

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

STARr-training 2.0

Trainershandleiding

Act&Do

Deze trainershandleiding hoort bij module Act&Do van de STARr-training 2.0.

Versie 2026



Inhoud

Doel en overzicht module Act&Do.....	3
Act&Do: Bijeenkomst 1.....	4
1.1 Start & energizer	4
1.2 Introductie module Act&Do	5
1.3 Positieve en negatieve spiraal.....	5
1.4 Act&Do-5.....	6
1.5 Act&Do-5: STAP 1 - Hoe voel je je?	7
1.6 Act&Do-5: STAP 2 - Welke leuke dingen doe je?	7
1.7 Samenvatting.....	8
1.8 Thuisoefeningen.....	8
Act&Do: Bijeenkomst 2.....	9
2.1 Start & energizer	9
2.2 Thuisoefening bespreken.....	10
2.3 Act&Do-5: STAP 3 - Wat hebben je gevoel en de leuke dingen die je doet met elkaar te maken?.....	10
2.4 Act&Do-5: STAP 4 - Wat wil je meer of minder doen?.....	11
2.5 Act&Do-5: STAP 5 - DOEN (en uitproberen)	11
2.6 Samenvatting	12
2.7 Thuisoefeningen	12
Act&Do: Bijeenkomst 3.....	14
3.1 Start & energizer	14
3.2 Thuisoefening bespreken.....	15
3.3 Van plan naar doen.....	15
3.4 Samenvatting	16
3.5 Thuisoefeningen.....	16
Colofon	17

Doel en overzicht module Act&Do

Doel module Act&Do

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.

[illegible]

Overzicht per bijeenkomst

Bijeenkomst	Doelen
1	<ul style="list-style-type: none"> Jongeren merken dat de dingen die ze doen invloed hebben op hun gevoel. Jongeren weten wat de positieve spiraal omhoog en negatieve spiraal omlaag zijn en herkennen deze bij zichzelf. Jongeren weten dat ze hun gevoel kunnen veranderen door andere dingen te doen (van negatieve spiraal omlaag naar positieve spiraal omhoog). Jongeren kunnen hun gevoel (STAP 1) en de dingen die ze doen (STAP 2) elke dag bijhouden.
2	<ul style="list-style-type: none"> Jongeren ontdekken hoe hun gevoel en de dingen die ze doen samenhangen door een combi-grafiek te maken (STAP 3). Jongeren ontdekken welke dingen hen energie geven en welke energie kosten. Jongeren kiezen welke dingen ze meer of minder willen doen (STAP 4) of willen uitproberen (STAP 5).
3	<ul style="list-style-type: none"> Jongeren bedenken plannen om activiteiten écht te doen.

Act&Do: Bijeenkomst 1

Doelen

- Jongeren merken dat de dingen die ze doen invloed hebben op hun gevoel.
- Jongeren weten wat de positieve spiraal omhoog en negatieve spiraal omlaag zijn en herkennen deze bij zichzelf.
- Jongeren weten dat ze hun gevoel kunnen veranderen door andere dingen te doen (van negatieve spiraal omlaag naar positieve spiraal omhoog).
- Jongeren kunnen hun gevoel (STAP 1) en de dingen die ze doen (STAP 2) elke dag bijhouden.

Benodigdheden

- Energizer (in algemene handleiding).
- Beamer scherm/smartboard om Act&Do-5 te laten zien.
- Lege Act&Do-5 werkbladen.
- Eventueel: post-its.
- Eventueel: vellen of kaarten met de cijfers 1 t/m 10.

Wat gaan we doen vandaag?

1.1	Start & energizer	10 min.
1.2	Introductie module Act&Do	5 min.
1.3	Positieve en negatieve spiraal	15 min.
1.4	Act&Do-5	5 min.
1.5	Act&Do-5: STAP 1	5 min.
1.6	Act&Do-5: STAP 2	10 min.
1.7	Samenvatting	5 min.
1.8	Thuisoefeningen	5 min.

1.1 Start & energizer

Doel: Een veilige sfeer creëren, verbinding maken met het hier en nu, energie verhogen.

