

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

STARr- training

algemene handleiding

Inhoud algemene handleiding

| | |
|--|----|
| Informatie STARr-training | 2 |
| 1.1 Doel en beschrijving modules | 2 |
| 1.2 Onderbouwing en verantwoording | 2 |
| 1.3 Doelgroep | 4 |
| 1.4 Aanpak | 4 |
| 1.5 Materiaal | 4 |
| 1.6 Trainers | 5 |
| Handvatten voor trainers | 6 |
| 2.1 Algemene tips | 6 |
| 2.2 Je gesprekshouding als trainer | 6 |
| 2.3 Tips en aanpassingen voor bijzondere groepen | 7 |
| Kennismakingsbijeenkomst | 9 |
| 3.1 Welkom en kennismaking | 9 |
| 3.2 Data vastleggen | 10 |
| 3.3 Afspraken en regels | 10 |
| 3.4 Uitleg training en huiswerk | 11 |
| 3.5 Uitleg depressie en angst | 12 |
| 3.6 Afsluiter | 13 |
| Bijlage 1: planning STARr-training | 14 |
| Bijlage 2: vertrouwenscontract | 15 |
| Colofon | 16 |

Informatie STARr-training

1.1 Doel en beschrijving modules

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 vaardigheden aan te leren om hun klachten te verminderen en verergering te voorkomen. De training bestaat uit vijf modules met elk een eigen focus:

- **Solve:** Jongeren leren problemen/struggles op te lossen met behulp van een 7-stappenplan, waarbij ze hun probleem/struggle beschrijven, hun doel bepalen, brainstormen over oplossingen, oplossingen evalueren, een oplossing kiezen, een actieplan maken om de oplossing uit te voeren en vervolgens de uitgevoerde actie evalueren.
- **Think:** Jongeren leren cognitieve herstructurering waarbij ze met behulp van een 7-stappenplan een 5G-schema maken, de geloofwaardigheid van de niet-helpende gedachte bepalen, bewijzen voor- en tegen de gedachte bedenken, een helpende gedachte kiezen, en de geloofwaardigheid van de helpende en niet-helpende gedachte benoemen.
- **Act&do:** Jongeren leren dat wat ze doen invloed heeft op hun gevoel met behulp van de negatieve en positieve spiraal. Ook leren ze hun stemming en activiteiten te registreren en in een grafiek te combineren, waarna ze hun activiteitenlijst gaan pimpen en activiteiten inplannen.
- **Act&dare:** Jongeren leren stap voor stap hun angst te overwinnen aan de hand van exposure-oefeningen. Ze achterhalen hun angstige verwachting en bedenken op basis daarvan challenges waarmee ze hun angstige verwachting kunnen onderzoeken en weerleggen.
- **Relax:** Jongeren leren stress herkennen door middel van alarmsignalen. Ook leren ze omgaan met stress en spanning door ontspanningsoefeningen, zoals taak-concentratie, focus op ademhaling (mindfulness), progressieve spierrelaxatie en afleiding.

STARr is een acroniem voor de eerste letters van de modules. De kleine r uit STARr staat voor repeat. De jongeren worden aangemoedigd om veel te oefenen, want alleen dan kunnen ze de vaardigheden eigen maken.



1.2 Onderbouwing en verantwoording

De vijf modules van de STARr-training zijn gebaseerd op de Cognitieve Gedragstherapie (CGT). CGT is een behandelvorm die veel wordt gebruikt in de preventie en behandeling van depressie en angst bij jongeren en is bewezen effectief. De vijf meest gebruikte en voorkomende CGT-componenten zijn 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)

De modules zijn ontwikkeld door het landelijk consortium Angst en Depressie waarin het Trimbos-instituut, de Universiteit Utrecht, de Rijksuniversiteit Groningen, de Erasmus Universiteit Rotterdam en Accare kinder- en jeugdpsychiatrie vertegenwoordigd zijn. Binnen dit consortium zijn verschillende studies uitgevoerd, gefinancierd door ZonMw (nummer 729300012).

