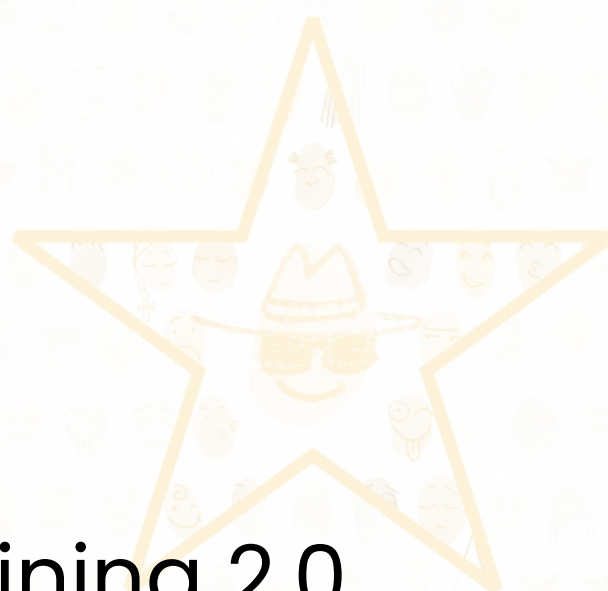


Solve, Think, Act&Do, Act&Dare, Relax... and repeat!



# STARr-training 2.0

Algemene handleiding voor trainers



# Inhoud

Informatie STARr-training 2.0.....	3
1.1 Doel STARr-training 2.0.....	3
1.2 Doelgroep.....	3
1.3 Onderbouwing en verantwoording.....	3
1.4 Aanpak en aantal bijeenkomsten.....	5
1.5 Diversiteit (equity).....	8
1.6 Materialen.....	8
1.7 Uitvoerders.....	11
Inhoud modules.....	12
2.1 Inhoud en beschrijving modules.....	12
2.2 Inhoud werkboeken.....	15
2.3 Inhoud handleidingen.....	15
2.4 Doelen .....	16
2.5 Benodigdheden.....	16
2.6 Agenda.....	16
2.7 Start.....	16
2.8 Energizers.....	16
2.9 Introductie module.....	17
2.10 Uitleg en voorbeelden.....	17
2.11 Oefeningen .....	17
2.12 Thuisoefeningen .....	17
2.13 Einde module .....	17
Handvatten voor trainers .....	18
3.1 Zelf meedoen.....	18
3.2 Veiligheid in de groep.....	18
3.3 Motivatie .....	18
3.4 Aansluiten bij jongeren.....	19
3.5 Werkvormen.....	19
3.6 Praktische tips (bij het uitvoeren van de training).....	19
3.7 Je gesprekshouding als trainer .....	19
3.8 Tips voor drukke groepen .....	20
Instructie Startbijeenkomst.....	21
4.1 Welkom en kennismaking.....	22

4.2 Data vastleggen en afwezigheid.....	23
4.3 Afspraken en regels.....	23
4.4 Uitleg emoties.....	24
4.5 Uitleg somberheid en angst.....	24
4.6 Uitleg CGT.....	26
4.7 Uitleg training.....	26
4.8 Uitleg thuisoefeningen.....	27
4.9 Uitleg werkboeken.....	27
4.10 Doelen.....	28
4.11 Afsluiter.....	28
Bijlage 1: Energizers.....	29
Bijlage 2: Planning STARr-training.....	35
Bijlage 3: Vertrouwenscontract.....	36
Colofon.....	37

# Informatie STARr-training 2.0

## 1.1 Doel STARr-training 2.0

De STARr-training 2.0 is een preventieve groepstraining met als doel om stress, angst en/of depressieve klachten bij jongeren te verminderen en/of verergering te voorkomen. De training bestaat uit vijf modules; **Solve**, **Think**, **Act&Do**, **Act&Dare** (nog in ontwikkeling) en **Relax**. **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 Doelgroep

- De STARr-training 2.0 is een preventieve groepstraining voor jongeren tussen de 10 en 20 jaar met verhoogde stress, angst- en/of depressieve klachten. De interventie richt zich op jongeren met minimaal een vmbo-basis-denkniveau en voldoende beheersing van de Nederlandse taal.
- Exclusiecriteria zijn ernstige angst of depressieve klachten en/of acute suicidale gedachten en/of intenties waarbij een behandeling binnen een GGZ-instelling wenselijker is.

## 1.3 Onderbouwing en verantwoording

### 1.3.1 CGT als basis

De 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 angst en depressie 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, nog in ontwikkeling)
- Relaxatie (module Relax)

### 1.3.2 Originele STARr-modules

De eerste versie van de STARr-training werd ontwikkeld tussen 2016 en 2020 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 waren. Binnen dit consortium werden verschillende wetenschappelijke studies uitgevoerd naar de effecten van de modules, gefinancierd door ZonMw (nummer 729300012):

- Van den Heuvel et al. (2021) onderzocht de effecten van de modules Solve, Think, Act&Do en Relax (elk 3 bijeenkomsten) en verschillende volgordes van de modules op depressieve symptomen bij 282 adolescenten tussen 11 en 18 jaar (gemiddeld 13.8 jaar, 56% meisje, 93% Nederlandse etniciteit). Er werden vier verschillende volgordes van modules onderzocht: (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. Eén module van 3 bijeenkomsten (ongeacht welke module) bleek onvoldoende om depressieve symptomen in significante mate te verminderen. De vier modules tezamen (12 bijeenkomsten), ongeacht de volgorde van modules, zorgden wel voor een significante daling van depressieve symptomen, zowel direct na afloop van de training als 6 maanden erna. Voor het effect van CGT op depressieve klachten maakt het dus niet uit in welke volgorde de modules worden aangeboden. Het is vooral belangrijk dát de vier modules worden aangeboden.

- De Jong et al. (2021) onderzocht de effecten van de module Act&Dare op sociale angstklachten, zowel als een op zichzelf staande module én in combinatie met Think of Relax bij 65 adolescenten tussen 12 en 15 jaar (gemiddeld 13,2 jaar, 65% meisje). Het bleek 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 direct na afloop van de training en 6 weken erna. Voor het effect van CGT op sociale angstklachten 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, zijn de modules samengevoegd zodat er één aanbod is voor jongeren met depressieve en/of sociale angstklachten.

### **1.3.3 De nieuwe, aangepaste STARr 2.0 modules**

Tussen 2024 en 2025 zijn de originele modules herzien door de Universiteit Utrecht, Christelijke Hogeschool Ede, Youz Preventie Haaglanden en Indigo Rijnmond, gefinancierd door ZonMw (nummer 07440212310026). Dit heeft geresulteerd in de STARr-training 2.0. Een herziening was nodig, omdat zowel uit de eerdere effectstudie en als ervaringen uit de praktijk bleek dat het programma minder goed aansloot bij jongeren met een vmbo/mbo-achtergrond en jongeren met een niet-westerse culturele achtergrond. Er was een duidelijke behoefte om de modules geschikt(er) te maken voor een meer diverse groep jongeren qua opleiding, culturele achtergrond en genders.

Er werden focusgroepen gehouden met jongeren, ouders en professionals. Daarnaast werd een vragenlijst verspreid onder CGT-behandelaars om te onderzoeken wat zij belangrijk vinden bij het aanpassen van CGT (modules).

Resultaten van de focusgroepen lieten zien dat zowel jongeren als trainers behoefte hebben meer actieve oefeningen, waarin deelnemers kunnen oefenen met groepsgenoten en ervaringen kunnen uitwisselen. Hoewel jongeren de voorkeur gaven aan werkboeken op papier in plaats van onlinemateriaal, vroegen ze wel om meer visuele ondersteuning en minder tekst in de werkboeken. Ook gaven deelnemers aan dat ze meer voorbeelden wilden die aansluiten bij hun eigen belevingswereld (bijv. problemen op school of met vrienden, culturele achtergrond).

Resultaten uit de vragenlijsten onder CGT-behandelaren tonen aan dat zij het belangrijk vinden om in de behandeling meer visueel materiaal te gebruiken (in plaats van veel tekst), de taal te vereenvoudigen en aan te passen (bijv. genderneutrale aanspreekvormen), en om bewust te zijn van hoe ervaringen met culturele achtergrond, gender en seksuele diversiteit een rol kunnen spelen bij angst- of depressieve klachten. Deze bevindingen hebben we verwerkt en hebben geleid tot vereenvoudigde werkboeken (STARr 2.0). Deze werkboeken zijn dus geschikt voor jongeren van 10 tot 20 jaar met verschillende opleidingsniveaus (van vmbo-basis tot vwo, mbo en hbo) en zijn cultuur- en gender sensitief.

Aanpassingen zijn onder andere:

- Teksten zijn ingekort en herschreven op B1-niveau (eenvoudig Nederlands).
- Er zijn Energizers toegevoegd.

- Iedere module bestaat nu uit 5 stappen die op één werkblad staan. In bijeenkomst 1 en 2 worden deze stap voor stap uitgelegd en uitgelicht. In bijeenkomst 3 wordt alles herhaald en verdiept.
- Alle bijeenkomsten hebben een vaste structuur namelijk:
  - Start
  - Uitleg
  - Voorbeeld
  - Oefening
  - Samenvatting
  - Thuisoefeningen uitleggen

De effecten van de STARr 2.0 modules worden momenteel onderzocht (De Lange et al., 2026)

#### 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 micro trial 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>

De Lange, J., de Pauw-Telman, L., van den Heuvel, M., Vroegindewij, A., & Bodden, D. (2026). The effectiveness of an adapted modular CBT training for youth with depressive symptoms: a study protocol for an n-of-1 trial. *BMC psychology*, 14(1), 534. <https://doi.org/10.1186/s40359-026-04252-8>

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 micro trial. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 53, 1–16. <https://doi.org/10.1080/15374416.2021.1978296>

## 1.4 Aanpak en aantal bijeenkomsten

### 1.4.1 Standaard opzet

De standaard opzet van de STARr-training is als volgt:

Voorbereiding	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuele intake (a 15-20 min)</li> </ul>
Uitvoering	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Startbijeenkomst (a 60 min)</li> <li>• 4 modules van 2 of 3 bijeenkomsten (dus totaal 8 of 12 bijeenkomsten a 60 min):               <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Solve</li> <li>◦ Think</li> <li>◦ Act&amp;Do of Act&amp;Dare (in ontwikkeling)</li> <li>◦ Relax</li> </ul> </li> </ul>
Afronding	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Follow-up bijeenkomst (a 60 min) of individuele evaluatie (a 10 min)</li> </ul>

### 1.4.2 Voorbereiding

#### Individuele (telefonische) intake

De STARr-training is een preventieve groepstraining die kan worden gegeven op school of bij een organisatie voor jeugd ggz. De school of organisatie draagt zelf verantwoordelijkheid voor werving van deelnemers. Na werving vinden individuele intakes plaats (telefonisch of face-to-face). Dit is een eerste

kennismaking tussen de trainer en de aangemelde jongere. De trainer schat in hoeverre de training passend is voor de jongere op basis van klachten (stress, angst en/of somberheid) en motivatie. Bij twijfel kan er een screeningsvragenlijst worden afgenomen, bijv. de CDI-2 voor depressieve symptomen (Bodden et al., 2016), de SCARED voor angst symptomen (Muris et al., 2007) of de Perceived Stress Scale voor stress symptomen (Ploeg & Ploeg, 2013). Ook kunnen er individuele doelen worden opgesteld om aan te werken tijdens de training.

