

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

STARr

training 2.0



werkkboek

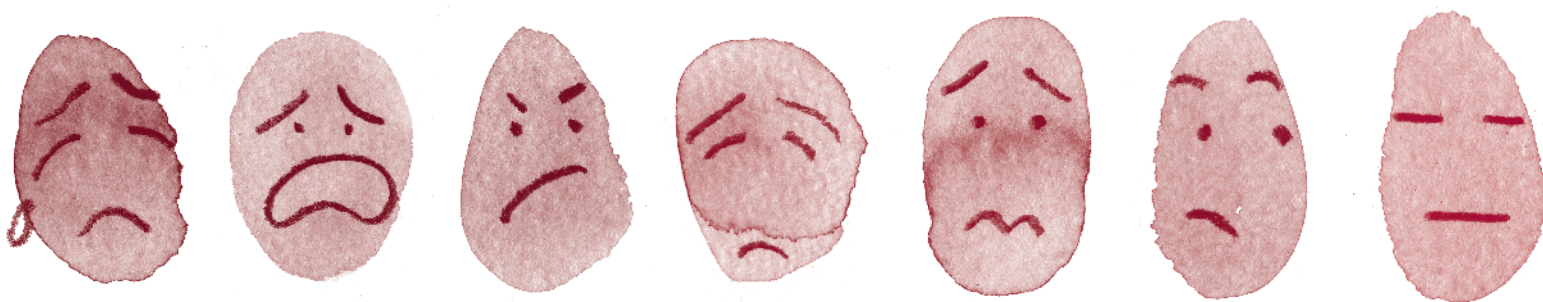
Act&Do

Dit boekje is van

STARr



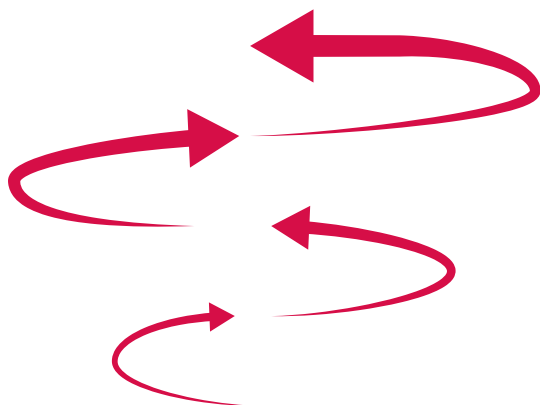
Samenvatting Act&Do



Wat je doet en hoe je je voelt, hebben veel met elkaar te maken. Ze beïnvloeden elkaar.

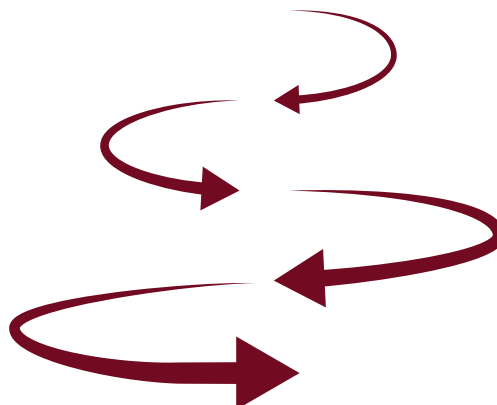
Positieve spiraal omhoog

Als je je goed voelt, dan heb je meestal zin om (leuke) dingen doen. Hierdoor voel je je nóg beter en ga je nóg meer (leuke) dingen doen.



Negatieve spiraal omlaag

Als je je gestrest of somber voelt, dan heb je meestal geen zin om (leuke) dingen te doen. Daardoor voel je je nog meer gestrest of somber en ga je nog minder (leuke) dingen doen.



Wat vond jij het meest helpend van de module Act&Do?

Schrijf op of teken dit hier als de module klaar is. Zo kun je het later terug zien.



De **Act&Do-5** kan je helpen om uit een negatieve spiraal te komen:



STAP 1: Hoe voel je je?

Geef je gevoel elke dag een cijfer tussen 1 (heel erg gestresst of somber) en 10 (heel relaxt of gelukkig).



STAP 2: Welke leuke dingen doe je?

Maak een lijst met de leuke dingen die jij dagelijks doet. Houd elke dag bij wat je hebt gedaan.



STAP 3: Wat hebben je gevoel en de leuke dingen die je doet met elkaar te maken?

Ontdek wat jouw gevoel (STAP 1) en de leuke dingen die je doet (STAP 2) met elkaar te maken hebben door ze in een combi-grafiek te zetten.



STAP 4: Wat wil je meer of minder doen?

