
- *Je vriend(in) belt op het laatste moment jullie afspraak af.*
- *Je merkt dat je begint te zweten tijdens een presentatie voor de klas.*
- *Je haalt een onvoldoende voor een toets.*
- *Het stoplicht gaat net op rood als jij eraan komt.*
- *Je loopt op straat en iemand stoot je aan.*
- *Je geeft antwoord op een vraag van de leraar en een paar klasgenoten beginnen te lachen.*
- *Je hebt al een uur geen Whatsappjes gehad.*
- *Je kiest een rij bij de kassa, maar die blijkt veel langzamer te zijn dan de andere rijen.*
- *De docent vraagt of je kort iets over jezelf wilt vertellen in de klas.*
- *Je hebt met een vriend(in) gekke foto's gemaakt. Als je 's avonds op Instagram zit, zie je ineens dat hij/zij een foto heeft gedeeld waar jij heel gek op staat.*
- *Je moet ergens op tijd zijn en je mist de bus/trein.*
- *Je verslaapt je en komt daardoor te laat op school/je werk.*

Laat steeds aan beide kanten een jongere een gedachte bedenken die bij de gebeurtenis past. De jongere in de 'niet-helpende gedachten-zone' bedenkt een niet-helpende gedachte, dus een gedachte die hem/haar somber of angstig maakt, en waarmee wordt gefocust op de dingen die niet goed zijn en fout gaan. Laat de jongere ook benoemen wat hij/zij zou doen als hij/zij deze niet-helpende gedachte zou hebben, en wat de voor- en nadelen hiervan zijn op de korte en lange termijn.

De jongere in de 'helpende gedachten-zone' bedenkt een helpende gedachte, dus een gedachte die hem/haar sterk en vrolijk maakt, en waarmee wordt gefocust op de dingen die goed zijn en goed gaan. Laat ook hier de jongere bedenken wat hij/zij zou doen als hij/zij deze helpende gedachte zou hebben, en wat hiervan de voor- en nadelen zijn op de korte en lange termijn. Als een jongere er niet uit komt, mogen de anderen binnen de zone helpen. Als dat niet lukt, geef dan zelf een voorbeeld. Wissel na een aantal gebeurtenissen de rollen om, zodat alle jongeren zowel niet-helpende gedachten als helpende gedachten hebben bedacht.

Een uitgewerkt voorbeeld: *Je moet een presentatie geven in de klas. Tijdens je presentatie zie je dat één van je klasgenoten zit te gapen.*

Niet-helpende gedachten:

- *Ik ben saai.*
- *Dit is een slechte presentatie. De hele klas verveelt zich.*
- *Ze hebben straks allemaal een hekel aan me.*
- *Ik krijg een slecht cijfer voor dit vak.*
- *Ik kan geen presentaties houden.*

Gedrag: Het laatste deel van je presentatie afraffelen waardoor je slordigheidsfouten maakt, maar er wel zo snel mogelijk vanaf bent.

Gevolg (korte en lange termijn): Je bent van de presentatie af (kort), maar je krijgt er misschien geen goed cijfer voor (kort), en ziet er de volgende keer nog meer tegenop (lang).

Helpende gedachten:

- *Mmm, één van mijn klasgenoten is te laat naar bed gegaan.*
- *De meeste klasgenoten zijn erg geïnteresseerd.*
- *Het is een leuk onderwerp waarover ik vertel.*
- *Ik vind het heel leuk om te vertellen, ook als niet iedereen luistert.*
- *Ik kan dit net zo goed als mijn klasgenoten.*

Gedrag: Rustig doorgaan met de presentatie, waarbij je voorkomt dat je slordigheidsfouten maakt.

Gevolg (korte en lange termijn): Je hebt je presentatie kunnen doen zoals je van te voren had bedacht (kort), en krijgt er waarschijnlijk een goed cijfer voor (kort), waardoor je er de volgende keer minder tegenop ziet (lang).