Na de intakes kan een groep worden samengesteld van 5 tot- 8 jongeren. Bij voorkeur zitten verschillende leeftijden zoveel mogelijk bij elkaar (10-13 jarigen, 14-16 jarigen, 17-20 jarigen).

### **Keuze modules door trainer**

Op basis van de intakes met de jongeren (voornaamste klachten en doelen) bepaalt de trainer:

- *Welke van de Act-modules wordt aangeboden:* Act&Do wanneer als de meeste jongeren vooral somberheidsklachten ervaren, Act&Dare (in ontwikkeling) wanneer de meeste jongeren vooral angstklachten ervaren.
- *In welke volgorde de modules worden gegeven:* De modules kunnen in verschillende volgorden worden gegeven op basis van de voorkeur van de trainer of de jongeren. Solve hoeft dus niet de eerste module te zijn. Op die manier kan er worden afgestemd op de behoeften van de jongeren. Als de trainer en/of de jongeren geen voorkeur hebben, dan kan deze volgorde worden aangehouden: Think-Act-Relax-Solve (Van den Heuvel et al., 2021).

Er wordt in een vervolgonderzoek onderzocht hoe de keuze voor een volgorde van modules het beste gemaakt kan worden (voorkeur trainer, voorkeur jongere, of data gestuurd) (De Lange et al., 2026). Resultaten hiervan worden eind 2026 verwacht, waarna we concrete adviezen toevoegen aan de handleiding.

### **1.4.3 Uitvoering**

#### **Startbijeenkomst**

De startbijeenkomst staat in het teken van kennismaking, praktische afspraken maken en psycho-educatie over CGT, emoties, angst en depressie. Er wordt gewerkt aan een vertrouwde omgeving door met elkaar afspraken te maken over hoe de jongeren met elkaar willen omgaan. Jongeren tekenen met elkaar een vertrouwelijkheidscontract.

Het is een optie om startbijeenkomst (verkort) voorafgaand aan de eerste bijeenkomst te doen. De eerste bijeenkomst is dan 30-45 minuten langer.

#### **Modules**

Iedere module is samen te vatten in 5 stappen die op één werkblad staan. Stap voor stap worden deze in bijeenkomst 1 en 2 uitgelegd en uitgelicht. In bijeenkomst 3 wordt alles herhaald en verdiept.

Elke module heeft een eigen werkboek. Deze werkboeken zijn allemaal op dezelfde manier opgebouwd. Voorin staat de samenvatting van de 5 stappen die aan bod komen in de module. Ook kunnen jongeren daar in een leeg kader aangeven wat van de module helpend is voor hen. Achterin staan twee werkbladen van de 5 stappen.

Iedere bijeenkomst in het werkboek is als volgt opgebouwd:

- Doelen voor de bijeenkomst
- Wat gaan we doen vandaag?
- Start & Energizer
- Uitleg van het onderwerp/de stap
- Voorbeeld van het onderwerp/de stap
- Oefeningen waarbij de stappen geoefend worden
- Samenvatting van de bijeenkomst
- Thuisoefeningen meegeven/bespreken

De structuur van uitleg, voorbeeld en oefeningen herhaalt zich meerdere keren per bijeenkomst afhankelijk van het aantal onderwerpen of stappen dat wordt besproken.

#### **1.4.4 Afronding**

##### **Follow-up bijeenkomst**

Na afloop kan er een terugblik of follow-up bijeenkomst worden georganiseerd waarin de modules kort worden herhaald en de jongeren hun ervaringen delen. Dit is optioneel.

##### **Individuele (telefonische) evaluatie**

Als er geen follow-up bijeenkomst plaatsvindt, wordt aangeraden om met elke jongere een korte evaluatie te doen (telefonisch of face-to-face) om terug te kijken op de training. Ook kan de jongere feedback geven.

#### **1.4.5 Aantal bijeenkomsten**

Elke module bestaat uit 2 basisbijeenkomsten (bijeenkomst 1 en 2) en 1 verdiepende bijeenkomst (bijeenkomst 3) waarin nog meer uitgelegd en geoefend wordt. De training kan dus uit 8 (alleen de basis) of 12 (met verdieping) bijeenkomsten bestaan. Dit is afhankelijk van de ernst van de klachten van de jongeren en de financiering of vergoeding voor de training. Indien nodig kan ervoor worden gekozen om beide Act-modules te doen (activatie en exposure) en de training te verlengen naar 10 (8+2) of 14 (12+2) bijeenkomsten. Elke bijeenkomst duurt 60 minuten.

De opties op een rij (bij bijeenkomsten van 60 minuten):

Bij voornamelijk angstklachten:

- 8 bijeenkomsten = 8 basisbijeenkomsten (2x Solve, 2x Think, 2x Act&Dare en 2x Relax)
- 12 bijeenkomsten = 8 basisbijeenkomsten en de 4 verdiepingsbijeenkomsten (3x Solve, 3x Think, 3x Act&Dare en 3x Relax)

Bij voornamelijk somberheidsklachten:

- 8 bijeenkomsten = 8 basisbijeenkomsten (2x Solve, 2x Think, 2x Act&Do en 2x Relax)
- 12 bijeenkomsten = 8 basisbijeenkomsten en de 4 verdiepingsbijeenkomsten (3x Solve, 3x Think, 3x Act&Do en 3x Relax)

Bij stress, angst- en somberheidsklachten:

- 10 bijeenkomsten = 10 basisbijeenkomsten (2x Solve, 2x Think, 2x Act&Do, 2x Act&Dare en 2x Relax)
- 15 bijeenkomsten = 10 basisbijeenkomsten en de 5 verdiepingsbijeenkomsten (3x Solve, 3x Think, 3x Act&Do, 3x Act&Dare en 3x Relax)



## 1.5 Diversiteit (equity)

De modules van de STARr-training 2.0 houden expliciet rekening met diversiteit:

- Alle tekst is geschreven op B1-niveau en er is veel visuele ondersteuning (bijv. werkbladen en er zijn video's beschikbaar met en zonder Nederlandse ondertiteling).
- In alle modules is er een afwisseling van individuele oefeningen en oefeningen in de groep, actieve werkvormen en oefeningen op papier. Bij veel oefeningen worden er opties gegeven in de trainershandleiding om oefeningen aan te passen naar denkniveau en leeftijd. Trainers kunnen op deze manier afstemmen op de groep.
- Er wordt gebruik gemaakt van inclusief taalgebruik. Voorbeelden zijn afwisselend in naamgebruik, zowel cultuursensitief (denk aan Nadia, Said) als genderneutraal (denk aan Noah, Robin en Mika). Voornaamwoorden wisselen af van hij/zij/hun/die.
- De STARr-training is ontwikkeld als groepstraining (5-8 jongeren per groep), maar kan met enkele aanpassingen ook individueel worden ingezet.
- Ook is het mogelijk de training curatief in te zetten in de context van de ggz.

## 1.6 Materialen

### 1.6.1 Algemene informatie over de materialen

De STARr-training 2.0 bestaat uit verschillende materialen.

Allereerst is er deze *algemene handleiding voor trainers* waarin ook een *instructie voor de startbijeenkomst* is opgenomen.

Voor alle modules is een *handleiding voor trainers* en een *werkboek voor jongeren* beschikbaar. Alle modules hebben hun eigen kleur. Bij iedere module horen een aantal *werkbladen*, waaronder een werkblad met daarop de 5 stappen die de basis vormen van die module (leeg en ingevuld met een voorbeeld).



Bij alle modules hoort ook een *video* waarin de 5 stappen zichtbaar worden gemaakt in een alledaagse situatie op school. Van elke video twee versies:

- Een versie waarin de 5-stappen niet expliciet genoemd worden.
- Een versie waarin de 5-stappen door middel van het bevroren van het beeld en de tekst in beeld (tekst overlay) worden benoemd.

We raden aan om de "freeze" video's te gebruiken na bijeenkomst 2 (van elke module) als samenvatting van alle stappen. De andere versie kan gebruikt worden na bijeenkomst 3 als een soort toets; kennen de jongeren 5 stappen?

Als er geen tijd is tijdens de bijeenkomst dan kunnen de video's thuis worden bekeken. Zorg er dan voor dat de jongeren gemakkelijk toegang hebben tot de video's door bijvoorbeeld de links in de groepsapp te zetten. Bij elke video hoort een ingevuld werkblad met de 5 stappen, deze is ook te downloaden.