Instructie:

- Heet de jongeren welkom.
- Noteer wie er niet is en eventueel de reden van afwezigheid.
- Start met een Energizer (zie voorbeelden in de algemene handleiding). **Specifiek voor Act&Do:**

Doe de Stemningscheck ervoor en erna:

- Vraag voor en na de Energizer aan de jongeren: *Hoe voel je je nu? Geef je stemming een cijfer van 0 (heel erg gestrest of somber) tot 10 (heel erg relaxt of gelukkig).* Kies een optie die past bij de groep, gebruik beide keren dezelfde methode:
 - Cijfer bedenken voor zichzelf. Delen in de groep mag, maar hoeft niet.
 - Cijfer opschrijven op een post-it (zonder naam) en in het midden van de tafel plakken.
 - Leg vellen of kaarten met de cijfers 0 t/m 10 in de ruimte, van laag naar hoog. Laat jongeren op het cijfer gaan staan dat past hoe ze zich nu voelen.

- Bespreek na: *Is er iets veranderd aan je cijfer of het cijferbeeld (algemeen)? Hoe komt dat denk je?* Bij de meesten zal er iets veranderd zijn. Dit laat zien dat wat je doet, invloed heeft op hoe je je voelt. Het kan zijn dat iemands stemming niet verandert, of zelfs lager wordt. Erken dit kort, het werkt niet bij iedereen hetzelfde.

1.2 Introductie module Act&Do

Uitleg

Doel: Introduceren van module Act&Do en relatie leggen tussen gevoel en de dingen die je doet.

Instructie:

- Neem samen de uitleg (1.2) in het werkboek door.

1.3 Positieve en negatieve spiraal

Uitleg & voorbeeld

Doel: Jongeren weten wat de positieve spiraal omhoog en de negatieve spiraal omlaag zijn.

Instructie:

- Neem de uitleg (1.3) en voorbeelden in het werkboek door met de groep. Vraag of de jongeren de spiralen herkennen bij zichzelf. Geef ruimte om ervaringen uit te wisselen.

Oefening 1: Je eigen spiralen

Doel: Jongeren herkennen de positieve spiraal omhoog en de negatieve spiraal omlaag bij zichzelf.

Instructie:

- Laat de jongeren oefening 1 invullen in het werkboek. Let op: de positieve spiraal vullen ze in van onder naar boven (omhoog). De negatieve spiraal van boven naar beneden (omlaag).
- Optioneel: Doe de oefening plenair en laat jongeren do's en dont's op post-its schrijven. Do's zijn dingen die je doet waarmee je in een positieve spiraal komt. Dont's zijn dingen die je doet waarmee je in een negatieve spiraal komt.

Nabespreking:

- Bespreek de oefening na. Wil iemand iets delen? Beloon iedere bijdrage. Als niemand iets noemt, laat ze dan in tweetallen de spiralen bespreken. Vraag of de jongeren iets herkennen van elkaars spiralen. Deel eventueel een eigen voorbeeld (dat aansluit bij hun beleavingswereld).

Uitleg & voorbeeld

Doel: Jongeren weten dat ze een negatieve spiraal omlaag kunnen omdraaien naar een positieve spiraal omhoog door (kleine) leuke dingen te doen.

Instructie:

- Neem samen de uitleg (onder oefening 1, p.7) en het voorbeeld (p.8 bovenaan) in het werkboek door. Bespreek wat jongeren zelf doen om uit een negatieve spiraal te komen. Geef ruimte om ervaringen uit te wisselen.

Oefening 2: Spiralen omdraaien

Doel: Jongeren oefenen met het omdraaien van een negatieve spiraal omlaag naar een positieve spiraal omhoog.

Instructie:

- Laat de jongeren in een kring staan. Met de klok mee bedenken ze één voor één kleine acties waardoor ze in de negatieve spiraal komen. Start bijvoorbeeld met: *Ik word wakker en voel me (kies: moe, somber, gespannen), ik heb zo geen zin in deze dag. Wat doe je waardoor je je nog meer moe, somber of gespannen voelt?* De eerste kan zeggen: *Ik zeg tegen mijn moeder dat ik ziek ben.* De volgende: *Ik ga op de bank liggen en scroll op mijn telefoon.* En daarna: *Ik zoek ruzie met mijn broertje of zusje.*
- Wanneer iedereen is geweest, draai je de spiraal om. Ga nu tegen de klok in. *Wat zou je doen waardoor je je juist blijer (of actiever of relaxter) voelt? Bijvoorbeeld: Ik app een vriend(in) om iets leuks te gaan doen of Ik zet mijn favoriete muziek aan.*
- Suggestie: Zet een (onwillekeurige) timer of liedje aan. Als de timer af gaat of het liedje stopt, dan moet je van richting wisselen.