Nabespreking

Vraag aan de jongeren welk gevoel hun niet-helpende en helpende gedachten opriepen. Benadruk dat niet-helpende gedachten ervoor zorgen dat je een somber/bang gevoel krijgt. Helpende gedachten zorgen ervoor dat je een prettig/blij gevoel krijgt. Vaak zie je dit ook aan de houding van de jongeren. In de 'niet-helpende gedachten zone' staan de jongeren wat ingezakt, in de 'helpende gedachten zone' staan de jongeren rechtop. Maak de jongeren hier bewust van.

1.5 Aan de slag met 5G-schema's

OEFENING 5: 5G-schema's invullen

Doel

- Jongeren kunnen (samen met de trainer) 5G-schema's invullen voor tenminste één gebeurtenis die een prettig/blij gevoel geeft en tenminste één gebeurtenis die een somber/bang gevoel geeft (kan zowel groepsgewijs, in tweetallen als individueel).

Instructie

Besteed de rest van de les aan het invullen van 5G-schema's. Er staan twee lege schema's in het werkboek (één met een blije smiley voor een leuke gebeurtenis en één met een bedroefde smiley voor een lastige gebeurtenis). Bedenk met de groep een leuke en een lastige gebeurtenis waarvoor jullie de schema's gaan invullen. Let er dus op dat er zowel een gebeurtenis wordt bedacht die een prettig/blij gevoel geeft als een gebeurtenis die een somber/bang gevoel geeft. Als er niks komt, maak dan gebruik van de volgende gebeurtenissen of bedenk zelf passende voorbeelden:

☺: *Je krijgt een toets terug en je ziet dat je een 8 hebt.*

☹: *Je baas/docent zegt dat je hard hebt gewerkt vandaag.*

☹: *In de pauze zegt niemand wat tegen je.*

☹: *Je weet niet waar iets ligt in de supermarkt.*

Vul één schema in met de groep. Laat de jongeren het andere schema zelf invullen. Als ze er niet uitkomen, mogen ze met elkaar overleggen.

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 twee boekjes en bespreek een 5G-schema na met de groep. Als

er nog dingen onduidelijk zijn, ga hier dan nog even op in. Benadruk tijdens de nabespreking opnieuw dat verschillende mensen over precies dezelfde gebeurtenis verschillende gedachten kunnen hebben en dat die gedachten maken dat ze een ander gevoel hebben en zich ook anders gedragen. Dus precies dezelfde situatie, maar andere gedachten, gevoelens, gedragingen en gevolgen.

1.6 Evaluatie

Vat de belangrijkste punten van de bijeenkomst samen, bijvoorbeeld:

- *We hebben het vandaag gehad over het verschil tussen gebeurtenis, gedachten, gevoel, gedrag en gevolg (de 5G's).*
- *Jullie hebben geleerd wat de 5G's met elkaar te maken hebben en wat een 5G-schema is.*
- *Ook hebben we het gehad over niet-helpende en helpende gedachten, en welk gevoel deze gedachten oproepen.*
- *Verder hebben we geoefend met het invullen van 5G-schema's.*

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).

1.7 Thuisoefeningen

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

Think: bijeenkomst 2

Doelen:

- Jongeren weten dat er verschillende soorten niet-helpende gedachten zijn.
- Jongeren kunnen niet-helpende gedachten bij zichzelf herkennen.
- Jongeren kunnen niet-helpende gedachten uitdagen met behulp van het 7-stappenplan.

Wat gaan we doen vandaag?

2.1 Start	2 min.
2.2 Thuisoefeningen bespreken	5 min.
2.3 Voorbeelden van niet-helpende gedachten	10 min.
2.4 Het 7-stappenplan	35 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 inzoomen op niet-helpende gedachten en dat de jongeren leren hoe je niet-helpende gedachten kunt vervangen door helpende gedachten.

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.