## 1.6.2 Overzicht materialen

	Beschrijving	Bestandsnaam downloads
<b>Algemeen</b>	Algemene handleiding voor trainers incl. instructie voor Startbijeenkomst	STARr-2026-algemene_handleiding (dit document)
<b>Module Solve (groen)</b>  Voorkant werkboek Solve	Trainershandleiding Solve	STARr-Solve-2026-handleiding
	Werkboek Solve voor jongeren	STARr-Solve-2026-werkboek
	Losse werkbladen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leeg Solve-5 werkblad</li> <li>- Ingevuld Solve-5 werkblad met voorbeeld uit werkboek</li> <li>- Struggle lijst (extra)</li> </ul>	STARr-Solve-2026-werkblad-solve5-leeg  STARr-Solve-2026-werkblad-solve5-voorbeeld_wb  STARr-Solve-2026-werkblad-struggle lijst
	Video Solve <ul style="list-style-type: none"> <li>- Link naar video</li> <li>- Ingevuld Solve-5 werkblad met voorbeeld bij video</li> </ul>	<a href="https://www.uu.nl/onderzoek/starr2/jongeren-en-ouders/videos">https://www.uu.nl/onderzoek/starr2/jongeren-en-ouders/videos</a>  STARr-werkblad-Solve-2025-ingevuld-voor-filmpje
<b>Module Think (blauw)</b>  Voorkant werkboek Think	Trainershandleiding Think	STARr-Think-2026-handleiding
	Werkboek Think voor jongeren	STARr-Think-2026-werkboek
	Losse werkbladen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leeg Think-5 werkblad</li> <li>- Ingevuld Think-5 werkblad met voorbeeld uit werkboek</li> <li>- Gedachtencheck kaartjes</li> <li>- Gedachten lijst (extra)</li> </ul>	STARr-Think-2026-werkblad-think5-leeg  STARr-Think-2026-werkblad-think5-voorbeeld_wb  STARr-Think-2026-werkblad-gedachtencheck  STARr-Think-2026-werkblad-gedachten lijst
	Video Think <ul style="list-style-type: none"> <li>- Link naar video</li> <li>- Ingevuld Think-5 werkblad met voorbeeld bij video</li> </ul>	<a href="https://www.uu.nl/onderzoek/starr2/jongeren-en-ouders/videos">https://www.uu.nl/onderzoek/starr2/jongeren-en-ouders/videos</a>  STARr-werkblad-Think-2025-ingevuld-voor-filmpje

Schema loopt door op volgende pagina.

<b>Module Act&amp;Do (rood)</b>    Voorkant werkboek Act&Do	Trainershandleiding Act&Do	STARr-Act&Do-2026-handleiding
	Werkboek Act&Do voor jongeren	STARr-Act&Do-2026-werkboek
	Losse werkbladen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leeg Act&amp;Do-5 werkblad</li> <li>- Ingevuld Act&amp;Do-5 werkblad met voorbeeld uit werkboek</li> </ul>	STARr-Act&Do-2026-werkblad-actdo5-leeg  STARr-Act&Do-2026-werkblad-actdo5-voorbeeld_wb
	Video Act&Do <ul style="list-style-type: none"> <li>- Link naar video</li> <li>- Ingevuld Act&amp;Do-5 werkblad met voorbeeld bij video</li> </ul>	<a href="https://www.uu.nl/onderzoek/starr2/jongeren-en-ouders/videos">https://www.uu.nl/onderzoek/starr2/jongeren-en-ouders/videos</a>  STARr-werkblad-Act_do-2025-ingevuld-voor-filmpje
<b>Module Act&amp;Dare</b>	Herziene materialen nog in ontwikkeling	
<b>Module Relax (geel)</b>    Voorkant werkboek Relax	Trainershandleiding Relax	STARr-Relax-2026-handleiding
	Werkboek Relax voor jongeren	STARr-Relax-2026-werkboek
	Losse werkbladen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leeg Relax-5 werkblad</li> <li>- Ingevuld Relax-5 werkblad met voorbeeld uit werkboek</li> <li>- Stress signalen (extra)</li> </ul>	STARr-Relax-2026-werkblad-relax5-leeg  STARr-Relax-2026-werkblad-relax5-voorbeeld_wb  STARr-Relax-2026-werkblad-stress signalen
	Video Relax <ul style="list-style-type: none"> <li>- Link naar Relax</li> <li>- Ingevuld Relax-5 werkblad met voorbeeld bij video</li> </ul>	<a href="https://www.uu.nl/onderzoek/starr2/jongeren-en-ouders/videos">https://www.uu.nl/onderzoek/starr2/jongeren-en-ouders/videos</a>  STARr-werkblad-Relax-2025-ingevuld-voor-filmpje

### 1.6.3 Vindbaarheid en toegang

Alle materialen (werkboeken, handleidingen en video's) zijn beschikbaar via de websites van het VGCT (<https://kennisnet.vgct.nl/starr-training/>) en de Universiteit Utrecht (<https://www.uu.nl/onderzoek/starr2>). Alle materialen zijn vrij toegankelijk en kunnen door de organisatie die de training geeft zelf geprint worden.

## 1.7 Uitvoerders

### 1.7.1 Type organisatie en locatie

De interventie kan worden uitgevoerd op scholen (vo, mbo en hbo), bij jeugdhulp organisaties of in jeugd ggz-instellingen.

### 1.7.2 Opleiding en competentie van uitvoerders

Uitvoerders kunnen werkzaam zijn op een school (zoals schoolmaatschappelijk werk of orthopedagoog), bij jeugdhulp instellingen (bijv. preventiewerkers) en binnen de jeugd ggz (basispsychologen, GZ-psychologen etc.). Zij hebben:

- Een afgeronde hbo-opleiding hebben zoals Social Work, Pedagogiek, Psychologie of een wo-opleiding Orthopedagogiek of Psychologie;
- Enige ervaring met CGT; het hebben van een CGT-opleiding is een pré.

De uitvoerders moeten een groep kunnen leiden en een veilige sfeer kunnen creëren. Daarnaast zijn de basisvaardigheden van een trainer belangrijk zoals het hebben van goede gespreksvaardigheden, empathisch zijn, motiveren en reflecteren.

### 1.7.3 Cursus tot STARr-trainer

Om de STARr-training uit te voeren, volgen mensen een cursusdag. Tijdens deze cursusdag verdiepen uitvoerders hun kennis rondom de belangrijkste CGT-technieken bij angst en depressie bij jongeren, oefenen ze met kernoefeningen uit de STARr-modules en maken ze concreet hoe ze de STARr-modules kunnen inzetten binnen de eigen organisatie. Een aantal weken na de cursusdag vindt er een begeleide online intervisiebijeenkomst plaats. Na afloop ontvangen deelnemers een certificaat van deelname.

De scholing is geaccrediteerd bij SKJ voor 12 punten.

Meer informatie en aanmelden: <https://che.nl/opleidingen/social-work/cursus/cursus-tot-starr-trainer>

# Inhoud modules

## 2.1 Inhoud en beschrijving modules

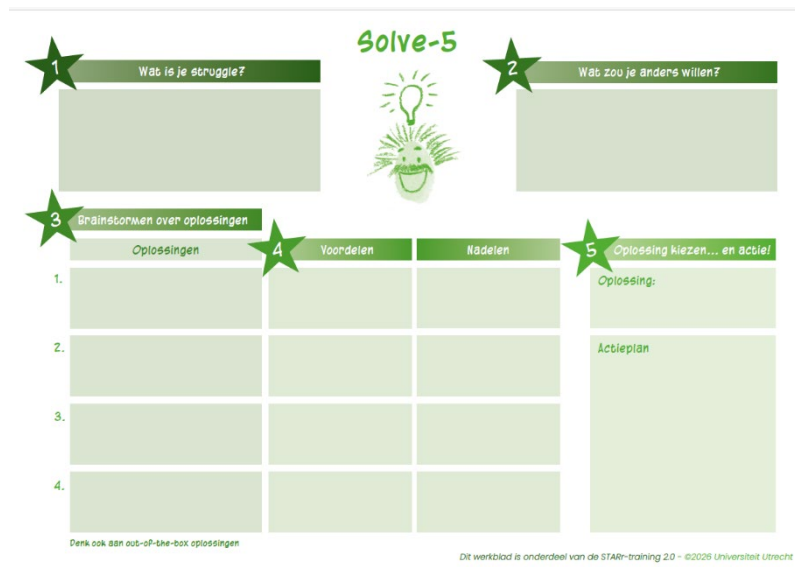
Iedere module is samen te vatten in 5 stappen, welke stap voor stap door de bijeenkomsten worden uitgelegd en uitgelicht. Deze stappen staan ook op de werkbladen. Doordat iedere stap wordt uitgelicht in het overzichtsplaatje, ziet de jongere waar de stap te vinden is op het werkblad.

### Module Solve (probleem oplossen)

Jongeren kunnen hun eigen struggles/problemen oplossen. Dit leren ze met de stappen van de Solve-5.

Jongeren kunnen:

- (1) een eigen ervaren struggle/probleem beschrijven;
- (2) bedenken wat ze willen veranderen (doel);
- (3) oplossingen bedenken;
- (4) voor- en nadelen van oplossingen bedenken;
- (5) de beste oplossing kiezen en uitvoeren.



The worksheet is titled 'Solve-5' in green, with a central illustration of a smiling lightbulb with a face. It is divided into five numbered steps, each marked with a green star:

- 1** Wat is je struggle? (A large green box for writing.)
- 2** Wat zou je anders willen? (A large green box for writing.)
- 3** Brainstormen over oplossingen (A green box for writing.)
- 4** Voordelen and Nadelen (A table with 4 rows and 2 columns for listing pros and cons.)
- 5** Oplossing kiezen... en actie! (A green box for writing the chosen solution and action plan.)

At the bottom left, it says 'Denk ook aan out-of-the-box oplossingen'. At the bottom right, it says 'Dit werkblad is onderdeel van de STAIR-training 2.0 - ©2026 Universiteit Utrecht'.

	Oplossingen	Voordelen	Nadelen
1.			
2.			
3.			
4.			

## Module Think (cognitieve herstructurering)

Jongeren kunnen niet-helpende gedachten herkennen, uitdagen en meer helpende gedachten bedenken. Dit leren ze met de stappen van de Think-5. Jongeren kunnen:

- (1) een niet-helpende gedachte opsporen en de geloofwaardigheid van de gedachte bepalen;
- (2) checken of de gedachte waar, aardig en helpend is;
- (3) bewijzen voor en tegen de gedachte bedenken;
- (4) een helpende gedachte bedenken en de geloofwaardigheid van de helpende gedachte bepalen;
- (5) nogmaals de geloofwaardigheid van de eerdere niet-helpende gedachte bepalen.



## Module Act&Do (gedragsactivatie)

Jongeren weten hoe hun stemming en activiteiten met elkaar samenhangen en kunnen dit beïnvloeden. Dit leren ze met de stappen van de Act&Do-5. Jongeren kunnen:

- (1) hun dagelijkse stemming bijhouden;
- (2) hun dagelijkse leuke activiteiten bijhouden;
- (3) in kaart brengen hoe hun gevoel en leuke activiteiten samenhangen;
- (4) bedenken welke activiteiten ze meer of minder willen doen;
- (5) deze activiteiten doen en nieuwe dingen uitproberen.