Bedenk welke dingen jou energie geven en die je meer wilt doen. En bedenk welke dingen energie vreten en die je minder wilt doen of wilt aanpassen.



STAP 5: DOEN (en uitproberen)

De dingen die je meer wilt doen, ga je doen. De dingen die je minder wilt doen, doe je minder of pas je aan. Probeer ook eens iets nieuws uit.

Soms is het lastig om echt te beginnen, bijvoorbeeld door dingen waar je geen invloed op hebt of door vaste gewoontes. Maak dan een concreet plan. Begin klein en doe het gewoon!

Tips om meer leuke dingen te doen:

- **Begin klein en doe het gewoon!** Zo zet je makkelijk de eerste stap.
- **Plan leuke activiteiten in.** Dan heb je altijd iets om naar uit te kijken.
- **Zeg niet af.** Vaak krijg je pas zin tijdens of na de activiteit.
- **Deel je plannen met anderen of doe het samen.** Dat motiveert!
- **Beloon jezelf als je iets lastigs hebt gedaan.**
- **Ontdek wat jou energie geeft.** Valt iets tegen? Probeer dan iets anders of pas het aan.

Act&Do: bijeenkomst 1

Doelen

- o Je merkt dat de dingen die je doet invloed hebben op je gevoel.
- o Je weet wat de positieve spiraal omhoog en negatieve spiraal omlaag zijn en je herkent ze bij jezelf.
- o Je weet dat je je gevoel kunt veranderen door andere dingen te doen.
- o Je leert hoe je je gevoel en de leuke dingen die je doet elke dag kunt bijhouden.

Wat gaan we doen vandaag?

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

1.1 Start & energizer

1.2 Introductie module Act&Do

Uitleg

Als je je gestrest of somber voelt, wil je dat je gevoel verandert. Je wilt je gewoon weer beter voelen. Maar je gevoel kan je niet zomaar veranderen. Wat je wel kunt veranderen, zijn **de dingen die je doet**. Daar gaat de module **Act&Do** over. Je ontdekt hoe jouw gedrag invloed heeft op je gevoel. Je leert wat jij leuk vindt om te doen en wat je energie geeft. Door die dingen vaker te doen, voel je je vaak beter.

1.3 Positieve en negatieve spiraal

Uitleg

Wat je doet en hoe je je voelt, hebben veel met elkaar te maken. Ze beïnvloeden elkaar. Het is een soort domino-effect.

Als je je goed voelt, dan heb je meestal zin om (leuke) dingen doen. Denk aan afspreken met vrienden of iets creatiefs doen. Hierdoor voel je je nóg beter en ga je nóg meer (leuke) dingen. Dat noemen we de positieve spiraal omhoog.

Als je je gestrest of somber voelt, dan werkt het andersom. Je hebt dan meestal geen zin om (leuke) dingen te doen, zoals sporten of naar een feestje gaan. Daardoor voel je je nog meer gestrest of somber en ga je nog minder (leuke) dingen doen. Zo kom je in een negatieve spiraal omlaag.

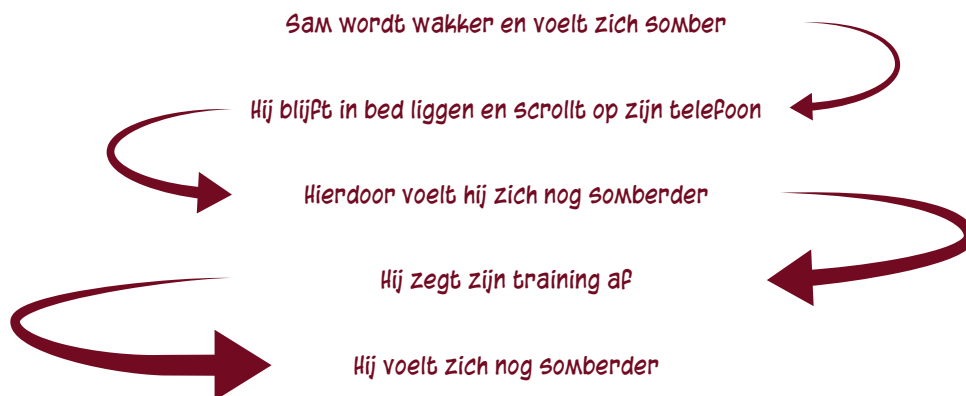


Voorbeeld

Positieve spiraal omhoog



Negatieve spiraal omlaag





Oefening 1: Je eigen spiralen

Denk terug aan een moment dat je in een positieve spiraal omhoog zat. Je voelde je goed. Wat deed je toen waardoor je je nog beter voelde? En wat deed je daarna? Schrijf dit op.