HUISWERKOEFFENING 1: Jouw top-3 helpende gedachten

Vraag welke manieren de jongeren hebben bedacht om herinnerd te worden aan hun top-3 helpende gedachten. Vraag ook naar het effect ervan. *Had het invloed op je stemming? Werd je er minder somber van? Waarom wel/niet? Had het invloed op je bange gevoel? Werd je er minder angstig van? Waarom wel/niet?*

HUISWERKOEFFENING 2: 5G-schema's invullen

Vraag of iemand iets wil delen. Zo niet, laat de jongeren hun werkboekjes inleveren. Kies ad random één boekje uit en bespreek één 5G-schema met een lastige gebeurtenis met de groep na. Noem geen namen

(dus niet: *Ik heb hier een 5G-schema van Pietje. Pietje heeft deze week dit en dit meegemaakt...*, maar: *Ik heb hier een 5G-schema. De gebeurtenis is als volgt ...*).

2.3 Voorbeelden van niet-helpende gedachten

UITLEG: Niet-helpende gedachten

Doel:

- Jongeren weten dat er verschillende soorten niet-helpende gedachten zijn.

Instructie

Herinner de jongeren eraan dat jullie het tijdens de vorige bijeenkomst hebben gehad over automatische gedachten, en dat er twee soorten automatische gedachten zijn: helpende en niet-helpende gedachten. Vraag de jongeren om het verschil uit te leggen (helpende gedachten geven je een fijn gevoel, niet-helpende gedachten geven je een somber of bang gevoel). Vraag eventueel ook om voorbeelden.

Vertel dat jullie gaan inzoomen op de niet-helpende gedachten. *Er zijn veel verschillende soorten niet-helpende gedachten. In het werkboek staan een aantal voorbeelden van niet-helpende gedachten. Dit is geen complete lijst, het zijn een aantal voorbeelden.* Neem de uitleg in het werkboek door. Vraag de jongeren om zelf ook voorbeelden te bedenken bij de verschillende soorten niet-helpende gedachten.

OEFENING 1: Welke niet-helpende gedachten heb jij wel eens?

Doel

- Jongeren kunnen bedenken welk(s) soort(en) niet-helpende gedachten ze wel eens hebben.

Instructie

Laat de jongeren de oefening invullen in het werkboek. Help waar nodig met het koppelen van hun eigen niet-helpende gedachten (uit de top-3) aan de verschillende soorten niet-helpende gedachten. Leg niet teveel nadruk op het labelen, het gaat erom dat de jongere weet wat voor gedachte hij/zij in het algemeen vaak heeft.

Nabespreking

Besprek de oefening na met de groep. Welke soorten niet-helpende gedachten komen vaak voor in de groep?

2.4 Het 7-stappenplan

UITLEG: Niet-helpende gedachten afleren

Doel

- Jongeren weten dat niet-helpende gedachten zijn aangeleerd en je ze ook kunt afleren.

Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de jongeren.

VOORBEELD: Het 7-stappenplan van Daan

Doelen

- Jongeren maken door middel van een voorbeeld (bv. Daan) kennis met het 7-stappenplan

Instructie

Leg uit hoe het 7-stappenplan in elkaar zit aan de hand van het 7-stappenplan van Daan. Vertel de groep dat als we met het 7-stappenplan aan de slag gaan, het aan het begin zo kan zijn dat de niet-helpende gedachte helemaal niet zoveel minder geloofwaardig wordt en/of de helpende gedachte ook niet geloofwaardiger is dan je niet-helpende gedachte. Dat maakt dat dat je je dus ook niet meteen minder somber of bang voelt. Moedig de jongeren aan om te oefenen. *Hoe vaker je oefent met het 7-stappenplan, hoe beter het gaat. Je zult zien dat als je veel oefent, je niet-helpende gedachten vanzelf minder geloofwaardig worden en je helpende gedachten juist steeds geloofwaardiger.*

OEFENING 2: Aan de slag met het 7-stappenplan!

Doel

- Jongeren kunnen (samen met de trainer) een 7-stappenplan invullen voor minimaal één gebeurtenis (kan zowel klassikaal, in tweetallen als individueel).

Instructie

In deze oefening leren de jongeren zelfstandig hun niet-helpende gedachten uitdagen.