**Act&Do-5**

The diagram illustrates the Act&Do-5 process in five steps:

- 1. Hoe voel je je?** (How do you feel?) - Includes a 'Gevoel' (Feeling) scale from 1 to 10 and a 'Gedachte' (Thought) cloud. Legend: 10: Heel erg relaxed of gelukkig (Very relaxed or happy), 8-9: Heel relaxed of gelukkig (Very relaxed or happy), 6-7: Berezje relaxed of gelukkig (A bit relaxed or happy), 4-5: Berezje gestrest of somber (A bit stressed or somber), 2-3: Heel gestrest of somber (Very stressed or somber), 1: Heel erg gestrest of somber (Very stressed or somber).
- 2. Welke leuke dingen doe je?** (Which fun things do you do?) - Includes a 'Gedrag' (Behavior) box and a 'Gedachte' (Thought) cloud. Legend: 10: Heel erg relaxed of gelukkig (Very relaxed or happy), 8-9: Heel relaxed of gelukkig (Very relaxed or happy), 6-7: Berezje relaxed of gelukkig (A bit relaxed or happy), 4-5: Berezje gestrest of somber (A bit stressed or somber), 2-3: Heel gestrest of somber (Very stressed or somber), 1: Heel erg gestrest of somber (Very stressed or somber).
- 3. Wat hebben je gevoel en de leuke dingen die je doet met elkaar te maken?** (What do your feeling and the fun things you do have to do with each other?) - Includes a 'Gedrag' (Behavior) box and a 'Gedachte' (Thought) cloud.
- 4. Wat wil je meer of minder doen?** (What do you want to do more or less of?) - Includes a 'Gedrag' (Behavior) box and a 'Gedachte' (Thought) cloud.
- 5. DOEN (en uitproberen)** (DO (and try)) - Includes a 'Gedrag' (Behavior) box and a 'Gedachte' (Thought) cloud. Legend: 10: Heel erg relaxed of gelukkig (Very relaxed or happy), 8-9: Heel relaxed of gelukkig (Very relaxed or happy), 6-7: Berezje relaxed of gelukkig (A bit relaxed or happy), 4-5: Berezje gestrest of somber (A bit stressed or somber), 2-3: Heel gestrest of somber (Very stressed or somber), 1: Heel erg gestrest of somber (Very stressed or somber).

Dit werkblad is onderdeel van de STAR-training 2.0 - ©2020 Universiteit Utrecht

Jongeren kunnen stap voor stap hun angst overwinnen. Deze module is nog in ontwikkeling.

Jongeren kunnen stress verminderen of voorkomen door ontspanningsoefeningen. Dit leren ze met de stappen van de Relax-5. Jongeren kunnen:

- (1) stress signalen bij zichzelf herkennen;
- (2) herkennen hoeveel stress ze hebben;
- (3) verschillende soorten ontspanningsoefeningen doen;
- (4) opmerken hoeveel stress ze hebben na oefeningen;
- (5) een top-3 maken van oefeningen die ze het fijnst vinden.

Dit werkblad is onderdeel van de STARr-training 2.0 - ©2026 Universiteit Utrecht

## 2.2 Inhoud werkboeken

De werkboeken zijn allemaal op dezelfde manier opgebouwd. Voorin staat de samenvatting van de 5 stappen die aan bod komen in de module. Ook kunnen jongeren daar in een leeg kader aangeven wat zij als het meest helpend hebben ervaren. Achterin staan extra werkbladen van de 5 stappen.

Ook worden er steeds dezelfde icoontjes gebruikt:



**Uitleg**

Dit icoontje (boek) staat bij uit **Uitleg**.



**Voorbeeld**

Dit icoontje (gloeilamp) staat bij **Voorbeelden**.



**Oefening**

Dit icoontje (spierbal arm) staat bij **Oefening**.

Iedere bijeenkomst in het werkboek is als volgt opgebouwd:

- Doelen
- Wat gaan we doen vandaag?
- Start & Energizer
- Introductie module (alleen bij bijeenkomst 1)
- Uitleg
- Voorbeeld
- Oefeningen
- Samenvatting
- Thuisoefeningen

## 2.3 Inhoud handleidingen

Iedere bijeenkomst in de trainershandleiding is als volgt opgebouwd:

- Doelen
- Benodigdheden
- Wat gaan we doen vandaag? (agenda)
- Start & Energizer (doel en instructie)
- Introductie module (doel en instructie, alleen bij bijeenkomst 1)
- Uitleg (doel en instructie)
- Voorbeeld
- Oefeningen (doel, instructie en nabespreking)
- Samenvatting (doel en instructie)
- Thuisoefeningen (doel en instructie)

Hierna volgt een uitleg per onderdeel.



## 2.4 Doelen

Aan het begin van elke bijeenkomst staan doelen, zowel in het werkboek als de handleiding. Deze doelen zijn algemene doelen voor de hele bijeenkomst en geven een overzicht wat er aan bod komt in die bijeenkomst. Ook staat in de trainershandleiding per oefening beschreven wat het doel van de oefening is. Zo weet je als trainer wat er in de oefening moet gebeuren.

## 2.5 Benodigdheden

Wat je standaard nodig hebt:

- Lege werkbladen van de module (uitgeprint)
- Bij Think: Gedachte-check kaartjes
- Post-its
- (gekleurde) pennen/potloden/stiften
- Vellen a4 papier

Zorg dat je steeds lege werkbladen van de modules uitgeprint bij je hebt om uit te delen. Soms heb je in een bijeenkomst meerdere werkbladen nodig. Bij Think is ook het werkblad Gedachtecheck kaartjes nodig (de Gedachtecheck van stap 2 op losse kaartjes).

Zorg daarnaast standaard voor post-its, pennen (gewone en gekleurde) en a4 papier. Deze heb je vaker nodig.

Het is handig om een beamer of smartboard in de ruimte te hebben waarop je de werkbladen of filmpjes kunt laten zien. Dit is echter niet noodzakelijk.

Daarnaast heb je soms extra benodigdheden nodig, dit kan per bijeenkomst verschillen, let daar goed op zodat je niet iets mist tijdens een bijeenkomst. In sommige bijeenkomsten wordt jongeren zelf gevraagd om spullen mee te nemen zoals bij Relax, daar nemen ze creatief materiaal mee. Maar neem ook altijd zelf wat mee. Wellicht is het ook handig om wat “kleine prijsjes” te hebben voor oefeningen waar een wedstrijdelement in zit (denk bijvoorbeeld aan iets lekkers).

## 2.6 Agenda

Zowel in het werkboek als in de handleiding staat de agenda (“wat gaan we doen vandaag”) beschreven. Zo weten jongeren wat ze kunnen verwachten. Deze agenda is steeds hetzelfde opgebouwd zodat het voor de jongeren overzichtelijk is. Eventueel kun je de agenda ergens opschrijven.

## 2.7 Start

Zorg voor een gezamenlijk begin waarin je jongeren welkom heet en afwezigheid registreert.

## 2.8 Energizers

Om de jongeren te helpen met de overgang van datgene waar ze mee bezig waren naar de training, starten we met een Energizer. Zo kan er een veilige sfeer worden gecreëerd, verbinding worden gemaakt met het hier en nu en de energie worden verhoogd. In **Bijlage 1** vind je voorbeelden van Energizers. Er zijn op internet nog veel meer varianten te vinden.

Probeer een Energizer te kiezen die past bij de groep en zorg ervoor dat het veilig voelt voor de deelnemers. Mocht je merken dat het energieniveau daalt tijdens een bijeenkomst of dat de jongeren onrustig of druk worden dan kun je ervoor kiezen om nog een Energizer te doen.

## **2.9 Introductie module**

Bij bijeenkomst 1 van elke module wordt de module geïntroduceerd; welk thema staat centraal en wat is het doel van de module?

## **2.10 Uitleg en voorbeelden**

Neem steeds samen de uitleg in het werkboek door. Dit kun je doen door het zelf te lezen, door een jongere te laten lezen of zelf te vertellen. Er staan vaak (visuele) voorbeelden in het werkboek om de uitleg te verduidelijken.

## **2.11 Oefeningen**

Er is geprobeerd om meer actieve oefeningen toe te voegen aan de modules. Er zijn oefeningen die in de groep gedaan worden, in duo's of alleen. Jongeren schrijven hun eigen ervaringen in het werkboek. Wanneer schrijven lastig is, kunnen jongeren steekwoorden gebruiken of tekenen.

## **2.12 Thuisoefeningen**

- Er is geprobeerd om de thuisoefeningen zo praktisch mogelijk te maken. Jongeren gaan dus vooral oefeningen doen (en niet lezen of leren) in hun dagelijks leven.
- Vertel bij de instructie van thuisoefeningen waarom oefenen zo belangrijk is; generaliseren naar dagelijks leven en oefening baart kunst (denk aan een nieuwe sport leren).
- Plan samen de thuisoefeningen in (reminder in telefoon of agenda).
- Herinner per app aan de thuisoefeningen en de volgende bijeenkomst.
- Laat de jongeren hun ervaringen met de thuisoefeningen met de groep of in duo's uitwisselen.
- Besteed bij het nabespreken van de thuisoefeningen vooral aandacht aan de jongeren die de thuisoefeningen wél hebben gedaan.
- Geef kort aandacht aan de jongeren die de thuisoefeningen niet hebben gedaan; voor je het weet krijgen ze veel tijd en aandacht voor het niet-maken van thuisoefeningen ten koste van degenen die misschien juist wél goede voorbeelden hebben. Als je merkt dat een jongere vaker zijn thuisoefeningen niet maakt, bespreek dit dan na de bijeenkomst met de jongere.

## **2.13 Einde module**

Probeer aan het einde van de module stil te staan bij persoonlijke ervaringen met de module. Wat heeft de jongere geleerd of wat was het meest helpend? Wat neemt de jongere mee uit de module? Dit kan de jongere in het kader voorin het werkboek schrijven of tekenen.

# Handvatten voor trainers

## 3.1 Zelf meedoen

- Probeer zelf zoveel mogelijk mee te doen aan de oefeningen. Vul zelf het werkblad in en deel ook jouw ervaringen, zoals de jongeren hun ervaringen delen. Dit creëert veiligheid en vertrouwen bij de jongeren. Ook kun je hiermee 'modellen'.
- In elke module worden voorbeelden gebruikt om de theorie uit te leggen. Deze voorbeelden kun je als trainer ook zelf invullen. Dit kan een voorbeeld zijn van jezelf. Dat laat zien dat jij als trainer ook niet perfect bent en soms angstig of gestrest bent. Of gebruik een anoniem voorbeeld van een jongere (bijv. uit een eerdere groep). Dit normaliseert.
- Durf zelf ook fouten te maken. Als iets anders gaat dan je wilde, benoem je je gevoel en wat je doet als modelling. 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.