In een studie gericht op depressieve klachten, zijn de modules Solve, Think, Act&do en Relax (elk bestaande uit 3 sessies) onderzocht op effectiviteit en is ook de effectiviteit van vier verschillende volgordes van modules onderzocht. De vier volgordes waren als volgt: (1) Think-Act&do-Relax-Solve, (2) Act&do-Think-Relax-Solve, (3) Solve-Act&do-Think-Relax en (4) Relax-Solve-Act&do-Think (Van den Heuvel et al., 2019, 2021). De training werd aangeboden op 11 middelbare scholen in Nederland aan kleine groepjes jongeren met verhoogde depressieve symptomen. In totaal deden 282 adolescenten tussen 11 en 18 jaar ($M=13.8$) mee, waarvan 56% meisje en 93% met een Nederlandse etniciteit. Het onderzoek toonde aan dat één module van 3 sessies onvoldoende is om depressieve symptomen in significante mate te verminderen. We vonden daarbij geen verschillen tussen de modules. Dus één module van 3 sessies is, ongeacht de aanpak, onvoldoende om een afname van depressieve symptomen te bewerkstelligen. De vier modules tezamen (12 sessies in totaal) zorgden wel voor een significante daling van depressieve symptomen, zowel direct na afloop van de training (behalve voor Relax-Solve-Act&do-Think) als 6 maanden na de training. We vonden geen verschillen in effect tussen de vier volgordes. Voor het effect van CGT op depressieve klachten op de korte en langere termijn maakt het dus niet uit in welke volgorde de modules worden aangeboden. Het is vooral belangrijk dát de vier modules worden aangeboden. De volgorde van de modules kan worden afgestemd op de behoeften van de jongere(n).

In een andere studie, 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 bij een groep van 65 adolescenten tussen 12 en 15 jaar ($M=13.23$, $SD=0.81$), waarvan 65% meisje (De Jong et al., 2021). De resultaten tonen aan 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 daling van spreekangst en sociale angst symptomen op de korte (direct na afloop van de training) en langere termijn (6 weken na afloop van de training). Voor het effect van CGT op sociale angstklachten op de korte en langere termijn moet dus in ieder geval de module Act&dare (exposure) worden aangeboden.

Vanwege overlappende modules tussen de twee studies en co-morbiditeit van depressieve klachten en sociale angstklachten, is 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.

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>

1.3 Doelgroep

Adolescenten tussen de 10 en 20 jaar met depressieve en/of sociale angstklachten die minimaal over een vmbo-tl niveau beschikken en de Nederlandse taal beheersen. Exclusiecriteria zijn ernstige depressieve of angstige klachten en/of acute suïcidale gedachten en/of intenties waarbij een behandeling binnen een GGZ-instelling wenselijker is.

1.4 Aanpak

Voorafgaand aan de eerste module is een kennismakingsbijeenkomst waarin psycho-educatie wordt gegeven over depressie en/of angst en de training (zie voor het protocol blz. 9)

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. Als de jongeren vooral sombere klachten ervaren, dan wordt de module Act&do aangeraden. Als er vooral sprake is van sociaalangstige klachten, dan heeft de module Act&dare de voorkeur.

Elke module bestaat uit 3 bijeenkomsten en elke bijeenkomst duurt 45 tot 60 minuten. De training bestaat dus standaard uit 12 bijeenkomsten. Indien nodig kan ervoor worden gekozen om beide Act-modules te doen en de training te verlengen naar 15 bijeenkomsten. Ook kunnen modules worden herhaald.

De modules kunnen los van elkaar en in verschillende volgorden gegeven worden. Op die manier kan er worden afgestemd op de behoefte van de jongere (zie voor meer informatie over de volgorde van de modules paragraaf 1.2 Onderbouwing en verantwoording).

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

1.5 Materiaal

Voor alle modules (Solve, Think, Act&do, Act&dare en Relax) is een werkboek en een trainershandleiding beschikbaar. In het werkboek staan per bijeenkomst alle uitleg en oefeningen. In de trainershandleiding staan per bijeenkomst aanwijzingen voor de trainer. Daarnaast is er deze algemene handleiding waarin informatie over de training in het algemeen en een handleiding voor de kennismakingsbijeenkomst is opgenomen. Alle materialen zijn vrij te verkrijgen via de website van het VGCT.