Denk ook terug aan een moment dat je in een negatieve spiraal omlaagzat. Je voelde je gestrest of somber. Wat deed je toen waardoor je je nog slechter voelde? En wat deed je daarna? Schrijf dit op.



Uitleg

Deze spiralen zijn niet blijvend. Je kunt de negatieve spiraal omlaag omdraaien naar een positieve spiraal omhoog. Hoe? Door iets te doen wat je leuk vindt of eerder leuk vond. Of iets te doen wat je energie geeft of gaf. Ook al is het maar iets kleins. Na zo'n kleine actie voel je je vaak wat beter en krijg je energie om door te gaan. Je gevoel verandert niet in één keer. Door stap voor stap meer leuke dingen te doen, wordt je gevoel beter.



Voorbeeld

Sam voelt zich somber en heeft nergens zin in. Toch doet hij kleine dingen. Daardoor verandert zijn gevoel. Hij merkt dat hij zich beter gaat voelen. Eerst had hij geen zin, maar door kleine dingen te doen krijgt hij weer energie.



Oefening 2: Spiralen omdraaien

Ervaar samen hoe je spiralen kunt omdraaien.



Oefening 3: Jouw spiraal omdraaien

Probeer jouw negatieve spiraal omlaag om te draaien naar een positieve spiraal omhoog.

- a. Denk aan een moment waarop je je (vaak) gestrest, somber, moe of vervuild voelt. Schrijf dit moment op de onderste regel van de spiraal.

Bijvoorbeeld: Ik kom uit school en heb nergens zin in.

- b. Denk aan een moment waarop het je eerder is gelukt om een negatieve spiraal omlaag om te draaien. Wat deed je waardoor je je iets beter voelde? En wat deed je daarna? Schrijf dit in je spiraal, steeds een stapje hoger.

Bijvoorbeeld: Even met mijn vader of moeder praten > ik voel me iets beter > iets lekkers drinken > ik voel me nog iets beter.



1.4 Act&Do-5



Uitleg

Wat je doet, heeft invloed op je gevoel. Om te ontdekken hoe dit bij jou werkt, ga je elke dag bijhouden hoe je je voelt en welke leuke dingen je doet. We gebruiken hiervoor de stappen van **Act&Do-5**:

STAP 1: Hoe voel je je?

STAP 2: Welke leuke dingen doe je?

STAP 3: Wat hebben je gevoel en de leuke dingen die je doet met elkaar te maken?

STAP 4: Wat wil je meer of minder doen?

STAP 5: DOEN (en uitproberen)

In deze bijeenkomst leer je STAP 1 en 2.

Act&Do-5 (voorbeeld)

1

Hoe voel je je?

ma	di	wo	do	vr	za	zo
10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1

10 Heel erg relaxt of gelukkig

8-9 Heel relaxt of gelukkig

6-7 Beetje relaxt of gelukkig

4-5 Beetje gestrest of somber

2-3 Heel gestrest of somber

1 Heel erg gestrest of somber

2

Welke leuke dingen doe je?

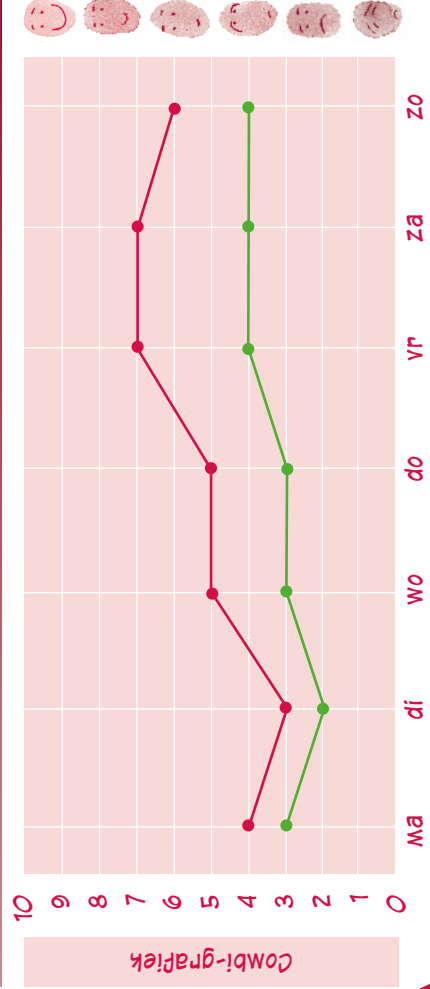
	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Met vrienden afspreken			X		X		
Gamen	X	X		X	X	X	
Met het gezin naar opa en oma							X
Sporten				X		X	
Muziek luisteren	X		X		X	X	X
Telefoon/social media	X	X	X	X	X	X	X
Totaal	3	2	3	3	4	4	4

Bijzonderheden: Dinsdag hele dag ziek (hoofdpijn)

3

Wat hebben je gevoel en de leuke dingen die je doet met elkaar te maken?