## 3.2 Veiligheid in de groep

- De STARr-training is ontwikkeld als een groepstraining. Meerwaarde hiervan is dat jongeren 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. Daarom wordt bij aanvang van de training een Vertrouwenscontract getekend (zie **Bijlage 3**).
- Door bij de startbijeenkomst afspraken te maken over hoe je met elkaar omgaat, kun je ook meer veiligheid creëren. Denk hierbij aan vertrouwelijkheid (wat in de groep wordt besproken, blijft in de groep), uitlechten doen we niet en fouten maken mag. Zorg ook dat de jongeren niet te veel druk voelen om persoonlijke dingen te delen; leg de keuze om te delen bij henzelf. Let ook op grenzen met betrekking tot schelden/vloeken, fysiek contact, etc.
- Daarnaast zorgen duidelijkheid en structuur voor veiligheid. Iedere bijeenkomst is hetzelfde opgebouwd en het aantal bijeenkomsten staat van tevoren vast. Dit zorgt voor duidelijkheid en zorgt ervoor dat jongeren weten waar ze aan toe zijn. Spreek van tevoren een begin- en eindtijd af en houd je hieraan. Dit biedt veiligheid.

## 3.3 Motivatie

- Soms wordt een jongeren door iemand anders aangemeld (bijv. ouders) en is er weinig eigen motivatie. Je kunt de motivatie van jongeren verhogen door hen te vragen naar hun doelen (wat willen ze bereiken?). De doelen vraag je bij de individuele intake. Als de jongere zelf een doel stelt, is hij/zij/hen meer bereid om te oefenen en zich in te zetten.
- Motivatie kan ook verhoogd worden door duidelijkheid over de bijeenkomsten. Leg het aantal bijeenkomsten aan het begin vast zodat de jongeren weten waar ze aan toe zijn (zie **bijlage 2**).
- Probeer steeds te generaliseren naar het dagelijks leven; hoe kunnen ze iets toepassen in hun dagelijkse leven? Als ze zien dat ze er zelf iets aan kunnen hebben, zullen ze gemotiveerd blijven.
- Zorg dat jongeren invloed hebben op de inhoud door ze bijvoorbeeld te laten kiezen over werkvorm, groepsregels en voorbeelden.
- Als je merkt dat de motivatie tijdens de bijeenkomst minder wordt, herinner dan de jongeren aan hun gestelde doelen.

### 3.4 Aansluiten bij jongeren

Enkele tips om meer aan te sluiten bij jongeren:

- Kopieer het taalgebruik van de jongeren.
- Vraag na uitleg of iemand het in één zin wil samenvatten, daarmee kun je checken of de stof begrepen is.
- Werk vooral met eigen voorbeelden van jongeren.
- Heb oog voor introverte personen in de groep; nodig steeds uit om iets te delen.
- Moedig jongeren aan om dingen te delen, maar dwing ze niet.
- Neem de jongeren serieus. En probeer hen te begrijpen.
- Probeer steeds te generaliseren naar het dagelijks leven; hoe kunnen ze iets toepassen in hun dagelijkse leven.
- Maak de uitleg niet te lang en gebruik interactie (stel bijvoorbeeld vragen of laat hen voorbeelden bedenken).
- Gebruik herkenbare voorbeelden (school, social media, onzekerheid, groepsdruk, perfectionisme).
- Probeer in de training ook rekening te houden met verschillende culturen en genders. Tips hiervoor kun je vinden op de volgende websites:

<https://www.level-up.nl/publicaties/sexq-hoe-praat-je-met-jongeren-over-seksgender>

<https://www.pharos.nl/kennisbank/cultuursensitief-werken-met-jeugdigen-en-gezinnen/>

### 3.5 Werkvormen

- 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 duo's gedaan moet worden, mag dit ook met de groep en andersom. Kies wat werkt voor de groep.

### 3.6 Praktische tips (bij het uitvoeren van de training)

- Noem altijd het paginanummer van het werkboek en check steeds of iedereen op de juiste pagina is.
- Leg stap voor stap een oefening uit, doe niet te veel in één keer en ga niet te snel vooruit.
- Kijk mee bij het invullen van oefeningen in het werkboek.
- Als trainer kan je het ingevulde voorbeeld op het scherm zetten. Dan hoeven de jongeren niet te bladeren.

### 3.7 Je gesprekshouding als trainer

- Zorg voor goed contact met de jongeren. Probeer de bijeenkomsten leuk te maken zodat de jongeren het leuk vinden om terug te komen. Probeer het luchtig te houden en gebruik humor (denk aan zelfspot, referenties naar social media).
- Wees niet bang om moeilijke onderwerpen bespreekbaar te maken (zoals suicide). Door dit te doen normaliseer je gevoelens en bied je hoop en houvast.
- Geef ruimte aan humor, beweging en creativiteit – juist bij zware thema's helpt dat jongeren om open te blijven.
- Benoem: "Je hoeft dit niet perfect te doen. Als je het lastig vindt, vraag dan om hulp. We oefenen dit samen."

- Geef individuele aandacht. Onthoud wat jongeren vertellen en verwijs naar dingen die je samen hebt meegemaakt tijdens het oefenen.
- 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.
- Beloon participatie, moedig vertellen aan en stel makkelijk te beantwoorden vragen.
- Vraag expliciet of anderen iets herkennen in het verhaal van een jongere.

### **3.8 Tips voor drukke groepen**

- Houd het tempo erin.
- Laat de jongeren veel samenwerken.
- Geef de jongeren bewegingsvrijheid. Laat ze oefeningen uitwerken op het bord of flip-over vellen. Of laat ze een eigen plekje in de ruimte zoeken om de oefening te doen. Ze hoeven niet aan tafel te zitten; staan, liggen, het mag.
- Doe een extra Energizer.

# Instructie Startbijeenkomst

Deze bijeenkomst kan worden gegeven als aparte startbijeenkomst voorafgaand aan de eerste module. Wanneer het, om welke reden dan ook, niet mogelijk is om een startbijeenkomst te organiseren, kan de inhoud hiervan worden opgesplitst door een deel te bespreken bij een individueel intakegesprek en een deel voor de eerste bijeenkomst met de groep. Deze eerste bijeenkomst dient dan wel met 20-30 minuten verlengd te worden.

Behandel dan 4.2, 4.4, 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 4.9 en 4.10 bij de intake en 4.1, 4.3 en 4.11 bij de eerste bijeenkomst (30-45 min).

## 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 emoties zijn.
- Jongeren weten wat depressie en angst is.
- Jongeren weten wat CGT is.
- Jongeren weten wat de training inhoudt en dat het maken van de thuisoefeningen belangrijk is.
- Jongeren hebben hun eigen doelen geformuleerd.

## Benodigdheden

- Bijlage 2: Een overzicht met data en tijden van de bijeenkomsten en contactgegevens van de trainer (voor iedereen één exemplaar).
- Bijlage 3: Vertrouwelijkheidscontract (één exemplaar voor de hele groep).
- Een paar werkboeken als voorbeeld.

## Wat gaan we doen vandaag?

4.1 Welkom en kennismaking	10 min
4.2 Data vastleggen en afwezigheid	3 min
4.3 Afspraken en regels	8 min
4.4 Uitleg CGT	8 min
4.5 Uitleg emoties	3 min
4.6 Uitleg depressie en angst	5 min
4.7 Uitleg training	3 min
4.8 Uitleg thuisoefeningen	3 min
4.9 Uitleg werkboeken	3 min
4.10 Doelen	10 min
4.11 Afsluiter	3 min

## 4.1 Welkom en kennismaking

**Doel:** Jongeren weten wat het doel is van deze startbijeenkomst en maken kennis met elkaar.

**Instructie:**

- Heet de jongeren welkom bij de STARr-training 2.0 en stel jezelf voor. 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 met je hand

Vraag de jongeren zich voor te stellen aan de hand van hun hand. Koppel 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/diens hand op en beantwoordt vinger voor vinger de vragen; dat geeft structuur. Begin bij jezelf.

### 2. Voorstellen met je sleutels

Je vraagt iedereen zijn/haar/diens sleutelbos te pakken. Stel je voor 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. Over de streep of Sta op als...

Stel verschillende vragen en laat de jongeren die hier "ja" op antwoorden over een streep lopen of opstaan. Stel eerst laagdrempelige vragen (Wie kwam op de fiets vandaag? Wie doet er een sport? Wie heeft een huisdier?) voordat je meer de diepte in gaat (Wie moet hier zijn van zijn ouders? Wie is er wel eens gestrest door school? Wie is er wel eens onzeker over zijn uiterlijk of prestaties?). Benadruk altijd dat niets verplicht is. Als je niet wil antwoorden, blijf je staan (bij Over de streep) of zitten (bij Sta op als..).

### 4. Gooien met een bal

Als je de bal vangt, noem je je naam. Na een tijdje moet degene die gooit de naam noemen van een van de anderen. Zo leer je snel elkaars namen kennen.

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).

## 4.2 Data vastleggen en afwezigheid

**Doel:** Jongeren weten op welke data en hoe laat de bijeenkomsten zijn, waarom aanwezigheid belangrijk is en wat ze moeten doen wanneer ze niet aanwezig kunnen zijn.

### **Instructie:**

- Zorg dat je een overzicht hebt van de data en tijden waarop de bijeenkomsten voor de training gepland zijn (zie **Bijlage 2**). 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. Afhankelijk van de modules die gekozen worden, zijn er in totaal 8, 10, 12 of 15 bijeenkomsten. *“Om zo veel mogelijk van de training te leren, is het belangrijk dat je bij elke bijeenkomst aanwezig bent.”*
- 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/hen zich altijd moet afmelden bij jou als trainer. Jouw telefoonnummer/mailadres staat op het overzicht. Geef aan dat je de jongere die afwezig was, na de training probeert te appen of bellen om hem/haar/hen bij te praten over wat er besproken is in de groep.

## 4.3 Afspraken en regels

**Doel:** Jongeren hebben gezamenlijke afspraken gemaakt over hoe ze met elkaar willen omgaan met in het bijzonder aandacht voor vertrouwelijkheid.

### **Instructie:**

- Vertel de groep dat het tijdens de training soms over persoonlijke dingen gaat uit ons eigen leven. *P” Persoonlijke dingen die in de groep worden gedeeld, blijven binnen de groep (binnen deze ruimte). Persoonlijke dingen van anderen houd je dus voor jezelf.*
- Vraag wat de jongeren nog meer belangrijk vinden om met elkaar af te spreken qua regels. Check steeds bij de groep of iedereen het hier mee eens is. Laat vooral de jongeren met regels komen, dan zullen ze zich er eerder aan houden.