Nabespreking:

- Bespreek de oefening na. *Wat vond je moeilijker; in de negatieve spiraal komen of eruit komen? Herken je dit in je eigen leven?* Erken dat het moeilijk is om dingen te ondernemen als je in een negatieve spiraal zit.

Oefening 3: Jouw spiraal omdraaien

Doel: Jongeren oefenen met het omdraaien van hun eigen negatieve spiraal omlaag naar een positieve spiraal omhoog.

Instructie:

- Laat de jongeren oefening 3 invullen in het werkboek. Ze vullen hier een moment in waarop het gelukt is om een negatieve spiraal omlaag om te draaien. Werk van onder naar boven (omhoog).

Nabespreking:

- Bespreek de oefening na. Wil iemand iets delen? Beloon iedere bijdrage. Als niemand iets noemt, laat dan in tweetallen de spiralen bespreken. Deel eventueel een eigen voorbeeld.

1.4 Act&Do-5

Uitleg & voorbeeld: Act&Do-5

Doel: Jongeren maken kennis met de Act&Do-5.

Instructie:

- Neem samen de uitleg (1.4) en het voorbeeld in het werkboek door. De specifieke stappen van de Act&Do-5 komen hierna aan bod, dus sta er niet te lang bij stil. Benoem dat jongeren de Act&Do-5 kunnen inzetten om van een negatieve spiraal omlaag naar een positieve spiraal omhoog te gaan. Tijdens deze bijeenkomst doen we STAP 1 en 2.

1.5 Act&Do-5: STAP 1 – Hoe voel je je?

Uitleg & voorbeeld STAP 1

Doel: Jongeren weten wat STAP 1 van de Act&Do-5 is: Hoe voel je je? (hierbij houden ze hun gevoel bij)

Instructie:

- Geef iedereen een Act&Do-5 werkblad.
- Neem de uitleg en het voorbeeld van STAP 1 in het werkboek door met de groep (laat eventueel zien via de beamer/smartboard).
- Stel bij het voorbeeld activerende vragen zoals: *Wanneer voelde Chris zich het minst goed? Welk cijfer gaf hij toen? Wanneer voelde hij zich het best? Welk cijfer gaf hij toen?*

Oefening 4: Hoe voel je je?

Doel: Jongeren weten hoe ze hun gevoel kunnen bijhouden met een cijfer per dag.

Instructie:

- Neem de uitleg bij de oefening door. Ze hoeven nu nog niks in te vullen op het Act&Do-5 werkblad. De eerste keer invullen is aan het einde van de dag. Bespreek wat een handig moment voor de jongeren is om het in te vullen.
- Het gaat om een gemiddeld cijfer voor die dag. Soms vinden jongeren dit erg lastig vanwege sterke stemmingswisselingen door de dag heen. Benoem dat ze dan ook twee cijfers mogen invullen. Bijvoorbeeld een cijfer voor overdag en een cijfer voor de avond (beiden met een andere kleur)

1.6 Act&Do-5: STAP 2 – Welke leuke dingen doe je?

Uitleg & voorbeeld STAP 2

Doel: Jongeren weten wat STAP 2 van de Act&Do-5 is: Welke leuke dingen doe je? (hierbij houden ze bij welke leuke dingen ze doen)

Instructie:

- Neem samen de uitleg en het voorbeeld van STAP 2 in het werkboek door. Benadruk dat voor iedereen anders is wat leuke dingen zijn. Wees je bewust van culturele verschillen. Normaliseer.

Oefening 5: Welke leuke dingen doe je?

Doel: Jongeren bedenken welke leuke dingen ze zoal doen.