Wat hebben je gevoel en de leuke dingen die je doet met elkaar te maken?



4

Wat wil je meer of minder doen?

Meer doen:
Sporten
Afspreken met vrienden (in de pauze op school)
Minder doen:
Gamen (als het frustreert)

5

DOEN (en uitproberen)

Dit wil ik uitproberen:
Trampoline springen
Tekenen



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



Uitleg STAP 1

Als je je vaak gestrest of somber voelt, lijkt het soms alsof je je altijd zo voelt. Maar je gevoel wisselt vaak van dag tot dag en van moment tot moment. Om te zien hoe jij je voelt, houd je de komende week elke dag je gevoel bij. Je geeft elke dag een cijfer tussen 1 en 10 aan je gevoel, zoals je je (gemiddeld) die dag voelde. Hieronder staat uitgelegd wat elk cijfer betekent. Je kunt het vergelijken met cijfers op school.



10 Heel erg relaxt of heel erg gelukkig

(het meest ontspannen of gelukkig zoals je je ooit hebt gevoeld)



8-9 Heel relaxt of heel gelukkig

(denk aan een heel goed cijfer)



6-7 Beetje relaxt of beetje gelukkig

(denk aan een voldoende)



4-5 Beetje gestrest of beetje somber

(denk aan een onvoldoende)



2-3 Heel gestrest of heel somber

(denk aan een hele erge onvoldoende)



1 Heel erg gestrest of heel erg somber

(het meest gestrest of somber zoals je je ooit hebt gevoeld)



Voorbeeld STAP 1

Chris heeft een week lang elke dag een cijfer gegeven aan diens gevoel. Zo gaf die op maandag een 4 (beetje gestrest of somber) en op vrijdag een 7 (beetje relaxt of gelukkig).



Oefening 4: Hoe voel je je?

Bekijk STAP 1 op je Act&Do-5 werkblad. Geef de komende week elke dag een cijfer aan je gevoel. Doe dit elke dag rond dezelfde tijd op een rustig moment, bijvoorbeeld na het eten of voordat je gaat slapen. Wat is een handig moment voor jou? Bedenk een manier om jezelf hieraan te herinneren, zoals een reminder in je telefoon.

Act&Do-5 (voorbeeld)

1 Hoe voel je je?

	ma	di	wo	do	vr	za	zo
10	10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1

Legende:

- 10 Heel erg relaxt of gelukkig
- 8-9 Heel relaxt of gelukkig
- 6-7 Beetje relaxt of gelukkig
- 4-5 Beetje gestrest of somber
- 2-3 Heel gestrest of somber
- 1 Heel erg gestrest of somber

3 Wat hebben je gevoel en de leuke dingen die je doet met elkaar te maken?

2 Welke leuke dingen doe je?

	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Met vrienden afspreken							
Gamen	x	x		x	x		
Met het gezin naar opa en oma				x			x
Sporten	x		x		x	x	x
Muziek luisteren	x	x	x	x	x	x	x
Telefoon/social media	x	x	x	x	x	x	x
Totaal	3	2	3	3	4	4	4

Bijzonderheden: Dinsdag hele dag ziek (hoofdpijn)

4 Wat wil je meer of minder doen?

Meer doen:

Sporten

Afspreken met vrienden (in de pauze op school)

Minder doen:

Gamen (als het frustrerend is)

5 DOEN (en uitproberen)

De wil ik uitproberen:

Trampoline springen

Tekenen

Dit werkblad is onderdeel van de STAIR-training 20 - ©2020 Universiteit Utrecht

1.6 Act&Do-5: STAP



Welke leuke dingen doe je?



Uitleg STAP 2

Maak een lijst met de leuke dingen die jij zoal doet. Bijvoorbeeld: *sporten, muziek luisteren, afspreken met vrienden, gamen of op je telefoon zitten*. Houd elke dag bij wat je hebt gedaan.