Eventuele regels;

- Alles wat iemand vraagt of vertelt is OK. Er zijn geen foute (of domme) vragen of antwoorden.
- We luisteren naar elkaar.
- We laten elkaar uitpraten.
- We hebben respect voor elkaar(s mening).
- We lachen elkaar niet uit.
- Als iets niet goed voelt, mag je dat aangeven.
- We moedigen elkaar aan en geven opbouwende feedback.
- Kom op tijd.
- Laat je telefoon in je tas.
- We schelden en vloeken niet, raken elkaar niet aan, etc.



- Benoem het volgende *“Tijdens de training praten we soms over stress, angstige en sombere gedachten en/of gevoelens. Dit is soms lastig, maar we gaan vooral kijken hoe we elkaar kunnen helpen om hier beter mee om te gaan.”*
- Laat de jongeren daarna het vertrouwelijkheidscontract (**Bijlage 3**) tekenen. Je kunt dit contact zelf bewaren.

## 4.4 Uitleg emoties

**Doel:** Jongeren weten wat de vier basisemoties zijn en kunnen deze in eigen woorden beschrijven.

**Instructie:**

- Vraag de jongeren of ze kunnen bedenken wat de 4 basisemoties zijn?
- Bespreek de vier bekendste gevoelens/basisemoties; bang-blij-boos-bedroefd.
- Zijn er ook andere woorden voor deze basisemoties? Bij ‘blij’ hoort bijvoorbeeld ‘gelukkig’. Bij ‘boos’ hoort ‘kwaad’. Bij ‘bang’ hoort ‘zenuwachtig’. Bij ‘bedroefd’ hoort ‘verdrietig’. Laat de jongeren zoveel mogelijk andere woorden verzinnen. Het gaat er vooral om dat ze woorden voor emoties gebruiken die ze zelf fijn vinden om te gebruiken.
- 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?

## 4.5 Uitleg somberheid en angst

**Doel:** Jongeren weten welke klachten passen bij somberheid en angst en waarom preventie belangrijk is.

**Instructie:** Geef de volgende uitleg:

*Je volgt deze training omdat je soms last hebt van stress, angst en/of sombere gevoelens. Veel jongeren hebben hier last van. Zo is 1 op de 5 jongeren wel eens somber en 1 op de 4 jongeren is wel eens angstig. Best veel hè? Somberheid lijkt op depressieve gevoelens maar is vaak minder heftig. Bij somberheid kun je last hebben van:*

- *Gevoelens*
  - *Je verdrietig, boos of geïrriteerd voelen*
  - *Minder plezier of interesse hebben in dingen*
- *Lichaam*
  - *Slecht slapen*
  - *Problemen met eten en daardoor zwaarder of lichter worden*
  - *Moe zijn*
- *Gedachten*
  - *Je schuldig of waardeloos voelen*
  - *Moeite met concentreren of kiezen*
  - *Gedachten over doodgaan of jezelf pijn doen*
- *Gedrag*
  - *Traag of onrustig zijn*
  - *Jezelf terugtrekken*

Iedereen vindt wel iets eng. Veel jongeren vinden sociale situaties spannend zoals een spreekbeurt, presentatie op school of naar een feestje gaan. Als je dit zo eng vindt dat je het uit de weg gaat (vermijdt), dan noemen we dat sociale angst. Je kunt ook veel piekeren of andere dingen eng of spannend vinden. Bij angst kun je last hebben van:

- *Gevoel*
  - *Angstig of gespannen voelen*
  - *Onrustig of zenuwachtig zijn*
- *Lichaam*
  - *Snelle hartslag of hartkloppingen*
  - *Zweten*
  - *Trillen of beven*
  - *Duizelig of licht in je hoofd*
  - *Benauwdheid of moeite met ademen*
  - *Misselijk of buikpijn*
  - *Spanning in spieren (nek, schouders)*
  - *Droge mond of keel*
  - *Koude handen of rillingen*
  - *Blozen*
- *Gedachten*
  - *Piekeren*
  - *Denken dat het misgaat*
  - *Gevaar groter inschatten dan het is*
  - *Denken dat je het niet kunt*
  - *Veel aandacht voor dingen die met je angst te maken hebben*
- *Gedrag*
  - *Spannende situaties vermijden*
  - *Weggaan uit spannende situaties*
  - *Bevriezen (niet meer kunnen bewegen of handelen)*
  - *Bevestiging of geruststelling zoeken*
  - *Bepaalde bewegingen herhalen (bv tikken of friemelen)*

Misschien herken je een paar of juist meerdere klachten van somberheid of angst. De ene persoon heeft er meer last van dan de ander. Somberheid en angst klachten zijn bij iedereen anders en kunnen dus heel erg verschillen.

Ze kunnen door veel dingen ontstaan, zoals aanleg (je bent er gevoeliger voor) of vervelende dingen die je hebt meegemaakt. Waardoor het ontstaat, is daarom bij iedereen anders.

Uit onderzoek weten we ook dat de somberheid of angst erger kan worden als je er niets tegen doet en misschien zelfs kan leiden tot een depressie of een angststoornis. Het doel van deze training is juist om dat te voorkomen.

## 4.6 Uitleg CGT

**Doel:** Jongeren kunnen de relatie leggen tussen gedachte, gevoel en gedrag.

**Instructie:**

- Geef de volgende voorbeelden;
  - *Esra loopt buiten en komt een hond tegen. Ze denkt; "Deze hond gaat mij bijten"*
  - *Lina loopt buiten en komt een hond tegen. Ze denkt; "Wat een cutie".*
- Vraag aan de jongeren;
  - *Wat is het gevoel van Esra?* (bijv. angst/spanning)
  - *Wat is het gevoel van Lina?* (bijv. blij)
  - *Wat doet Esra?* (Bijv. ze loopt met een grote bocht om de hond heen.)
  - *Wat doet Lina?* (Bijv. ze gaat de hond aaien.)

**Conclusie:** Wat je denkt, heeft dus invloed op wat je voelt en wat je doet.

- Vraag aan de jongeren;
  - *Wat doet het "met een grote bocht erom heen lopen" met Esra?* (bijv. misschien schaamt ze zich wel?)
  - *Wat doet het aaien van de hond met Lina?* (bijv. ze voelt zich misschien wel nog blijer.)

**Conclusie:** Wat je doet heeft dus ook invloed op wat je voelt. Dus zowel wat je doet als wat je denkt heeft invloed op wat je voelt.

- Vraag aan de jongeren;
  - *Wat denken jullie; kun je gemakkelijk je gevoel veranderen?* Waarschijnlijk is het antwoord nee. Als dat zo zou zijn, had iedereen het allang gedaan.
  - Maar we weten dat wat je voelt wel kan veranderen door anders te denken of te doen. En dat gaan we in deze training doen; we gaan vooral leren om anders te denken en te doen.

## 4.7 Uitleg training

**Doel:** Jongeren weten dat ze in de training verschillende manieren leren om met stress, angst en somberheid om te gaan.

**Instructie:**

- Leg uit dat de training erop is gericht om de jongeren te helpen om te leren omgaan met stress, angstige en sombere gedachten en gevoelens.

Gebruik eventueel de volgende tekst: *"In deze bijeenkomsten leer je manieren om met stress, angstige en sombere gevoelens om te gaan. Sommige manieren zullen bij jou passen en andere misschien niet. Het is belangrijk dat je het wel probeert, zodat je ontdekt wat voor jou werkt."*

*Je leert verschillende manieren om met stress, angst en somberheid om te gaan:*

- *Solve: ga je leren om problemen op een andere manier aan te pakken. Je gaat verschillende oplossingen bedenken en uit te voeren.*
- *Bij Think ga je leren niet-helpende gedachten te herkennen en om te zetten in helpende gedachten.*

- *Bij Act&Do ontdek je dat de dingen die je doet invloed hebben op hoe je je voelt. Je gaat onderzoeken welke dingen jouw energie geven en welke energie kosten.*  
OF
- *Bij Act&Dare leer je stap voor stap om spannende situaties niet meer uit de weg te gaan, maar juist aan te kunnen, door ze te oefenen.*
- *Bij Relax ga je leren stress signalen te herkennen en ga je oefenen met ontspanningsoefeningen.*

*Zo leer je om beter met stress, angst en sombere gedachten en gevoelens om te gaan. We gaan dus kijken naar hoe je problemen oplost, hoe je denkt, wat je doet en hoe je je voelt en hoe die allemaal met elkaar te maken hebben.*

## 4.8 Uitleg thuisoefeningen

**Doel:** Jongeren weten dat oefenen nodig is om de vaardigheden eigen te maken.

**Instructie:**

- Vertel dat het doen van de thuisoefeningen 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 meer vanzelf het uiteindelijk gaat.

*Gebruik eventueel de volgende tekst; "Tijdens de training ga je vooral oefenen en krijg je tips. Je doet opdrachten in de groep maar ook thuis. Sommige oefeningen lukken misschien niet meteen. Je moet ze vaker doen om ze goed te leren. Hoe vaker je oefent ('repeat'), hoe makkelijker het wordt. De oefeningen helpen je ook om te zien hoe je alles wat je leert ook kan gebruiken in je dagelijks leven. Zo ontdek je wat bij jou past en wat niet. Wij weten niet wat het beste bij je past, dat moet je zelf gaan ontdekken door te oefenen."*

## 4.9 Uitleg werkboeken

**Doel:** Jongeren weten wat de functie is van de werkboeken.

**Instructie:**

- Voor ieder onderdeel is er een werkboek (laat de werkboeken zien).
- Vertel de jongeren dat de werkboeken persoonlijk zijn. Ze kunnen er in schrijven wat ze kwijt willen. De onderdelen die worden besproken tijdens de training staan erin, maar ook thuisoefeningen. 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. Ze kunnen het werkboek ook na de training gebruiken door naar de samenvatting te kijken of de werkbladen in te vullen.

## 4.10 Doelen

**Doel:** Jongeren ervaren herkenning, motivatie en/of verbinding door van elkaar te horen waarom ze meedoen aan de training.