Instructie:

- Help jongeren door vragen te stellen: *Wat doe jij doordeweeks? Overdag, einde middag, avond? Wat vind jij dan leuk om te doen? Waar heb je plezier in? Krijg je energie van? Wat doe je in het weekend?*
- Laat de jongeren hun leuke activiteiten opschrijven bij STAP 2 op het Act&Do-werkblad (alleen activiteiten opschrijven, nog niet aankruisen).

Nabespreking:

- Laat de jongeren hun lijst in tweetallen bespreken. Zo kunnen ze nog op nieuwe ideeën komen.

1.7 Samenvatting

Instructie:

- Vat de belangrijkste punten van de bijeenkomst samen, bijvoorbeeld:
 - *We hebben geoefend met de positieve spiraal omhoog en negatieve spiraal omlaag. Zo ontdekte je dat de dingen die je doet invloed hebben op je gevoel.*
 - *Je gevoel kan veranderen door de dingen die je doet te veranderen.*
 - *Door elke dag bij te houden hoe je je voelt (STAP 1) en welke dingen je doet (STAP 2), ga je beter begrijpen hoe dit werkt bij jou. Hier gaan we de volgende keer mee aan de slag. Het is dus belangrijk dat je aankomende week elke dag je gevoel en leuke dingen bijhoudt.*
- Laat de jongeren in het werkboek bij de Samenvatting (1.7) opschrijven of tekenen wat ze hebben geleerd of ontdekt.

1.8 Thuisoefeningen

Instructie:

- Neem de thuisoefeningen door met de jongeren. Als er onduidelijkheden zijn, ga er dan op in.
- Benadruk het belang van het maken van het huiswerk voor de volgende bijeenkomst.
- Thuisoefening 1: Begin vanavond. Kruis je stemming aan en wat je hebt gedaan. Met de andere stappen hoeft je nog niks te doen.
- Optioneel: Houd als trainer ook je stemming bij. Zo kan je de jongeren makkelijker helpen herinneren en in de volgende bijeenkomst ervaringen delen.
- Als er langer dan een week tussen deze en de volgende bijeenkomst zit, laat de jongeren dan ook voor die extra dagen hun stemming en activiteiten bijhouden. Geef ze een extra Act&Do-5 werkblad mee.

Apps voor monitoren stemming en activiteiten

Er zijn apps waarmee jongeren hun stemming en activiteiten kunnen monitoren. Dit kan handig zijn als ze dit voor een langere periode willen doen, bijvoorbeeld om patronen te ontdekken. De app [Daylio](#) sluit het meest aan bij de stappen van de Act&Do-5 is. Toch raden we aan om deze app niet te gebruiken als vervanging van het Act&Do-5 werkblad, omdat de bijeenkomsten hierop niet zijn afgestemd. Jongeren kunnen de app wel aanvullend gebruiken, of na afronding van de module digitaal verder te gaan.

Met Daylio kun je:

- Een stemmingsdagboek bijhouden waarin je bijhoudt hoe je je voelt. Je klikt op de smiley die het best past bij de stemming die je op dat moment ervaart.
- Je activiteiten bijhouden. Er is een lijst met activiteiten beschikbaar, maar je kunt zelf ook activiteiten toevoegen.
- Als je meerdere dagen je stemming hebt bijgehouden, kun je gemakkelijk zien bij welke activiteiten jij je goed voelt of juist wat minder. Je kunt zo patronen herkennen en vaker activiteiten doen waardoor je je goed voelt.

De basisfuncties zijn gratis. De app is in verschillende talen beschikbaar, o.a. Nederlands en Engels.

Act&Do: Bijeenkomst 2

Doelen

- Jongeren ontdekken hoe hun gevoel en de dingen die ze doen samenhangen door een combi-grafiek te maken (STAP 3).
- Jongeren ontdekken welke dingen hen energie geven en welke energie kosten.
- Jongeren kiezen welke dingen ze meer of minder willen doen (STAP 4) of willen uitproberen (STAP 5).

Benodigheden

- Energizer (in algemene handleiding).
- Optioneel: Beamer scherm/smartboard om Act&Do-5 te laten zien.
- Gekleurde pennen/potloden voor combi-grafiek.

Wat gaan we doen vandaag?