Soms gebeuren er dingen die je niet zelf kiest, maar die wel invloed hebben op je gevoel of hoeveel leuke dingen je doet. Bijvoorbeeld:

- o *Slecht weer: Als het regent, kun je misschien niet buiten sporten.*
- o *Ziek zijn: Als je ziek bent, kun je niet naar school of werk.*
- o *Drukke toetsweek: Als je veel toetsten hebt, heb je minder tijd voor afspreken met vrienden.*

Als zoiets gebeurt en het invloed heeft op je gevoel of hoeveel leuke dingen je doet, schrijf dit dan op bij *Bijzonderheden*.



Voorbeeld STAP 2

In het voorbeeld zie je welke leuke dingen Chris zoal doet, bijvoorbeeld *afspreken met vrienden en gamen*. Chris heeft een week lang elke dag aangekruist wat die heeft gedaan



Oefening 5: Welke leuke dingen doe je?

Bedenk welke leuke dingen jij zoal doet en schrijf ze op bij STAP 2.

Act&Do-5 (voorbeeld)

1 Hoe voel je je?

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1

10 Heel erg relaxt of gelukkig
 9-8 Heel relaxt of gelukkig
 6-7 Heel relaxt of gelukkig
 4-5 Heel gestrest of somber
 2-3 Heel gestrest of somber
 1 Heel erg gestrest of somber

3 Wat hebben je gevoel en de leuke dingen die je doet met elkaar te maken?

2 Welke leuke dingen doe je?

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Met vrienden afspreken	x	x		x	x	x	
Gamen							x
Met het gezin naar opa en oma				x	x	x	
Sporten	x	x	x	x	x	x	x
Muziek luisteren	x	x	x	x	x	x	x
Telefoon/social media	x	x	x	x	x	x	x
Totaal	3	2	3	3	4	4	4

Bijzonderheden: Dinsdag hele dag ziek (hoofdpijn)

4 Wat wil je meer of minder doen?

Meer doen:

Sporten
 Afspreken met vrienden (in de pauze op school)

Minder doen:

Gamen (als het prutsteert)

5 DOEN (en uitproberen)

Dit wil ik uitproberen:

Traampoline springen
 Tekenen

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

1.7 Samenvatting

Dit heb ik vandaag geleerd of ontdekt:

1.8 Thuisoefeningen



Thuisoefening 1: STAP 1 en 2

Gebruik het Act&Do-5 werkblad.

- o Maak STAP 1: Geef elke dag een cijfer aan je gevoel (1-10). Kies het cijfer dat het beste past bij jouw gevoel (gemiddeld) van die dag.
- o Maak STAP 2: Kruis elke dag aan welke leuke dingen je hebt gedaan. Je mag ook nieuwe activiteiten toevoegen.

Doe dit elke dag rond dezelfde tijd op een rustig moment.

Act&Do: bijeenkomst 2

Doelen

- o Je ontdekt hoe de leuke dingen die je doet en je gevoel samenhangen door een combi-grafiek te maken.
- o Je ontdekt welke dingen jou energie geven en welke energie kosten.
- o Je kiest dingen die je meer of minder wilt doen of wilt uitproberen.

Wat gaan we doen vandaag?

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

2.1 Start & energizer

2.2 Thuisoefeningen bespreken

2.3 Act&Do-5: STAP 3



Wat hebben je gevoel en de leuke dingen die je doet met elkaar te maken?



Uitleg STAP 3

Ontdek wat jouw gevoel (STAP 1) en de leuke dingen die je doet (STAP 2) met elkaar te maken hebben door ze in een combi-grafiek te zetten. Dit doe je door twee lijnen te maken:

- o Zet een stip bij het cijfer van je gevoel bij iedere dag van de week. Teken daarna een lijn door de stippen. Dit is je **gevoelslijn**.
- o Zet een stip bij het totaal aantal leuke dingen die je elke dag deed. Teken daarna een lijn door de stippen. Dit is je **leuke dingen lijn**.

Door naar de lijnen in de grafiek te kijken, kun je ontdekken wat jouw gevoel en jouw leuke dingen met elkaar te maken hebben. Bijvoorbeeld: Wanneer deed je de meeste leuke dingen? En hoe was je gevoel toen?



Voorbeeld STAP 3

In het voorbeeld zie je de combi-grafiek van Chris. De gevoelslijn van Chris is rood, de leuke dingen lijn is groen. Chris ontdekt dat als die meer leuke dingen doet, die zich beter voelt. Op vrijdag en in het weekend deed die de meeste leuke dingen. Chris voelde zich toen ook het meest relaxt en fijn.



Oefening 1: Je combi-grafiek maken

Gebruik het Act&Do-5 werkblad. Maak bij STAP 3 je eigen combi-grafiek:

- o 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.
- o 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.