**Instructie:**

- Vraag de jongeren waarom ze deelnemen aan de training? Misschien moesten ze van ouders of van iemand anders? Of misschien wilden ze het zelf?
- Vraag de jongeren wat hun doel voor de training is. Wat willen ze leren? Willen ze minder stress? Minder angst? Willen ze zich minder somber voelen?
- Als het veilig genoeg voelt, kunnen ze hun doelen hardop noemen zodat ze van elkaar weten waar ze aan willen werken. Dit werkt normaliserend (herkenning) en motiverend (omdat ze elkaar dan kunnen helpen). Ook kan dit helpen met verbinding.

## 4.11 Afsluiter

- Beantwoord vragen.
- Maak eventueel een appgroep aan. Deze kun je gebruiken om contact te onderhouden met de jongeren en herinneringen aan de bijeenkomsten en thuisoefeningen te sturen. Ook kun je zo de links naar de video's sturen.

# Bijlage 1: Energizers

## *Ballonnenloop*

Laat de jongeren tweetallen maken. Elk tweetal krijgt een ballon. De spelers moeten de ballon tussen hen in proberen te houden, zonder daarbij hun handen daarbij te gebruiken. Laat de tweetallen dit eerst op verschillende manieren uitproberen. Dit kan tussen voorhoofden, armen, ruggen of billen. Stimuleer de spelers daarna om uit te zoeken welke bewegingen ze met z'n tweeën kunnen maken, terwijl de bal tussen een bepaalde plek van hun lijf zit. Kun je hurken, zitten, lopen, springen, op de bank staan o.i.d.? Geef verschillende mogelijkheden aan en laat de groepjes eventueel hun vondsten aan elkaar zien en overnemen.

## *Boompje springen*

Iedereen gaat in een kring staan. De trainer geeft instructies; naar voren, achteren, links en rechts springen. Geef verschillende instructies. Daarna laat je iedereen de ogen dichtdoen en geef je dezelfde instructies. De 3<sup>de</sup> ronde laat je iedereen het tegenovergestelde doen. Dus naar voren springen is dan naar achteren springen.

## *Commando Pinkelen*

De jongeren zitten op hun stoel aan hun tafel. Op commando van de trainer moeten een aantal bewegingen gemaakt worden. Deze bewegingen zijn: pinkelen (wijsvingers om de beurt op tafel tikken). Plat; handen plat op tafel Hol; handen hol trekken, vingertoppen raken de tafel Bol; je draait je hand om; vingers staan naar boven gericht. De trainer geeft het commando en maakt tevens zelf de bewegingen. De jongeren nemen deze bewegingen over, maar ze moeten alleen reageren als het woord "commando" ervoor gezegd werd. De trainer kan de jongeren ook misleiden door een verkeerde beweging uit te voeren. Dus de trainer zegt bijvoorbeeld commando hol, en legt zelf zijn handen plat op tafel. De jongeren die de handen plat op tafel leggen, zijn dan af. Als het woord "commando niet wordt uitgesproken en de beweging toch overgenomen wordt, is een jongere ook af. Wissel af en toe van spelleider. Hoe sneller de bevelen elkaar opvolgen, hoe moeilijker het is om ze foutloos uit te voeren. Variant: Er zijn vier commando's: klappen, stampen, vliegen (twee armen omhoog naast je lichaam) en springen. En natuurlijk kun je ook nog andere commando's met elkaar bedenken.

## *Communicatie spel*

Iedereen staat achter elkaar. De achterste jongere (nr 5) beeldt iets uit (bv een beroep of bekend persoon) aan de voorlaatste in de rij (nr 4). Er mag niet gesproken worden. De achterste (nr 5) mag nu kijken en de voorlaatste (nr 4) uit de rij mag hetzelfde uitbeelden aan degene die nog in de rij staat (nr 3). Net zolang totdat iedereen in de rij geweest is. De laatste moet raden wat er uitgebeeld is.

## *Drie-dubbele high five*

Jongeren vormen duo's of trio's. Op signaal moeten ze elkaar zo snel mogelijk drie verschillende high fives geven (bijv. boven, onder, rug tegen rug).

## *Filmpjes kijken*

Laat een kort, grappig filmpje zien zoals een filmpje met bloopers. Vraag jongeren om input: om welk filmpje moeten zij altijd erg lachen?

### *Follow the leader*

De trainer of een jongere, geeft een ritme aan met twee handen op de tafel. De hele groep moet het ritme volgen. De leider mag 3 keer van ritme veranderen en vervolgens de volgende aanwijzen die het ritme aangeeft.

### *Galgje*

Bedenk een woord en laat de jongeren door om de beurt letters te noemen het woord raden. Een verkeerde letter levert steeds deel van de galg op. Als variatie kun je de jongeren ook zelf woorden laten bedenken.

### *Ga staan als je...*

Bij dit spelletje hoort geen winnaar, maar wordt vaak erg leuk gevonden door jongeren. Maak zinnen die steeds weer beginnen met 'ga staan als je...'. De jongeren gaan staan als wat er gezegd is op hen van toepassing is. Daarna mogen ze weer gaan zitten. Een voorbeeld: 'Ga staan als je vanochtend bij het ontbijt yoghurt hebt gehad', 'ga staan als je een kat als huisdier hebt' enzovoorts. Dit helpt ook goed om elkaar te leren kennen. Nodig de jongeren uit om voorbeelden te verzinnen.

### *Handjeklap*

(<http://youtu.be/DHMxfA2OivI>) De jongeren gaan om een tafel staan en leggen hun handen met de palmen naar beneden voor zich op tafel. Dan overkruist iedereen met zijn rechterhand de linkerhand van zijn buurman en legt hem weer op tafel. De trainer geeft de startrichting aan, bijvoorbeeld rechtsom en start met de oefening door met zijn rechterhand op tafel te klappen. Het is de bedoeling dat die klap wordt doorgegeven in de volgorde waarin de handen op tafel liggen; dit is ingewikkelder dan het lijkt omdat de handen gekruist zijn. Als een hand klapt zonder dat hij aan de beurt is, moet hij van tafel genomen worden. Een hand moet ook van tafel weggehaald worden als hij te vroeg of te laat klapt. Variant: Als iemand twee keer klapt, verandert de klaprichting. Alle deelnemers mogen hier op elk moment gebruik van maken. De oefening is afgelopen wanneer er één deelnemer overblijft of wanneer twee deelnemers beiden nog één hand op tafel hebben.

### *Iedereen is anders*

De jongeren gaan zonder te praten door elkaar heenlopen. Op een sein van de trainer zoeken de jongeren een partner, die in een bepaald opzicht een overeenkomst met hem heeft: dezelfde schoenen, dezelfde kleur ogen, dezelfde hobby of iets dergelijks. De jongeren mogen er niet bij praten, dus als ze in tweetallen bij elkaar staan, weten ze niet of ze elkaar op dezelfde overeenkomst hebben uitgekozen. Als iedereen een partner gevonden heeft, wisselen ze uit welke overeenkomst ze in gedachten hadden. Dit spel kan gepaard gaan met een nabespreking waarbij de verschillen besproken worden. Variatie: hetzelfde spel maar nu kiezen de kinderen elkaar uit op een belangrijk verschil. Variatie: dit spel kan ook juist wel verbaal gedaan worden door elkaar te interviewen: waarin komen wij overeen?

### *Ik ga op reis en ik neem mee...*

Dit bekende spelletje leent zich uitstekend om in een paar minuten met de jongeren te doen. Zeg: 'Ik ga op reis en ik neem mee...' en noem daarna een voorwerp. Na jou noemt een jongere jouw voorwerp plus een nieuw voorwerp op. Zo wordt de lijst met spullen die meegaan op reis steeds langer. De jongere die de meeste voorwerpen kan onthouden is de winnaar.

### *Ik hou van...*

Als jongeren het eens zijn met de uitspraak van de trainer dan gaan ze staan. Twijfelen ze over de uitspraak of ben je het niet helemaal eens met de uitspraak dan ga je half staan, dus met de knieën gebogen. Ben je het niet eens met de uitspraak dan blijf je zitten. De trainer zegt: "ik hou van ....."

Voorbeelden zijn: - Chocolade - - - - - Vakantie Muziek Snoepen Kamperen

Variant: Laat de jongeren zelf een zin laten zeggen en laten kijken wie er met hen op staat.

### *Ik weet waar je bent!*

Geef de volgende instructies aan iedereen in de groep:

Iedereen loopt door elkaar door de ruimte. Kijk elkaar goed aan en begroet iedereen terwijl je door de ruimte blijft lopen. Stop. Doe je ogen dicht. Houd je ogen dicht en wijs met gestrekte arm Piet aan. Houd je ogen dicht en wijs nu Marie aan. Doe je ogen open en kijk of jij het goed had en hoeveel anderen het goed hadden.

### *Kleurenbingo*

Laat een deelnemer een kleur noemen. In 1 minuut tijd moet iedereen zoveel mogelijk voorwerpen van die kleur in de ruimte vinden.

### *Knipoog-moordenaars VS de ontwakers*

Laat iedereen de ogen sluiten. Tik twee mensen aan die de moordenaar zullen zijn. Laat weer iedereen de ogen sluiten. Tik twee ontwakers aan. Iedereen loopt door de ruimte. De knipoog-moordenaars moeten zoveel mogelijk mensen vermoorden door naar ze te knipogen. Wie is vermoord, valt op de grond. De ontwakers kunnen de doden weer tot leven wekken door ze aan te raken. De ontwakers hebben het vermogen om de moordenaars te pakken door te zeggen wie het is. Ze mogen één keer raden. De ontwakers winnen als beide moordenaars gepakt zijn. De moordenaars winnen als iedereen verder dood is.

Variant: Stuur 1 jongere (politie) de klas uit. Wijs dan in de klas een 'moordenaar' aan. Deze 'moordenaar' knipoogt of knikt naar leerlingen in de klas. Zodra een leerling deze knipoog of knik krijgt, valt deze 'dood' op tafel. De jongere die uit de klas gestuurd was (politie), moet gaan uitvinden wie de moordenaar is voordat alle jongeren 'vermoord' zijn. Bijvoorbeeld max. 3 keer raden.

### *Levend memory*

Eén of twee jongeren gaan even op de gang staan. Andere jongeren maken koppels en spreken een gebaar af. (bijv. duim omhoog, lange neus etc.). Alle jongeren leggen beide handen op hun benen. Jongeren komen terug in de klas. Steeds worden door deze jongeren twee zittende jongeren (memoriekaartjes) aangewezen die hun gebaar moeten laten zien. Zijn de gebaren hetzelfde is er één punt verdiend.

### *Lingo*

Benodigdheden: Voor elke jongere een potlood en een stuk(je) papier.