Het eerste 7-stappenplan maak je samen met de groep. Loop samen het stappenplan door. Het is niet erg als de jongeren verschillende antwoorden geven. Individuele verschillen mogen er zijn. Vraag de jongeren achteraf of er iets is veranderd in de geloofwaardigheid van de eerste gedachte. Als het goed is, is de gedachte minder geloofwaardig geworden (het cijfer is omlaag gegaan). Leg uit dat dit komt doordat jullie hebben gekeken of de gedachte wel écht zo geloofwaardig was en de gedachte is vervangen door een meer helpende gedachte.

Benoem dat het natuurlijk wel eens kan voorkomen dat de bewijzen vóór je gedachte sterker zijn dan de bewijzen tegen je gedachte. Vertel de jongeren dat in de module Solve (probleemoplossing) aan bod komt of al aan bod is geweest hoe ze hier mee om kunnen gaan. De focus ligt nu op het bedenken van een helpende gedachte.

Laat de jongeren het tweede 7-stappenplan zelfstandig invullen over een eigen lastige gebeurtenis. Ze kunnen eventueel een lastige situatie gebruiken die ze voor het huiswerk hebben uitgewerkt. Laat ze hun ingevulde stappenplan daarna in tweetallen bespreken. Als ze hiermee klaar zijn, leveren ze hun werkboekjes in, kies je er ad rondom één uit en bespreek je een stappenplan na met de groep.

Algemene nabespreking

Benoem dat het niet gemakkelijk is om niet-helpende gedachten te vervangen door helpende gedachten. *Regelmatig oefenen is het enige dat daarbij helpt. Je zult merken dat het straks steeds gemakkelijker gaat. We oefenen het nu door het in het 7-stappenplan te zetten, maar na verloop van tijd kun je dit ook zonder het op te schrijven. In het begin kun je de neiging hebben ermee op te houden als het je niet direct lukt om bijvoorbeeld voor- en tegenbewijzen te bedenken of als je niet direct verschil ziet. Toch is volhouden belangrijk, want als je het eenmaal snapt, kan het je echt helpen om minder somber of angstig te zijn.*

Als je het moeilijk vindt om helpende gedachten te bedenken, kun je er ook een aantal opschrijven die in de groep verteld worden of die in het werkboek staan. Van de helpende gedachten die je aanspreken, kun je dan opnieuw je eigen top-3 helpende gedachten maken. Deze top-3 schrijf je op een briefje dat je ergens stopt waar je het vaak kunt zien of je zet het als dagelijkse herinnering in je telefoon.

2.5 Evaluatie

Vat de belangrijkste punten van de bijeenkomst samen, bijvoorbeeld:

- *We hebben het vandaag gehad over verschillende soorten niet-helpende gedachten.*
- *Jullie kunnen nu niet-helpende gedachten bij jezelf herkennen.*
- *Verder hebben we geoefend met het uitdagen van niet-helpende gedachten met het 7-stappenplan.*

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).

2.6 Thuisoefeningen

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

Think: bijeenkomst 3

Doelen:

- Jongeren snappen wat er is besproken in bijeenkomst 1 en 2 en kunnen dit toepassen in lastige situaties

Wat gaan we doen vandaag?

3.1 Start	2 min.
3.2 Thuisoefeningen bespreken	20 min.
3.3 The battle	30 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 gaan terugkijken op de vorige twee bijeenkomsten (*Zijn er nog dingen die je niet snapt? Wil je nog ergens mee oefenen?*) en the battle gaan doen!

3.2 Thuisoefeningen bespreken

Laat de groep de thuisoefening 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.

HUISWERKOEFFENING 1: Oefenen met het 7-stappenplan

Vraag of iemand iets wil delen. Als niemand dit wil, laat de jongeren hun werkboekjes dan inleveren. Kies ad random twee boekjes uit en bespreek twee 7-stappenplannen na met de groep. Noem geen namen. Check of de jongeren de behandelde principes snappen en de vaardigheden beheersen. Herhaal evt. de belangrijkste punten van de afgelopen twee bijeenkomsten. Als er vragen of onduidelijkheden zijn, ga hier dan op in. Neem voor dit onderdeel ruim de tijd.