Act&Do-5 (voorbeeld)

1 Hoe voel je je?

	ma	di	wo	do	vr	za	zo
10	10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1

2 Welke leuke dingen doe je?

	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Met vrienden afspreken							
Gamen	x	x		x	x	x	
Met het gezin naar opa en oma						x	
Sporten				x	x	x	x
Muziek luisteren	x	x	x	x	x	x	x
Telefoon/social media							
Totaal	3	2	3	3	4	4	4

Bijzonderheden: Dinsdag heel dag ziek (hoofdpijn)

3 Wat hebben je gevoel en de leuke dingen die je doet met elkaar te maken?

4 Wat wil je meer of minder doen?

Meer doen:

Sporten
Afspreken met vrienden (in de pauze op school)

Minder doen:

Gamen (als het Prosteers)

5 DOEN (en uitproberen)

Op wil ik uitproberen:

Tropen/springen
Tekenen

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



Oefening 2: Je combi-grafiek bekijken

Werk in tweetallen. Samen zie je vaak meer dan alleen. Voor alles geldt: Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat erom hoe het voor jou is.

- a. Bekijk je combi-grafiek. Probeer te ontdekken wat jouw gevoel en leuke dingen met elkaar te maken hebben. Gebruik deze hulpvragen:
- o Zie je duidelijke pieken en dalen?
 - o Zie je verschil tussen het weekend en doordeweeks?
 - o Wat gebeurt er met je gevoel als je meer leuke dingen doet? Voel je je beter/slechter?

Schrijf hier op wat je ontdekt:

- b. Waren er Bijzonderheden die invloed hadden op je gevoel of de leuke dingen die je deed? Denk aan ziek zijn, weer/seizoen, ongesteld zijn of worden, toetsweek of ruzie. Heb je dit vaker?

Schrijf hier op wat je ontdekt:

Tip!

Kom je er niet uit? Vraag dan hulp aan de trainer.

2.4 Act&Do-5: STAP



Wat wil je meer of minder doen?



Uitleg STAP 4

In STAP 4 bedenk je wat je meer of minder wilt doen om je beter of minder gespannen te voelen. Let goed op wat jou energie geeft en wat juist energie kost. Zijn de leuke dingen die je doet echt leuk? Geven ze je energie? Of kosten ze je energie?

- o **Energiegevers:** Dingen waar je blij van wordt of waar je een goed gevoel van krijgt. Dit kunnen actieve dingen zijn, zoals sporten, of rustige dingen, zoals een boek lezen.
- o **Energievreters:** Dingen die je moe maken of waar je tegenop ziet. Soms kosten leuke dingen ongemerkt energie, bijvoorbeeld activiteiten die je doet voor anderen maar niet echt leuk vindt, of activiteiten die te moeilijk zijn.

Als je weet wat je energiegevers en energievreters zijn, kun je iets veranderen. Je kunt dan meer dingen doen die je energie geven en minder doen wat energie kost. Bedenk kleine, haalbare acties.

Je kunt ook dingen aanpassen. Bijvoorbeeld als je iets minder wilt doen, maar dit eigenlijk niet kan. Kijk dan of je het kunt aanpassen. Bijvoorbeeld: *Een klusje in huis minder vervelend maken door muziek te luisteren. Of huiswerk maken leuker maken door jezelf te belonen met iets lekkers.*

Telefoon en social media gebruik

Even op je telefoon zitten en/of social media bekijken voelt vaak fijn. Je krijgt er misschien energie van. Maar soms doe je het te lang. Dan denk je achteraf; had ik maar iets anders gedaan. Dan kost het je juist energie. Denk goed na: Wanneer wordt je telefoon of social media een energievreter in plaats van een energiegever? Komt dat door *hoe lang* je ermee bezig bent? Of ligt het aan *wat* je bekijkt? Als je dat weet, kun je er iets aan veranderen.



Voorbeeld STAP 4

Chris vindt gamen leuk, maar ontdekt dat het frustrleert als het niet lukt. Dan is het een energievreter. Sporten en afspreken met vrienden geven juist energie. Chris wil minder gefrustreerd gamen en meer tijd besteden aan sporten en afspreken met vrienden. Afspreken met vrienden kan die zelfs tijdens de pauze op school doen.



Oefening 3: Wat wil je meer of minder doen?

Kijk naar je lijst met leuke dingen (STAP 2). Welke dingen geven je energie en wil je meer doen? Welke dingen vreten veel energie en wil je minder doen of aanpassen? Schrijf dit op bij STAP 4.