1.6 Trainers

Het is belangrijk dat trainers vertrouwd zijn met CGT. Ze hebben bij voorkeur tenminste een basiscursus CGT gevolgd en toegang tot supervisie of werkbegeleiding door een ervaren CGT-behandelaar. Ervaring met het werken in groepen en met groepsprocessen is een pré. De STARr-training kan binnen coaching, scholen en de GGZ worden gegeven.

Handvatten voor trainers

2.1 Algemene tips

- De STARr-training is ontwikkeld als een groepstraining. De meerwaarde hiervan is dat jongeren niet alleen van jou als trainer maar ook van elkaar kunnen leren en herkenning vinden bij elkaar. Tegelijk is het belangrijk om rekening te houden met de vertrouwelijkheid van de dingen die worden besproken in de groep. Daarom wordt bij aanvang van de training een vertrouwenscontract opgesteld (zie Bijlage 2).
- In elke module worden voorbeelden gebruikt om de theorie uit te leggen. Deze voorbeelden mogen ook zelf door jou als trainer worden ingevuld. Geef ook voorbeelden van jezelf, dat laat zien dat jij als trainer ook niet perfect bent.
- In de modules worden verschillende werkvormen gebruikt. Je bent als trainer vrij om een andere werkvorm te kiezen. Dus als er staat dat iets in tweetallen gedaan moet worden, mag dit ook met de groep en andersom.
- Deelname aan de training is vrijwillig. Dit betekent dat jongeren altijd mogen stoppen met de training. Probeer als dit het geval is samen met de jongere en zijn/haar ouders of leraar na te gaan of er andere hulp gewenst is voor hem/haar.

2.2 Je gesprekshouding als trainer

- Het is belangrijk dat de jongeren zich zo snel mogelijk bij de training betrokken voelen. Zonder betrokkenheid heeft de training geen resultaat. Maak het de jongeren gemakkelijker om zich betrokken te voelen door jezelf open, optimistisch en vriendelijk op te stellen.
- Zorg voor goed contact met de jongeren. Probeer de bijeenkomsten leuk te maken zodat de jongeren het leuk vinden om terug te komen.
- Probeer dingen niet te zwaar te maken, houd het luchtig. Vermijd depressieve gesprekken.
- Bied empathie en steun voor de situatie en problemen van de jongeren.
- Geef individuele aandacht. Onthoud dingen die de jongeren vertellen en leuke voorvallen, en verwijst naar dingen die je samen hebt meegemaakt tijdens het oefenen.
- Spreek de jongeren niet kinderlijk aan en neem ze serieus.
- Neem de manier van praten van de jongere over (woordgebruik etc.).
- Maak de training interactief. Gebruik bij uitleg zoveel mogelijk de dialoogvorm. Nodig de jongeren uit om mee te denken, ervaringen te delen en voorbeelden te geven. Gebruik dit om algemene principes uit te leggen. Lees geen hele stukken voor, maar vertel vlot.
- Toon zelfvertrouwen en vraag goed door. Wees niet bang om moeilijke onderwerpen (zoals suïcide) aan te kaarten.
- Beloon participatie, moedig vertellen aan en stel makkelijk te beantwoorden vragen.
- Vraag expliciet of anderen iets herkennen in het verhaal van een jongere.
- Benadruk waarom participatie/huiswerk maken belangrijk is: *Fijn dat je je voorbeeld wilde delen, ik zie nu helemaal voor me hoe het ging en kan me voorstellen dat je dacht... Als je dat zo goed kunt verwoorden, kun je ook goed bedenken hoe je je beter kunt voelen, en kunnen we daar ook over meedenken. Ik denk dat je voorbeeld herkenbaar is en anderen helpt om te zien hoe dit in elkaar zit.*