3.3 The battle

OEFENING 1: The battle

Doel

- Jongeren kunnen met elkaar het 7-stappenplan toepassen voor tenminste één gebeurtenis.

Vorbereiding

Kies vooraf twee lastige gebeurtenissen die je tijdens de afgelopen bijeenkomsten regelmatig hebt gehoord, maar waar nog onvoldoende aandacht aan is besteed. Het is belangrijk dat de gebeurtenissen die je kiest herkenbaar zijn voor de jongeren en ambigu zijn, dat wil zeggen dat er zowel helpende als niet-helpende gedachten bij bedacht kunnen worden. Voorbeelden zijn:

Iemand uit je klas zegt iets onaardigs tegen jou op what's app.

- Niet-helpende gedachte: *De hele klas vindt mij stom.*
- Helpende gedachte: *Ik weet dat er genoeg mensen zijn die mij wel aardig vinden.*

Je ouders hebben de laatste tijd best vaak ruzie over wat jij wel of niet mag, bijv. over hoe laat je naar bed moet of over hoe laat je thuis moet zijn op zaterdagavond. Van je vader mag je meer dan van je moeder.

- Niet-helpende gedachte: *Het is mijn schuld dat mijn ouders ruzie hebben.*
- Helpende gedachte: *Ik kan er niets aan doen dat mijn ouders niet op één lijn liggen.*

Je moet volgende week een presentatie houden in de klas. Je ziet hier erg tegenop.

- Niet-helpende gedachte: *Ik krijg vast een black-out als ik voor de klas moet presenteren.*
- Helpende gedachte: *Als ik de presentatie van te voren goed oefen, is de kans klein dat ik een black-out krijg.*

Als the battle te vroeg komt of teveel is, kun je deze overslaan of maar één battle doen. Het belangrijkste is dat de jongeren de stof van bijeenkomst 1 en 2 goed begrijpen.

Uitvoering

Werk met de groep één van de gebeurtenissen uit in een 5G-schema. Laat de jongeren dit invullen in hun werkboek. Vul enkel het 5G-schema in. Jullie doen dus nog niets met geloofwaardigheid en het bedenken van voor- en tegenbewijzen. Gebruik de niet-helpende gedachte die het meest wordt genoemd.

Vertel de groep dat we een battle gaan doen. Hierin gaan we met elkaar discussiëren over hoe geloofwaardig de niet-helpende gedachte is.

Deel de groep in twee kleine groepen (de voorstanders en de tegenstanders). Laat de jongeren van dezelfde groep bij elkaar gaan zitten. Elke groep heeft een eigen rol:

- De voorstanders: Vinden de niet-helpende gedachte heel erg geloofwaardig (cijfer 10). Ze bedenken zoveel mogelijk *bewijzen voor* de gedachte.
- De tegenstanders: Vinden de niet-helpende gedachte helemaal niet geloofwaardig (cijfer 1). Ze bedenken zoveel mogelijk *bewijzen tegen* de gedachte.

Leg uit hoe the battle eruit ziet.