Act&Do-5 (voorbeeld)

1 Hoe voel je je?

	ma	di	wo	do	vr	za	zo
10	10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1

10 Heel erg relaxed of gelukkig
 8-9 Niet relaxed of gelukkig
 6-7 Slecht relaxed of gelukkig
 4-5 Slecht gestrest of somber
 2-3 Heel gestrest of somber
 1 Heel erg gestrest of somber

2 Welke leuke dingen doe je?

	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Met vrienden afspreken							
Gamen	X	X		X	X	X	X
Met het gezin naar opa en oma							X
Sporten				X			
Muziek luisteren	X	X	X	X	X	X	X
Telefoon/social media	X	X	X	X	X	X	X
Totaal: 3 2 3 3 4 4 4							

Bijzonderheden: Dinsdag hele dag ziek (hoofdpijn)

3 Wat hebben je gevoel en de leuke dingen die je doet met elkaar te maken?

4 Wat wil je meer of minder doen?

Meer doen:

Sporten

Afspreken met vrienden (in de pauze op school)

Minder doen:

Gamen (als het frustrleert)

5 DOEN (en uitproberen)

Dit wil ik uitproberen:

Trampoline springen

Tekenen

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

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



Uitleg STAP 5

In STAP 5 ga je echt DOEN. Begin vandaag al!

Wat je meer wilt doen, ga je doen. Wat je minder wilt doen, doe je minder of pas je aan. Misschien zijn er nog wel meer dingen die jou energie kunnen geven. Achterin je werkboek staat de Leuke dingen-lijst met wel 200 ideeën. Zie je iets leuks of ben je nieuwsgierig naar iets? Probeer het eens. Begin klein, met iets wat je makkelijk kunt doen.

Tips voor nieuwe activiteiten:

- o **Vaak te doen:** Kies iets wat je een paar keer per week kunt doen.
- o **Makkelijk te doen:** Start klein! Je hoeft niet meteen te kunnen of perfect te doen.
- o **Zelf kiezen wanneer:** Kies iets wat je kunt doen wanneer jij wilt, zonder afhankelijk te zijn van anderen.
- o **Goedkoop of gratis:** Kies iets waarvoor je geen duur abonnement of speciale spullen nodig hebt. Er zijn veel dingen die weinig of niks kosten.
- o **Geen last voor anderen:** Kies iets waar jij blij van wordt, zonder dat andere mensen er last van hebben.



Voorbeeld STAP 5

Chris heeft thuis een trampoline. Daar heeft die al lang niet op gesprongen, maar vroeger vond die het leuk. Vanaf vandaag gaat Chris elke dag even 5 minuten springen. Ook tekenen vond die altijd leuk. Chris zoekt diens tekenspullen op en probeert het gewoon weer.



Oefening 4: Gewoon doen!

Kijk naar de Leuke dingen-lijst (achterin het werkboek). Bedenk samen een leuke activiteit die jullie de volgende keer kunnen doen. Denk aan de tips. Spreek af wie wat doet, zodat jullie het de volgende keer ook echt kunnen DOEN!



Oefening 5: Wat wil jij uitproberen?

Schrijf bij STAP 5 een paar nieuwe dingen die je wilt uitproberen. Maak gebruik van de Leuke dingen-lijst. Denk aan de tips: vaak te doen, makkelijk te doen, zelf kiezen wanneer, goedkoop of gratis, en geen last voor anderen.

Act&Do-5 (voorbeeld)

1 Hoe voel je je?

	ma	di	wo	do	vr	za	zo
10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							

10 heel erg relaxed of gelukkig
8-9 heel relaxed of gelukkig
6-7 beetje relaxed of gelukkig
4-5 beetje gestrest of somber
2-3 heel gestrest of somber
1 heel erg gestrest of somber

2 Welke leuke dingen doe je?

	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Met vrienden afspreken							
Gamen							
Met het gezin naar opa en oma							
Sporten							
Muziek luisteren							
Telefoon/social media							
Totaal	3	2	3	3	4	4	4

3 Wat hebben je gevoel en de leuke dingen die je doet met elkaar te maken?

4 Wat wil je meer of minder doen?

5 DOEN (en uitproberen)

Dit wil ik uitproberen:

Trampoline springen

Tekenen

Opzonderteden: Dinsdag hele dag ziek (hoofpijn)

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

2.6 Samenvatting

Dit heb ik vandaag geleerd of ontdekt:

2.7 Thuisoefeningen



Thuisoefening 1: DOEN!

Je hebt bedacht wat je meer en minder wilt doen (STAP 4), en wat je wilt uitproberen (STAP 5).