- Durf zelf ook fouten te maken. Als iets anders gaat dan je wilde, benoem je je gevoel en wat je doet als modellering: *Oh nee, nu doet de powerpoint het niet. Jullie denken vast 'die had zich beter moeten voorbereiden'. Ik voel me zo ongemakkelijk... nou ja, laten we er het beste van maken. Ik probeer het gewoon nog een keer.* Of: *Poeh, nou stel je een moeilijke vraag. Ik voel me wat ongemakkelijk, want ik vind eigenlijk dat ik dat als trainer echt zou moeten weten... Weet iemand anders uit de groep dat? Of: Ik kan het straks even bij iemand navragen.* Belangrijk is dat je het gevoel benoemt (van angst of ongemak), evt. ook de gedachten, en dan oplossend gedrag (actieve coping) laat zien. Hardop benoemen en nadenken is daarin heel leerzaam en belangrijk!
- Gebruik structuur zodat de jongeren weten waar ze aan toe zijn. Spreek van tevoren een begin- en eindtijd af en houd je hieraan. Dit biedt veiligheid.

2.3 Tips en aanpassingen voor bijzondere groepen

Drukke groepen met weinig concentratie

Algemene tips:

- Houd het tempo erin.
- Laat de jongeren veel samenwerken.
- Geef de jongeren bewegingsvrijheid, bijvoorbeeld:
 - Laat één jongere de oefening uitwerken op het bord.
 - Laat alle jongeren tegelijk een oefening uitwerken op het bord of flip-over vellen.

Tips bij module Relax:

- Geef ook hier de jongeren bewegingsvrijheid, bijvoorbeeld:
 - Laat alle jongeren een eigen plekje in de ruimte zoeken om de oefening te doen. Ze hoeven niet aan tafel te zitten; staan, liggen, alles mag.
- Kort de ontspanningsoefeningen in.
- Bijeenkomst 1: Sla oefening 6 over.

Tips bij module Solve:

- Bijeenkomst 2: Laat de jongeren hun actie bij oefening 4 uitspelen in een rollenspel (indien mogelijk).
- Bijeenkomst 3: Laat de jongeren (indien van toepassing) hun nieuwe actie/oplossing uitspelen in een rollenspel.
- Bijeenkomst 3: Gebruik bij oefening 3 het bord of voer de oefening mondeling uit door opnieuw de speeddate (oefening 1 bijeenkomst 2) te doen.

Groepen met een laag schoolniveau

Algemene tips:

- Vermijd moeilijk taalgebruik.
- Kopieer het taalgebruik van de jongeren.
- Houd het tempo laag.
- Herhaal veel.
- Noem altijd het paginanummer en check steeds of iedereen op de juiste pagina is.
- Ondersteun je uitleg met plaatjes (powerpoint).
- Vraag na uitleg of iemand dit in één zin wil samenvatten, daarmee kun je checken of de stof begrepen is.

- Leg stap voor stap een oefening uit, doe niet te veel in één keer of ga niet te snel vooruit.
- Werk vooral met eigen voorbeelden van jongeren, evt. kun je de voorbeelden uit het boek overslaan (bijv. Mika in Solve, Lisa in Act&do).
- Voer de oefeningen mondeling uit in plaats van ze te laten invullen in het werkboek.
- Kijk mee bij het invullen van oefeningen in het werkboek.
- Plan samen het huiswerk in (reminder in telefoon of agenda).
- Herinner per app aan het huiswerk en de bijeenkomst.
- Zorg voor kopieën van de werkboeken of belangrijke oefeningen (SOLVE-7, 5G-schema's, het 7-stappenplan, gevoelsthermometers en activiteitenlijsten, challenge schema's), voor het geval jongeren hun werkboek vergeten.

Tips bij module Think:

- Leg de focus op bijeenkomst 1 en 2 (met name op helpende en niet-helpende gedachten). Besteed minder aandacht aan bijeenkomst 3.

Tips bij module Relax:

- Kort de ontspanningsoefeningen in.
- Bijeenkomst 1: Sla oefening 6 over.