2.1	Start & energizer	10 min.
2.2	Thuisoefeningen bespreken	10 min.
2.3	Act&Do-5: STAP 3	20 min.
2.4	Act&Do-5: STAP 4	5 min.
2.5	Act&Do-5: STAP 5	5 min.
2.6	Samenvatting	5 min.
2.7	Thuisoefeningen	5 min.

2.1 Start & energizer

Doel: Een veilige sfeer creëren, verbinding maken met het hier en nu, energie verhogen.

Instructie:

- Heet de jongeren welkom.
- Noteer wie er niet is en eventueel de reden van afwezigheid.
- Start met een Energizer (zie voorbeelden in de algemene handleiding). Doe de **Stemmingscheck** ervoor en erna:
 - Vraag aan de jongeren: *Hoe voel je je nu? Geef je stemming een cijfer van 0 (heel erg gestrest of somber) tot 10 (heel erg relaxt of gelukkig).* Kies een optie die past bij de groep, gebruik beide keren dezelfde methode:
 - Cijfer bedenken voor zichzelf. Delen in de groep mag, maar hoeft niet.
 - Cijfer opschrijven op een post-it (zonder naam) en in het midden van de tafel plakken.
 - Leg vellen of kaarten met de cijfers 0 t/m 10 in de ruimte, van laag naar hoog. Laat jongeren op het cijfer gaan staan dat past hoe ze zich nu voelen.
 - Bespreek na: *Is er iets veranderd aan je cijfer of het cijferbeeld (algemeen)? Hoe komt dat denk je?*
- Vorige keer ging het over de spiralen. Hebben jullie hier nog iets van gemerkt? Geef ruimte om ervaringen te delen. Met de thuisoefeningen hebben jullie geoefend met STAP 1 en 2 van de Act&Do-5. In deze bijeenkomst doen we STAP 3-5.

2.2 Thuisoefening bespreken

Thuisoefening 1: STAP 1 en 2

Instructie:

- Laat de groep het Act&Do-5 werkblad erbij pakken.
- *Is het gelukt met het bijhouden van je gevoel en de dingen die je doet?* Beloon de jongeren verbaal die dit hebben gedaan. Wanneer jongeren het niet hebben gemaakt, laat ze het dan met terugwerkende kracht alsnog invullen. Ga vast verder met de jongeren die het wel hebben gedaan:
 - STAP 1: *Welk cijfer gaf je je gevoel op XXX-dag?* Benadruk de onderlinge verschillen. *Zie je verschil tussen je gevoel op XXX-dag en XXX-dag?* Normaliseer dat je gevoel kan wisselen van dag tot dag en van moment tot moment. Je gevoel is niet altijd hetzelfde. Je gevoel kan veranderen. Als je zelf ook het huiswerk hebt gedaan, deel dan ook iets van jouw ervaringen. Houd dit klein, geef voldoende ruimte aan de jongeren.
 - STAP 2: Laat de jongeren het totaal aantal leuke dingen per dag optellen. *Op welke dag deed je de meeste leuke dingen?* Normaliseer dat het aantal kan wisselen van dag tot dag.

2.3 Act&Do-5: STAP 3 – Wat hebben je gevoel en de leuke dingen die je doet met elkaar te maken?

Uitleg & voorbeeld STAP 3

Doel: Jongeren weten wat STAP 3 van de Act&Do-5 is: Wat hebben je gevoel en de dingen die je doet met elkaar te maken?

Instructie:

- Neem samen de uitleg (2.3) en het voorbeeld van STAP 3 in het werkboek. De uitleg in het boek is best uitgebreid. Als alternatief kun je aan de hand van het voorbeeld werkblad op het beamerscherf uitleggen hoe jongeren tot grafieken kunnen komen.

Oefening 1: Je combi-grafiek maken

Doel: Jongeren zetten hun gevoel en leuke dingen die ze deden in een combi-grafiek.