Laat de jongeren binnen een bepaalde tijd (bijvoorbeeld twee minuten) zoveel mogelijk woorden opschrijven met 5 letters. Bekijk na deze twee minuten welke jongeren de meeste woorden heeft gevonden. Je kunt dit spel uitbreiden door de jongeren woorden te laten maken met een ander aantal letters.



### *Luisterend tellen*

De trainer maakt de jongeren duidelijk dat het voor dit spel ontzettend stil moet en dat je goed naar elkaar moet luisteren. De trainer zegt 1, waarna een jongere reageert met 2, een andere jongere daarop weer 3 zegt en ga zo maar door. Echter, zodra twee of meerdere jongeren tegelijkertijd een getal noemen stopt het spel en begint de trainer weer bij 1. De jongeren moeten dit spelen zonder enig gemaakte afspraken!! Natuurlijk zal het een aantal keren gespeeld moeten worden, voordat de bedoeling helemaal duidelijk is.

### *Luistervinken*

De jongeren liggen met hun hoofd op hun armen op tafel en hun ogen dicht. Zij proberen in 3 minuten zoveel mogelijk geluiden in en vooral buiten de ruimte waar te nemen. Na drie minuten schrijven zij zo snel mogelijk zoveel mogelijk dingen op die ze hebben gehoord. Degene met de langste lijst leest voor. Anderen kunnen nog aanvullingen geven als zij andere geluiden hebben

### *Mix & Match*

Iedereen loopt rond in de ruimte. De trainer roept een opdracht zoals: "zoek iemand met dezelfde schoenkleur" of "zoek iemand die hetzelfde favoriete drankje heeft". Jongeren moeten snel iemand vinden en stellen zich samen op.

### *Muzikant*

Stuur één jongere de klas uit. Spreek met de groep af wie de muzikant is. De jongere wordt de klas ingeroepen. De hele groep doet steeds de muzikant na (klappen, trommelen, rondje draaien enz.), terwijl de jongere moet ontdekken wie er steeds de beweging bedenkt/begint. Je kunt dit uitbreiden naar twee verschillende muzikanten. De andere jongeren kunnen zelf kiezen wie van de muzikanten ze nadoen.

### *Over de streep*

Een streep of lijn in het midden van de zaal. Trainer stelt vragen als: "Hou je van pizza?" → wie ja zegt stapt over de streep. Werkt goed om energie los te maken én elkaar beter te leren kennen.

### *Peter zegt...*

Dit spel is een variant op Commando pinkelen. Eén van de spelers mag bevelen geven. Bevelen die voorafgegaan worden door "Peter zegt", moeten door de anderen worden opgevolgd. Bv. "Peter zegt handen omhoog". Bij dit bevel steekt iedereen (ook de spelbegeleider) de handen omhoog. Als hij echter zegt "Bukken", dan mag het bevel niet worden opgevolgd. Wie fout reageert, verliest een punt. Wissel regelmatig van spelbegeleider.

### *Psychiatertje*

Twee jongeren zijn de psychiaters en gaan de groep uit. De rest van de groep spreekt af dat ze een bepaalde 'kwaal' hebben. Dat kan lichamelijk of geestelijk zijn. Een lichamelijke kwaal is bijvoorbeeld, dat iedereen aan zijn neus krabt als hem iets gevraagd wordt. Een geestelijke kwaal is bijvoorbeeld, dat je in al je antwoorden een kleur noemt. Dan komen de psychiaters terug en die mogen de jongeren vragen stellen, bijvoorbeeld: "Wat heb je vandaag allemaal gedaan?" En in het antwoord moet dan de kwaal verwerkt zijn. Dus de jongere krabt even aan zijn neus, of zegt: "Ik heb een mooie tekening gemaakt met mijn blauwe kleurpotlood." De psychiaters moeten raden wat de kwaal is. Dit spelletje duurt 10-15 minuten.

### *Ritmes klappen*

Klap een ritme op de tafel. De jongeren klappen het ritme na op tafel. Varieer in snelheid en combinatie door steeds een ander ritme te klappen. Laat de jongeren daarna ook eens ritmes te klappen op de eigen

benen of de benen/rug van een ander. Op deze manier moeten de jongeren afstemmen en samenwerken. Extra: Kun je een liedje klappen, de tafels oefenen of woorden spellen terwijl je klapt? Probeer in plaats van klappen ook eens stampen.

#### *Samen een tekening maken*

Benodigdheden: vel papier en stiften

Laat iedereen steeds 1 deel tekenen en geef het papier door; gezamenlijk moet het uiteindelijk iets betekenisvol worden.

#### *Samenwerking-twister*

De hele groep moet gezamenlijk één opdracht uitvoeren. Bijvoorbeeld: zorg ervoor dat in totaal drie voeten, twee handen én een oor de grond aanraken. Begin eenvoudig en maak de opdrachten steeds complexer met meer noodzakelijke samenwerking.

#### *Spiegelen*

Alle jongeren staan in tweetallen tegenover elkaar. De trainer vertelt dat iedereen wel eens voor de spiegel staat. In de spiegel zie je jezelf. Jouw bewegingen en je spiegelbeeld zijn hetzelfde. In deze oefening gaan jongeren met z'n tweeën de persoon voor de spiegel en het spiegelbeeld uitbeelden. Degene voor de spiegel is de leider, het spiegelbeeld is de volger. De trainer geeft de jongeren een opdracht, zoals: je komt net uit bed en staat voor de spiegel. Wat doe je dan allemaal? De bewegingen hoeven niet allemaal klein en op de plaats te zijn. De leider mag ook naar de spiegel toe lopen, ochtendgymnastiekoefeningen doen, enz. De leider moet zijn bewegingen niet te snel maken en goed opletten of de volger hem kan bijhouden. De volger moet goed op de handelingen van de leider letten en ze zo precies mogelijk nadoen. Na verloop van tijd wordt er van rol gewisseld.

#### *Standbeeld-chaos (STOP-dans)*

Muziek speelt, iedereen danst of beweegt. Als de muziek stopt: bevries in een grappige pose. Degene die het laatst beweegt valt af of krijgt een gekke opdracht.

#### *Vier op...*

Alle jongeren zitten op een stoel of op de grond. Iedereen mag op elk moment opstaan, maar niemand mag langer dan 5 seconden achter elkaar blijven staan. Elke speler mag zo vaak opstaan als hij wil. De uitdaging is om altijd precies 4 staande mensen te hebben.

#### *2 waarheden en 1 leugen*

Hierbij schrijven deelnemers 2 dingen over zichzelf op een blaadje dat waar is en 1 ding dat een leugen is. Ze lopen rond en moeten iedereen een keer spreken om te kijken wie denkt wat de leugen is. Je verklapt dan nog niets, maar aan het eind geef je aan wat de leugen is en hoe vaak die goed geraden is.

#### *Wandelen*

Even een stukje lopen.

#### *De wereld op zijn kop*

Het is de bedoeling dat de jongeren het tegenovergestelde doen van wat de trainer doet. Gaat de trainer staan, dan blijven de jongeren zitten. Gaat de trainer lachen, dan gaan de jongeren huilen etc.

*Wie is het?*

Als trainer neem je 1 persoon uit de groep in gedachten. Iedereen uit de groep gaat staan. Om de beurt stelt iemand uit de groep een vraag aan de trainer om erachter te komen wie de trainer in gedachten heeft. Bijvoorbeeld: Heeft hij/zij/hen een bril? Antwoord: Nee. Dan mag iedereen met een bril gaan zitten. Antwoord: Ja. Dan mag iedereen zonder bril gaan zitten. Vervolgens komt de volgende vraag. Hoeveel vragen heeft de groep nodig om achter de persoon te komen die de trainer in gedachten heeft? Variant: Laat een jongere voor in de groep staan en iemand in gedachten houden.

### *Wiggle, wiggle, wiggle*

Laat jongeren in tweetallen tegenover elkaar staan. A en B tegenover elkaar. Stap 1: A en B tellen om en om doorgaand tot 3. A zegt 1, B zegt 2, A zegt 3, B zegt 1, A zegt 2, B zegt 3, A zegt 1 etc. Stap 2: De 1 wordt vervangen door een klap. A klapt, B zegt 2, A zegt 3, B klapt, zegt 2, B zegt 3, A klapt etc. Stap 3: de 2 wordt vervangen door een sprong. A klapt, B springt, A zegt 3, B klapt, A springt, B zegt 3, A klapt etc. Stap 4: De 3 wordt vervangen door wiggle, wiggle, wiggle, waarbij je met je billen draait. A klapt, B springt, A zegt wiggle, wiggle, wiggle en beweegt met zijn billen, B klapt, A springt Etc. Stap 5 is hetzelfde als stap 1. Verbazing omdat het ineens veel makkelijker gaat dan de eerste keer. Waarschijnlijk omdat je hersenen zich tegen die tijd een nieuwe vaardigheid eigen hebben gemaakt.

## Bijlage 2: Planning STARr-training

Bijeenkomst	Dag	Tijd	Waar
1	-----	-----	-----
2	-----	-----	-----
3	-----	-----	-----
4	-----	-----	-----
5	-----	-----	-----
6	-----	-----	-----
7	-----	-----	-----
8	-----	-----	-----
9	-----	-----	-----
10	-----	-----	-----
11	-----	-----	-----
12	-----	-----	-----

Contactgegevens trainer(s):

## Bijlage 3: Vertrouwenscontract

### Vertrouwenscontract

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

**Naam**

**Handtekening**

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

# Colofon

De inhoud van de STARr-training 2.0 is ontwikkeld door de Universiteit Utrecht en de Christelijke Hogeschool Ede. Mede dankzij financiering van ZonMw. De originele versie is ontwikkeld door het Trimbos-Instituut en de Universiteit Utrecht. VGCT is samenwerkingspartner bij de implementatie van de STARr-training 2.0.

## **Financier**

ZonMw

## **Projectleiding**

Denise Bodden en Marieke van den Heuvel

## **Auteurs Algemene handleiding**

Denise Bodden

Marieke van den Heuvel

## **Co-auteurs Algemene handleiding**

Jennifer de Lange

Liesbeth de Paauw-Telman

## **Grafisch en illustratief ontwerp**

Studio Hartebeest

Verwijzen naar deze handleiding:

Bodden, D. & Van den Heuvel, M. (2026). *STARr-training 2.0. Algemene handleiding voor trainers*. Universiteit Utrecht.



Universiteit Utrecht



ZonMw VGCT

© 2026, Universiteit Utrecht, 2e 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 de Universiteit Utrecht.