Kennismakingsbijeenkomst

Doelen:

- De jongeren en trainer(s) maken kennis met elkaar en er wordt gewerkt aan een vertrouwde omgeving.
- Jongeren weten op welke data en hoe laat de bijeenkomsten zijn.
- Jongeren weten wat de afspraken zijn over vertrouwelijkheid en welke regels er gelden.
- Jongeren weten wat de training inhoudt en dat het maken van huiswerk belangrijk is.
- Jongeren weten wat depressie en angst is.

Materialen die je nodig hebt:

- Bijlage 1: Een overzicht met data en tijden van de bijeenkomsten en contactgegevens van de trainer (voor iedereen één exemplaar).
- Bijlage 2: Vertrouwelijkheidscontract (één exemplaar voor de hele groep).
- Een paar werkboeken als voorbeeld.

Wat gaan we doen vandaag?

| | |
|---------------------------------|---------|
| 3.1 Welkom en kennismaking | 15 min. |
| 3.2 Data vastleggen | 5 min. |
| 3.3 Afspraken en regels | 10 min. |
| 3.4 Uitleg training en huiswerk | 5 min. |
| 3.5 Uitleg depressie en angst | 10 min. |
| 3.6 Afsluiter | 5 min. |

3.1 Welkom en kennismaking

Heet de jongeren welkom bij de STARr-training en stel jezelf voor. Vertel de groep bijvoorbeeld waar je vandaan komt en wat je doet in het dagelijks leven. Vertel dat deze bijeenkomst bedoeld is om elkaar te leren kennen en extra uitleg te krijgen over de training.

Vraag aan de jongeren wie elkaar al kent. Gebruik één van de volgende werkvormen voor de kennismaking:

1. Voorstellen m.b.v. je hand

Vraag de jongeren om zich voor te stellen aan de hand van hun hand. Koppel heel duidelijk aan iedere vinger één vraag:

- duim: waar ben je goed in?
- wijsvinger: wat wil je bereiken?
- middelvinger: waar heb je een hekel aan?
- ringvinger: met wie voel je je verbonden/wie is belangrijk voor je?
- pink: waarin kun je groeien/wat wil je leren?

Iedere jongere steekt tijdens het voorstellen zijn/haar hand op en beantwoordt vinger voor vinger de vragen; dat geeft structuur. Je begint bij jezelf met voorstellen.

2. Voorstellen m.b.v. je sleutels

Je vraagt of iedereen zijn/haar sleutelbos wil pakken. Nu begin jij je voor te stellen aan de hand van jouw sleutelbos. *Bijvoorbeeld: dit is de sleutel van mijn voordeur. Ik woon in Ik woon hier met etc.* Bij elke sleutel vertel je een kort verhaaltje. Zo ga je alle sleutels af en heb je jezelf op die manier voorgesteld. Zo laat je elke jongere aan de beurt komen.

3. Voorstellen m.b.v. het web

Doe vooraf aan deze oefening een namenrondje, zodat iedereen alle namen een keer heeft gehoord. De jongeren staan in een grote kring en jij houdt een bolletje wol vast met de ene hand en het uiteinde van de wollen draad met de andere hand. Je noemt de naam van de jongere naar wie je het bolletje gooit en houdt het uiteinde van de draad vast. De ontvanger pakt de draad met de ene hand vast en het bolletje met de andere, noemt de naam van diegene naar wie hij het bolletje gooit en zo verder. Ga door tot één jongere overblijft. Er ontstaat een groot web. Jongeren kunnen de draad hoog of laag houden en de overgebleven jongere noemt de naam van de jongere naar wie hij gaat klimmen of kruipen zonder de draad aan te raken. Bij de andere jongere aangekomen wordt de draad gegeven aan diegene die net gekropen heeft en kan de volgende jongere naar iemand toe klimmen of kruipen, totdat iedereen een keer heeft geklimmen of gekropen.

NB: Dit is een geschikte werkvorm in een groep met vooral angstige jongeren. Zij vinden het bij aanvang van de training mogelijk nog te eng om iets over zichzelf te vertellen in een groep (onbekenden).

3.2 Data vastleggen

Zorg dat je een overzicht hebt van de data en tijden waarop de bijeenkomsten voor de training gepland zijn. Deel dit overzicht uit. Loop met de jongeren de data van de training door. Laat ze de data noteren in hun telefoon of agenda. Voor de zekerheid kun je het overzicht ook mailen/appen, evt. ook naar de ouders.