Instructie:

- Laat jongeren een combi-grafiek maken bij STAP 3 op hun Act&Do-5 werkblad. Doe dit stap voor stap:
 - Eerst de gevoelslijn: *Neem een gekleurde pen/potlood. Begin bij maandag. Zet een stip bij het cijfer dat je gevoel van die dag was (zie STAP 1). Doe dit ook voor de andere dagen. Daarna verbind je de stippen met een lijn.*
 - Dan de leuke dingen lijn: *Tel per dag het totaal aantal leuke dingen op. Neem een andere kleur pen/ potlood. Zet stippen in de grafiek voor het totaal aantal leuke dingen per dag. Daarna verbind je de stippen met een lijn.*
- Loop rond als de jongeren bezig zijn. Help waar nodig. Als jongeren het huiswerk niet hebben gemaakt, vullen ze het op basis van hun herinnering aan die week in.

Nabespreking:

- Vraag of het bij iedereen is gelukt een combi-grafiek te maken. Complimenteer.

Oefening 2: Je combi-grafiek bekijken

Doel: Jongeren ontdekken hoe hun gevoel en de leuke dingen die ze doen met elkaar te maken hebben.

Instructie:

- Laat de jongeren de oefening maken in het werkboek. Loop rond en maak bij elke jongere een snelle analyse van de grafiek. Help jongeren om iets te ontdekken over hoe hun gevoel en leuke dingen met elkaar samenhangen. Gebruik de hulpvragen bij oefening 2. Let op hoogte- en dieptepunten, het weekend, de maandag en samenhang tussen het gevoel en leuke dingen.
- Soms lijkt het alsof er maar één leuke activiteit is gedaan, maar zijn het eigenlijk meerdere kleine activiteiten. Bijv. een dagje naar het zwembad met vrienden bestaat uit zwemmen/bewegen, bijkletsen met vrienden, een patatje eten, etc. Dit kan tot verkeerde interpretatie leiden van de combi-grafiek. Als dit van toepassing is bij een jongere, leg dit dan uit.

Nabespreking:

- Bespreek na. Wie wil iets delen over wat je hebt ontdekt door de combi-grafiek? Beloon elke bijdrage. Ook als een jongere niets concreets heeft ontdekt, kunnen STAP 4 en 5 worden gemaakt.

2.4 Act&Do-5: STAP 4 – Wat wil je meer of minder doen?

Uitleg & voorbeeld STAP 4

Doel: Jongeren weten wat STAP 4 van de Act&Do-5 is: Wat wil je meer of minder doen?

Instructie:

- Neem samen de uitleg (2.4) en het voorbeeld van STAP 4 in het werkboek. Geef voorbeelden van energiegevers en energievreters. Sta stil bij telefoon en social media gebruik.

Oefening 3: Wat wil je meer of minder doen?

Doel: Jongeren ontdekken welke dingen hen energie geven en welke dingen energie kosten.

Instructie:

- Jongeren bedenken welke activiteiten uit de lijst bij STAP 3 energie geven of vreten, en bedenken welke activiteiten ze meer of minder willen doen. Laat de jongeren STAP 4 invullen op hun Act&Do-5 werkblad.

Nabespreking:

- Vraag of iemand iets wil delen: Wat wil je meer of minder gaan doen? Doe eventueel een rondje.

2.5 Act&Do-5: STAP 5 – DOEN (en uitproberen)

Uitleg & voorbeeld STAP 5

Doel: Jongeren weten wat STAP 5 van de Act&Do-5 is: DOEN (en uitproberen).

Instructie:

- Neem samen de uitleg (2.5) en het voorbeeld van STAP 5 in het werkboek door.
- Benoem dat er nog meer dingen zijn die energie kunnen geven. De Leuke dingen-lijst is er ter inspiratie.

Oefening 4: Gewoon doen!

Doel: Jongeren bedenken een activiteit die ze samen willen doen of uitproberen.

Instructie:

- Veel jongeren vinden het bekijken van de Leuke dingen-lijst leuk en gaan van alles met elkaar delen. Geef die ruimte.
- Let bij het bedenken van een gezamenlijke activiteit op dat het binnen de mogelijkheden ligt qua tijd, ruimte en materialen. Als er voorbereidingen nodig zijn, bedenk dan met de jongeren hoe je dit kunt doen. Bijv. rondje wandelen en daarna iets lekkers eten. Wie wil een wandeling bedenken? Wie wil iets lekkers bakken/meenemen? Wie neemt bordjes mee? Etc.

Oefening 5: Wat wil jij uitproberen?

Doel: Jongeren bedenken activiteiten die ze zelf willen doen of uitproberen.

