

Beschrijving STARr-training

Wat is de STARr-training?

De STARr-training is een preventieve groepstraining voor jongeren tussen de 10 en 20 jaar met depressieve en/of sociale angstklachten. Het doel van de training is om deze jongeren verschillende vaardigheden aan te leren om hun klachten te verminderen en verergering te voorkomen. De STARr-training kan worden gegeven binnen coaching, scholen en de GGZ.

Waarop is de STARr-training gebaseerd?

De training bestaat uit vijf modules die zijn gebaseerd op de Cognitieve Gedragstherapie. We hebben de vijf meest gebruikte en voorkomende CGT-componenten geselecteerd en ontwikkeld tot modules met behulp van bestaande evidence-based CGT-protocollen. Het gaat om de componenten:

- Probleem oplossen, module Solve
- Cognitieve herstructurering, module Think
- Gedragsactivatie, module Act&do
- Exposure, module Act&dare
- Relaxatie, module Relax



Hoe ziet de training eruit?

Elke module bestaat uit 3 sessies en elke sessie duurt 45 tot 60 minuten. Voorafgaand aan de eerste module is een kennismakingsbijeenkomst waarin psycho-educatie wordt gegeven over depressie en/of angst. De vijf modules die worden aangeboden zijn:

- **Solve (probleem oplossen):** Jongeren leren hoe ze problemen/struggles op een goede manier kunnen oplossen.
- **Think (cognitieve herstructurering):** Jongeren leren niet-helpende gedachten opsporen en herkennen, en vervangen door helpende gedachten.
- **Act&do (gedragsactivatie):** Jongeren leren dat we ze doen invloed heeft op hun gevoel. Door activiteiten te doen die een goed gevoel geven, ervaren ze dat de stemming verandert.
- **Act&dare (exposure):** Jongeren leren stap voor stap hun angst te overwinnen aan de hand van exposure oefeningen.
- **Relax (ontspanning):** Jongeren leren omgaan met stress door middel van ontspanningsoefeningen.

De STARr-training is ontwikkeld als groepstraining (6-8 jongeren per groep), maar kan met enkele aanpassingen ook op individueel niveau worden ingezet.

Wat weten we over de effectiviteit van de modules?

De modules zijn ontwikkeld in het kader van een wetenschappelijk onderzoek naar de werkzame componenten van CGT bij jongeren met depressieve en sociale angst klachten

Er zijn twee onderzoeken gedaan. In het eerste onderzoek (Van den Heuvel et al., 2019, 2021), gericht op depressieve klachten, keken we naar de effectiviteit van de modules Solve, Think, Act&do en Relax, en of de volgorde van deze modules uitmaakt voor het effect. Dit hebben we onderzocht bij 282 middelbare scholieren tussen 11 en 18 jaar met verhoogde depressieve symptomen. De resultaten lieten zien dat de vier modules samen zorgen voor een significante afname in depressieve symptomen direct na afloop van de training en 6 maanden na afloop van de training. We vonden ook dat het daarbij niet uitmaakt in welke volgorde de modules worden aangeboden. Alle volgorden zorgden voor een significante afname van de klachten (Van den Heuvel et al., 2021).

In het tweede onderzoek (De Jong et al., 2021), gericht op sociale angstklachten, is de module Act&dare onderzocht op effectiviteit als een op zichzelf staande module én in combinatie met Think of Relax. Aan dit onderzoek deden 65 jongeren van 12 tot 15 jaar mee. Zij werden na een wachtlijst periode van zes weken toegewezen aan een training bestaande uit alleen Act&dare, of een training bestaande uit Act&dare in combinatie met Think of Relax. De resultaten lieten zien dat de module Act&dare zowel als een op zichzelf staande module als in combinatie met de module Think of Relax zorgt voor een significante afname van spreekangst en sociale angstsymptomen direct na afloop van de training en 6 weken na afloop van de training.

Vanwege overlappende modules tussen de twee studies en co-morbiditeit van depressieve klachten en sociale angstklachten, hebben we ervoor gekozen om de modules uit de twee studies samen te voegen en aan te bieden als één pakket. Op deze manier is er één aanbod voor adolescenten met depressieve en/of sociale angstklachten en bieden we bovendien een manier om beide problemen tegelijkertijd aan te pakken.

Welke modules kan je wanneer inzetten?

De modules Solve, Think en Relax zijn bedoeld voor jongeren met depressieve en/of sociale angstklachten. De module Act&do is alleen bedoeld voor jongeren met depressieve klachten en de module ACT&dare alleen voor jongeren met sociale angstklachten zoals spreekangst. We raden aan om binnen de STARr-training één van de twee ACT-modules te kiezen, afhankelijk van de voornaamste klachten van de jongeren.

De modules kunnen los van elkaar en in verschillende volgorden gegeven worden. Ook kunnen modules worden herhaald. Op die manier kan er worden afgestemd op de behoeften van de jongere. De training bestaat standaard uit 12 bijeenkomsten, maar ook dit kan worden aangepast.

Wie kan de training geven?

Trainers moeten een registratie hebben als cognitief gedragstherapeut of cognitief gedragstherapeutisch werker. Ook ervaring met het werken in groepen en met groepsprocessen is van belang.

Waar is de training verkrijgbaar?

Voor alle modules is een werkboek en een trainershandleiding beschikbaar via de website van de VGct.

Op de hoogte blijven?

Bij interesse of vragen kunt u contact opnemen met Marieke Boone-van den Heuvel (whboone@che.nl).

Referenties

De Jong, R., Lommen, M. J., Timmerman, M. E., van Hout, W. J., Kuijpers, R. C., de Jong, P. J., & Nauta, M. H. (2021). Treating speech anxiety in youth: A randomized controlled microtrial testing the efficacy of exposure only versus exposure combined with anxiety management strategies. *Behavior Therapy, 52*(6), 1377–1394. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2021.03.010>

Van den Heuvel, M. W. H., Bodden, D. H. M., Moerbeek, M., Smit, F., & Engels, R. C. M. E. (2019). Dismantling the relative effectiveness of core components of cognitive behavioural therapy in preventing depression in adolescents: Protocol of a cluster randomized microtrial. *BMC Psychiatry, 19*(1), 200. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2168-6>

Van den Heuvel, M. W. H., Bodden, D. H. M., Smit, F., Stikkelbroek, Y., Weisz, J. R., Moerbeek, M., & Engels, R. C. M. E. (2021). Relative effectiveness of CBT-components and sequencing in indicated depression prevention for adolescents: A cluster-randomized microtrial. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 53*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/15374416.2021.1978296>

Versie 17-06-2022