Benadruk dat het belangrijk is om bij elke bijeenkomst aanwezig te zijn. Er zijn in totaal 12 bijeenkomsten met iedere keer nieuwe stof. *Om niets te missen en zo veel mogelijk van de training te leren, is het belangrijk om elke bijeenkomst aanwezig te zijn.*

Vraag of er al data zijn waarop de jongeren niet kunnen. Probeer problemen met eventuele aanwezigheid samen met de jongeren op te lossen.

Benadruk dat als een jongere om een dringende reden niet aanwezig kan zijn, hij/zij zich altijd moet afmelden bij jou als trainer. Jouw telefoonnummer/mailadres staat op het overzicht. De jongere dient dan ook de reden van afwezigheid te benoemen. Geef aan dat je de jongere die afwezig was, na de training probeert te bellen om hem/haar bij te praten over wat er besproken is in de groep.

3.3 Afspraken en regels

Vertel de groep dat we het tijdens de training soms over persoonlijke dingen gaan hebben en voorbeelden geven uit ons eigen leven. *Het is belangrijk dat alles wat binnen de training verteld wordt binnen de groep blijft. Alles wat binnen de training verteld wordt, blijft dus geheim. Je vertelt niets door aan anderen. Als*

er persoonlijke dingen van iemand worden doorverteld bijv. aan andere leerlingen, maken wij hier een melding van bij jouw mentor.

Tijdens de training gaan we het regelmatig hebben over sombere en angstige gedachten en/of gevoelens. Dit is soms lastig, maar we gaan proberen het niet te zwaar te maken. We gaan elkaar niet in de put praten, maar juist kijken hoe we elkaar kunnen helpen om met deze gedachten en/of gevoelens om te gaan. We lachen elkaar niet uit maar nemen alles serieus wat de ander vertelt.

Vraag wat de jongeren nog meer belangrijk vinden om met elkaar af te spreken. Check steeds bij de groep of iedereen het hier mee eens is.

Laat de jongeren daarna het vertrouwelijkheidscontract tekenen. Je kunt dit contact zelf bewaren.

3.4 Uitleg training en huiswerk

Leg uit dat de training erop is gericht om de jongeren te helpen om te leren omgaan met sombere en angstige gedachten en gevoelens. *In 12 bijeenkomsten leer je een aantal nieuwe manieren om met sombere of angstige gedachten en/of gevoelens om te gaan. Sommige manieren zullen bij jou passen en andere misschien niet. Het is belangrijk dat je het in ieder geval probeert; als je het niet probeert, zul je nooit weten of het wel of niet werkt voor jou.*

Je leert om te gaan met somberheid en/of angst door vier verschillende manieren toe te passen, namelijk:

- *Solve: Je leert op een goede manier met struggles om te gaan en hoe je problemen beter kunt oplossen.*
- *Think: Je leert niet-helpende gedachten op te sporen en te herkennen, vervolgens leer je gedachten te bedenken die wél helpen.*
- *Act&do: Je leert hoe je gevoel en de dingen die je doet met elkaar samenhangen. Ook leer je dingen te doen die je echt leuk vindt.*

OF

Act&dare: Je leert stap voor stap om spannende situaties niet meer uit de weg te gaan, maar juist aan te kunnen, door ze eerst binnen en later ook buiten de groep te oefenen.

- *Relax: Je leert omgaan met stress door middel van ontspanningsoefeningen.*

Door deze dingen te leren kun je sombere en angstige gedachten en gevoelens beter herkennen en kun je er ook beter mee omgaan. We gaan dus kijken naar hoe je dingen oplost, hoe je denkt, wat je doet en hoe je je voelt en hoe die allemaal met elkaar te maken hebben. In deze training ga jij leren hoe jij je somberheid en/of angst kunt veranderen of beïnvloeden.