Wat?	Beschrijving	Wie?	Tijd
Voorbereiden	De voorstanders bedenken met elkaar zoveel mogelijk bewijzen voor de niet-helpende gedachte (<i>De gedachte klopt, want...</i>). De tegenstanders bedenken met elkaar zoveel mogelijk bewijzen tegen de niet-helpende gedachte (<i>De gedachte klopt niet, want...</i>) (stap 3) Daarnaast kiezen beide teams een aanvoerder die de bewijzen zal presenteren in 1 minuut. De teams mogen ook twee aanvoerders kiezen (één voor ronde 1 en één voor ronde 2).	Voor- en tegenstanders	4 min.
Ronde 1			
Bewijzen voor de gedachte presenteren	De aanvoerder van de voorstanders presenteert de belangrijkste bewijzen voor de gedachte.	Voorstanders	1 min.
Bewijzen tegen de gedachte presenteren	De aanvoerder van de tegenstanders presenteert de belangrijkste bewijzen tegen de gedachte.	Tegenstanders	1 min.
Terugtrekken	Beide teams trekken zich terug en bereiden zich voor om in 1 minuut te reageren op de bewijzen van de andere groep.	Voor- en tegenstanders	4 min.
Ronde 2			
Nog meer bewijzen voor de gedachte presenteren	De aanvoerder van de voorstanders reageert op de bewijzen van de tegenstanders of komt met nieuwe bewijzen voor de gedachte.	Voorstanders	1 min.
Nog meer bewijzen tegen de gedachte presenteren	De aanvoerder van de tegenstanders reageert op de bewijzen van de voorstanders of komt met nieuwe bewijzen tegen de gedachte.	Tegenstanders	1 min.
Sterkste bewijs kiezen	De trainer kiest welke groep de sterkste bewijzen heeft. Dit is in principe altijd de groep van de tegenstanders, zodat het 7-stappenplan verder uitgewerkt kan worden (dit zeg je niet tegen de jongeren). De trainer kiest vervolgens welk bewijs het sterkst/doorslaggevend is.	Trainer	1 min.
Helpende gedachte bedenken	De tegenstanders bedenken met het sterkste tegenbewijs een helpende gedachte (stap 5).	Tegenstanders	1 min.
Geloofwaardigheid helpende gedachte	De trainer geeft aan hoe geloofwaardig hij/zij de helpende gedachte vindt (stap 6).	Trainer	1 min.
Geloofwaardigheid niet-helpende gedachte	De voorstanders beoordelen nogmaals de geloofwaardigheid van de niet-helpende gedachte (stap 7). Is deze nu minder geloofwaardig geworden door de bewijzen en de helpende gedachte van de tegenstanders?	Voorstanders	1 min.

Benoem dat zowel de voor- als tegenstanders niet elkaar, maar jou als groepstrainer moeten proberen te overtuigen. Benadruk dat beide groepen daarom jou aanspreken in plaats van elkaar.

Als er genoeg tijd is, kun je nog een battle doen. Wissel de rollen om:

- De voorstanders worden tegenstanders
- De tegenstanders worden voorstanders

Nabespreking

Bespreek de oefening na. *Hoe was dit om te doen? Heeft deze oefening je geholpen om het 7-stappenplan nog beter te begrijpen en onder de knie te krijgen? Merk je al dat het sneller gaat? Hoe kun je het 7-stappenplan in je dagelijks leven gebruiken bij lastige situaties en niet-helpende gedachten?*

3.4 Evaluatie

Vat de belangrijkste punten van de bijeenkomst samen, bijvoorbeeld:

- *Vandaag hebben we de stof uit bijeenkomst 1 en 2 van deze module herhaald. We hebben extra aandacht besteed aan...* (benoem wat ze voorafgaand aan deze bijeenkomst nog lastig vonden).
- *Verder hebben jullie door middel van the battle geoefend met het toepassen van deze stof in lastige situaties* (noem een voorbeeld zoals behandeld vandaag).

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/bange gevoel te verminderen of er beter mee om te gaan? Waaraan merk je dat? Wat gaat er beter en wat misschien nog niet?*

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 Think

- Jongeren vinden het vaak lastig om onderscheid te maken tussen hun 'gedachte' en 'gevoel'. Je kunt hen helpen dit onderscheid te maken door uit te leggen dat een gedachte iets is wat je in jezelf of tegen jezelf kunt zeggen (bijv. 'ik vond het gezellig'), terwijl een gevoel iets is wat een ander of jezelf aan jou kan zien (bijv. 'omdat ik het gezellig vond, kreeg ik een [blij/vrolijk] gevoel).
- Als jongeren moeite hebben met invullen van het 'gevolg' in het 5G-schema kun je hen vragen wat er na of door hun gedrag (in de gebeurtenis) gebeurt. Vaak komt het gevolg er op neer dat de sombere of angstige gevoelens blijven bestaan.

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 Think

Marieke van den Heuvel

Denise Bodden

Coauteurs Think

Merel Haverman

Rachel de Jong

Karlijn Kindt

Maike Nauta

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.