Instructie:

- Laat de jongeren een aantal dingen kiezen uit de Leuke dingen-lijst die ze willen uitproberen. Laat ze dit opschrijven bij STAP 5 op hun Act&Do-5 werkblad.
- Houd er rekening mee dat sommige activiteiten uit de lijst misschien niet passen binnen de achtergrond van jongeren vanwege normen, waarden, gezin, cultuur of religie en ze die misschien gek vinden. Dit mag er zijn. Ze hoeven het niet te doen.
- Heb er bij jongeren met LHBTI-achtergrond oog voor dat sommige activiteiten misschien lastiger kunnen zijn vanwege negatieve reacties die ze soms van omgeving krijgen.

Nabespreking:

- Laat jongeren elkaar inspireren en doe een rondje met: Wat ga jij uitproberen deze week?

2.6 Samenvatting

Instructie:

- Vat de belangrijkste punten van de bijeenkomst samen, bijvoorbeeld:
 - *Jullie hebben je gevoel en de leuke dingen die je doet in een combi-grafiek gezet. Zo ontdekte je hoe je gevoel en de leuke dingen die je doet met elkaar te maken hebben (STAP 3)*
 - *Je hebt gekeken welke dingen je energie geven en welke energie kosten, en bedacht wat je meer en minder wilt doen (STAP 4).*
 - *Je bedacht ook dingen die je wilt uitproberen (STAP 5).*
- Laat de jongeren in het werkboek bij de Samenvatting (2.6) opschrijven of tekenen wat ze hebben geleerd of ontdekt.

2.7 Thuisoefeningen

Instructie:

- Neem de thuisoefeningen door met de jongeren. Als er onduidelijkheden zijn, ga er dan op in.
- Benadruk het belang van echt doen!
- Thuisoefening 1: Als er een app groep is, nodig jongeren dan uit om te delen als iets is gelukt.

- Indien van toepassing: Denk aan de voorbereidingen van de gezamenlijke activiteit tijdens de volgende bijeenkomst.
- **Benoem de video (op de website van de Universiteit Utrecht; <https://www.uu.nl/onderzoek/starr2>) waarin de stappen van de Act&Do-5 worden getoond in een situatie op school. Deze video kunnen ze thuis bekijken en kan helpen om de stappen (nog beter) te begrijpen. Deel de link naar de video na de bijeenkomst per mail of app.**

Act&Do: Bijeenkomst 3

Doelen

- Jongeren bedenken plannen om activiteiten écht te doen.

Benodigdheden

- Energizer (in algemene handleiding).
- Indien van toepassing: materiaal om de activiteit te doen (bedacht in bijeenkomst 2).

Wat gaan we doen vandaag?

3.1 Start & energizer	5 min.
3.2 Thuisoefeningen bespreken	5 min.
3.3 Van plan naar doen	40 min.
3.4 Samenvatting	5 min.
3.5 Thuisoefeningen	5 min.

3.1 Start & energizer

Doel: Een veilige sfeer creëren, verbinding maken met het hier en nu, energie verhogen.

Instructie:

- Heet de jongeren welkom.
- Noteer wie er niet is en eventueel de reden van afwezigheid.
- Start met een Energizer (zie voorbeelden in de algemene handleiding). Doe de **Stemmingscheck** ervoor en erna:
 - Vraag aan de jongeren: *Hoe voel je je nu? Geef je stemming een cijfer van 0 (heel erg gestrest of somber) tot 10 (heel erg relaxt of gelukkig).* Kies een optie die past bij de groep, gebruik beide keren dezelfde methode:
 - Cijfer bedenken voor zichzelf. Delen in de groep mag, maar hoeft niet.
 - Cijfer opschrijven op een post-it (zonder naam) en in het midden van de tafel plakken.
 - Leg vellen of kaarten met de cijfers 0 t/m 10 in de ruimte, van laag naar hoog. Laat jongeren op het cijfer gaan staan dat past hoe ze zich nu voelen.
 - Bespreek na: *Is er iets veranderd aan je cijfer of het cijferbeeld (algemeen)? Hoe komt dat denk je?*
- Benoem deze bijeenkomst het gaat over waarom het soms lastig is om dingen écht anders te gaan doen ook al wil je het wel. En de zelfbedachte leuke activiteit gaan doen.