Tijdens de training ga je vooral veel oefenen en krijg je tips. We gaan aan de slag met opdrachten, maar je zult ook thuis moeten gaan oefenen. Leg uit dat sommige oefeningen waarschijnlijk niet meteen lukken. Je moet de oefeningen vaker doen om ze goed onder de knie te krijgen. Hoe vaker je ze doet, hoe makkelijker ze worden, dus vooral veel oefenen ('repeat'). Daarnaast zijn de oefeningen bedoeld om te kijken welke manieren goed bij jou werken en welke niet. Wij weten niet wat het beste bij je past, dat moet je zelf gaan ontdekken en dat doe je door te oefenen.

Het doel van het volgende onderdeel is de jongeren vertrouwd te maken met de werkboeken, de thuisoefeningen en het basisprincipe van het uitvoeren van het huiswerk. *We weten uit onderzoek dat de manieren die we hebben besproken bruikbaar zijn en dat ze vaak zorgen*

voor minder somberheid en angst. Voor ieder onderdeel is er een werkboek, we noemen die werkboeken *modules*. Laat de werkboeken zien. Vertel de jongeren dat de werkboeken persoonlijk zijn. Ze kunnen er in schrijven wat ze kwijt willen. Ze hoeven het niemand te laten lezen als ze dat niet willen, maar het mag wel. De onderdelen die worden besproken tijdens de training staan erin, maar ook thuisoefeningen.

Vertel dat het huiswerk bij de training erg belangrijk is. De opdrachten bieden de kans om te oefenen met wat ze geleerd hebben. Net als met alle vaardigheden (zoals bijvoorbeeld piano spelen of gamen) is veel oefenen belangrijk om er beter of goed in te worden. Hoe meer je het doet ('repeat'), hoe makkelijker en automatisch het uiteindelijk gaat. Ze leren dan snel wat het doel is van deze training, zoals leren zien wat er goed gaat, leren hoe je je beter kunt voelen als het wat minder gaat, en hoe je je moediger kunt voelen als je iets erg eng vindt om te doen. Benadruk dat je ze niet met extra werk wilt opzadelen, omdat je weet dat ze al veel moeten doen voor school. Daarom zijn de oefeningen kort en leuk om te doen. De jongeren kunnen de oefeningen bespreken met anderen, zoals bijvoorbeeld hun ouders. Ze hoeven dit echter niet te doen als zij dit niet willen.

Geef de werkboeken eventueel even door zodat de jongeren ze in kunnen kijken. Benoem dat de werkboeken een heel belangrijk onderdeel zijn van de training en daarom is het belangrijk dat ze hun werkboek iedere bijeenkomst bij zich hebben. Vertel dat ze de volgende keer het eerste werkboek krijgen.

3.5 Uitleg depressie en angst

Vertel het volgende. *Je volgt deze training omdat je je soms somber voelt of sombere gedachten hebt of juist omdat je je soms erg bang of angstig voelt. Iedereen is wel eens somber of bang. Zo is 1 op de 5 jongeren wel eens somber en heeft 1 op de 10 jongeren last van angst(en). Best veel hè? Somberheid is een lichtere versie van depressief zijn. Bij een depressie horen de volgende kenmerken:*

- *Gevoelskenmerken*
 - *Een sombere of prikkelbare stemming*
 - *Geen plezier meer beleven, verminderde interesse*
- *Lichamelijke kenmerken*
 - *Problemen met eten, gewichtsverlies/toename*
 - *Problemen met slapen*
 - *Vermoeidheid, futloos*
- *Gedachten*
 - *Je schuldig of waardeloos voelen*
 - *Concentratieproblemen/besluiteloosheid*
 - *Suïcidedgedachten*
- *Gedragskenmerken*
 - *Traag of juist onrustig zijn*
 - *Jezelf terugtrekken*

Iedereen vindt wel iets eng, en van jongeren weten we dat ze vooral sociale situaties met andere mensen eng vinden. Denk bijvoorbeeld aan spreekbeurten of presentaties op school of naar een verjaardag of feestje gaan. Als je dit zo eng vindt dat je het uit de weg gaat, dan spreken we van sociale angst. Hierbij horen de volgende kenmerken:

- *Gevoelskenmerken*
 - *Angstig gevoel in situaties met andere mensen*
- *Lichamelijke kenmerken*
 - *Blozen, trillen, zweten, spiertrekkingen, hartkloppingen, misselijkheid en een droge keel*
- *Gedachten*
 - *Jezelf negatief beoordelen en bang zijn dat anderen je ook negatief zullen beoordelen*
 - *Vooraf of achteraf steeds bedenken of je niet iets geks of fout hebt gezegd of gedaan*
- *Gedragskenmerken*
 - *Vermijden van spannende situaties met andere mensen*
 - *Uitstellen van lastige dingen*
 - *Piekeren*

Misschien herken je een paar of juist meerdere kenmerken van depressie of sociale angst. De één heeft wat meer kenmerken dan de ander. Sommige jongeren zijn somberder of angstiger dan andere jongeren en hebben ook echt last van deze sombere of angstige gevoelens en gedachten. Somberheid en sociale angst kunnen dus heel erg verschillen per persoon.

Sombere en angstige gevoelens kunnen door allerlei factoren ontstaan. We weten uit onderzoek dat er maar liefst 116 dingen zijn die somberheid of angsten kunnen veroorzaken, zoals een bepaalde genetische aanleg (dus dan ben je er al gevoeliger voor) of meerdere nare dingen die je hebt meegemaakt. Dit maakt somberheid of angsten heel uniek; bij de ene persoon ontstaat de somberheid of de angst op een andere manier dan bij de ander.

Als je somber of angstig bent, kan het zijn dat je bepaalde dingen niet meer doet of dat je je steeds vaker terugtrekt. Als je je somber of angstig voelt, heb je vaak geen zin om met vrienden af te spreken en dus blijf je maar thuis waardoor je je nog rotter gaat voelen. Je gaat dus steeds minder doen en gaat lastige situaties het liefst uit de weg. Of je hebt vaak sombere of angstige gedachten die je eigenlijk niet wilt hebben. Deze gedachten bepalen dan hoe je je voelt. Ook kun je last hebben van een gespannen gevoel. Of je maakt steeds de verkeerde beslissingen. Dit zijn allemaal kenmerken die we in deze training kunnen aanpakken. Uit onderzoek weten we ook dat de somberheid of angst erger kan worden en misschien zelfs kan leiden tot een depressie of een angststoornis. Het doel van deze training is juist om dat te voorkomen.

3.6 Afsluiter

Beantwoord eventuele vragen en maak een appgroep aan met de groep. Deze kun je gebruiken om contact te onderhouden met de jongeren en herinneringen aan de bijeenkomsten en het huiswerk te sturen.

Sluit op een positieve manier af.

Bijlage 1: planning STARr-training

| Bijeenkomst | Dag | Tijd | Waar |
|-------------|-------|-------|-------|
| 1 | _____ | _____ | _____ |
| 2 | _____ | _____ | _____ |
| 3 | _____ | _____ | _____ |
| 4 | _____ | _____ | _____ |
| 5 | _____ | _____ | _____ |
| 6 | _____ | _____ | _____ |
| 7 | _____ | _____ | _____ |
| 8 | _____ | _____ | _____ |
| 9 | _____ | _____ | _____ |
| 10 | _____ | _____ | _____ |
| 11 | _____ | _____ | _____ |
| 12 | _____ | _____ | _____ |
| 13 | _____ | _____ | _____ |
| 14 | _____ | _____ | _____ |
| 15 | _____ | _____ | _____ |

Contactgegevens trainer(s):

Bijlage 2: vertrouwenscontract

Vertrouwenscontract

Door hier te tekenen, beloof je dat je geen persoonlijke dingen die tijdens de groep worden gezegd, aan andere mensen verteld. Dit zorgt voor een veilige omgeving waarin iedereen vrij kan spreken.

Naam

Handtekening

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

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 algemene handleiding

Marieke van den Heuvel

Denise Bodden

Coauteurs algemene handleiding

Rachel de Jong

Maike Nauta

Yvonne Stikkelbroek

© 2022, Trimbos-instituut Utrecht, 2e druk. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van het Trimbos-instituut.