3.2 Thuisoefening bespreken

Thuisoefening 1: DOEN!

Instructie:

- Vraag: *Hoe is het is gegaan met de dingen die je meer wilde doen of wilde uitproberen? En met de dingen die je minder wilde doen of wilde aanpassen?* Beloon iedere bijdrage. Heb er aandacht voor als de goede wil er was, maar dingen (nog) niet zijn gelukt.

3.3 Van plan naar doen

Uitleg

Doel: Jongeren weten waarom het soms moeilijk is om dingen écht (meer of minder) te doen of te proberen.

Instructie:

- Neem de uitleg (3.3) in het werkboek door met de groep. De voorbeelden kan je gebruiken, maar je kan ook vragen naar eigen voorbeelden van jongeren.

Oefening 1: Van plan naar doen!

Doel: Jongeren maken plannen om dingen écht (meer of minder) te doen of te proberen.

Instructie:

- Laat jongeren oefening 1 maken in het werkboek. Laat ze met elkaar meedenken en denk zelf ook concreet mee. Besteed expliciet aandacht aan de Tips om meer leuke dingen te doen (p.22). Welke tips vinden de jongeren bruikbaar?

Nabespreking:

- Vraag wie zijn/haar/hun plan wil delen. Beloon iedere bijdrage.

Oefening 2: Gewoon doen!

Doel: Jongeren ervaren hoe het is om iets gewoon te doen.

Instructie:

- Doe met elkaar de zelfbedachte activiteit. Als trainer bewaak je de tijd.

Nabespreking:

- Bespreek na: *Hoe was het om dit samen te bedenken, voor te bereiden en echt te doen?* Vertel: Soms kan je een drempel voelen om iets te gaan doen. Het kan dan helpen om het samen te doen om de drempel te verlagen.

3.4 Samenvatting

Instructie:

- Vat de belangrijkste punten van de bijeenkomst samen, bijvoorbeeld:
 - *Jullie hebben ontdekt waarom het soms niet lukt om dingen anders te doen ook al wil je wel.*
 - *Jullie hebben plannen bedacht waardoor de kans groter is dat het nu wel of nog beter lukt.*
 - *Je hebt ervaren hoe het is om iets nieuws te doen (met een groep).*
- Laat de jongeren in het werkboek opschrijven of tekenen wat ze hebben geleerd of ontdekt.

3.5 Thuisoefeningen

Instructie:

- Neem de thuisoefeningen door met de jongeren. Als er onduidelijkheden zijn, ga er dan op in.
- Benadruk het belang van echt doen!
- Thuisoefening 1: Als er een app groep is, nodig jongeren dan uit om te delen als iets is gelukt.
- **Benoem de video nogmaals (op de website van de Universiteit Utrecht; <https://www.uu.nl/onderzoek/starr2>) waarin de stappen van de Act&Do-5 worden getoond in een situatie op school. Deze video kan ze helpen als ze de stappen niet meer goed weten of om de stappen (nog) beter te begrijpen. Deel de link naar de video na de bijeenkomst per mail of app.**

Evalueer de module. Ga naar het rode kader voarin het werkboek bij de Samenvatting. Laat ze de vraag beantwoorden in het werkboek op pagina 2. Vraag of iemand iets wil delen. Als er voldoende tijd en openheid is, kan je iedereen langs gaan voor een korte terugkoppeling.

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.

Financier

ZonMw

Projectleiding

Denise Bodden en Marieke van den Heuvel

Auteurs Act&Do

Marieke van den Heuvel

Denise Bodden

Co-auteurs Act&Do

Jennifer de Lange

Liesbeth de Paauw-Telman

Youz Preventie Den Haag (Eefje Kelder, Thom Pilon & Judith Zegers)

Indigo Preventie Rijnmond (Carline Tas)

Grafisch en illustratief ontwerp

Studio Hartebeest

Verwijzen naar deze handleiding:

Van den Heuvel, M. & Bodden, D. (2026). *STARr-training 2.0. Trainershandleiding Act&Do*. Universiteit Utrecht.



Universiteit Utrecht



©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.