- o Voor de dingen die je meer wilt doen of wilt uitproberen, geldt: Ga het DOEN! Zelfs al is het maar 5 minuten, het gaat erom dat je begint!
- o Voor de dingen die je minder wilt doen, onderzoek of je ze minder kan doen of kan aanpassen.

Act&Do: bijeenkomst 3

Doelen

- o Je kunt plannen bedenken om activiteiten écht te doen.

Wat gaan we doen vandaag?

- 3.1 Start & energizer
- 3.2 Thuisoefeningen bespreken
- 3.3 Van plan naar doen
- 3.4 Samenvatting
- 3.5 Thuisoefeningen

3.1 Start & energizer

3.2 Thuisoefeningen bespreken

3.3 Van plan naar doen



Uitleg

Als je je gespannen, moe of somber voelt, helpt het om dingen te doen waar je blij van wordt of energie van krijgt. Dit helpt je om uit een negatieve spiraal omlaag te komen. Maar soms is het moeilijk om écht te beginnen. Hiervoor zijn verschillende redenen:

Het lukt niet altijd door dingen waar je geen invloed op hebt. Denk aan slecht weer of een drukke week. Probeer toch te kijken wat wél kan.

Vaste gewoontes: We doen vaak automatisch wat we gewend zijn. Daardoor is het moeilijk om nieuwe dingen te proberen. Probeer het eens anders aan te pakken.

Verandering kost tijd: Verwacht niet meteen resultaat. Gun jezelf tijd!

Is leuk écht leuk?: Soms denk je dat iets leuk is om te doen, maar is het eigenlijk iets wat je 'moet' doen. Vraag jezelf af: word ik hier echt blij van? Krijg ik er energie van? Als het antwoord nee is, doe het dan minder, of pas het aan.

Voorbeeld: Dunja wil graag wandelen, maar het regent al de hele dag. Eerst baalt ze, maar dan bedenkt ze: "Ik kan ook met een paraplu gaan wandelen".



Voorbeeld: Noah wacht vaak tot anderen vragen om iets leuks te doen. Nu heeft die zelf het initiatief genomen en een vriend een berichtje gestuurd om af te spreken.

Voorbeeld: Said wil vaker sporten om zich beter te voelen. Na één keer sporten voelt hij nog geen verschil, maar hij houdt vol. Na een paar weken merkt hij dat hij meer energie heeft en zich vrolijker voelt.

Voorbeeld: David zit op pianoles en dacht eerst dat het leuk was. Maar hij moet veel oefenen en het lukt niet altijd. Eigenlijk doet hij het vooral omdat zijn ouders het willen. Het voelt nu niet meer als een leuke hobby, maar als iets wat 'moet'. Misschien kan hij met zijn ouders praten over een andere hobby die hij écht leuk vindt.

Spannend: Nieuwe dingen uitproberen kan spannend zijn. Dat is heel normaal! Moedig jezelf aan ("Ik kan dit") of vraag iemand om hulp.

Voorbeeld: Tara wil graag nieuwe mensen leren kennen, maar dat vindt ze best spannend. Ze besluit eerst online contacten te leggen via een game. Na een tijdje voelt ze zich zekerder en durft ze met iemand 'in het echt' af te spreken. Haar nicht gaat voor de gezelligheid mee.

Alleen bedenken is niet genoeg: Maak een plan! Het is slim om een echt plan te maken. Wat ga je precies doen? Wanneer? Wie of wat kan je helpen?

Voorbeeld: Emma vindt haken leuk maar het komt er nooit van. Daarom maakt ze nu een plan: "Morgen heb ik een vrije middag en ga ik haken." Ze legt haar spullen alvast klaar en zet een reminder in haar telefoon.



Oefening 1: Van plan naar doen!

- o Wat wilde je ook alweer minder of juist meer doen, of uitproberen? Schrijf deze activiteiten hieronder op.
- o Maak voor elke activiteit een concreet plan. Wat ga je precies doen? Wanneer? Wat helpt je om het vol te houden? Wie kan je helpen? En zoek een motivator, iets wat je kan motiveren of inspireren om het echt te doen (zoals een quote, beeld, liedje, meme of persoon).

**Dit wil ik MINDER doen
(activiteit)**

**Dit ga ik zo
aanpakken
(plan)**

Wat?

Wanneer?

Wat helpt?

Wie helpt?

Motivator

**Dit wil ik MEER doen
(activiteit)**

**Dit ga ik zo
aanpakken
(plan)**

Wat?

Wanneer?

Wat helpt?

Wie helpt?

Motivator

**Dit wil ik uitproberen
(uit de Leuke dingen-lijst)**

**Dit ga ik zo
aanpakken
(plan)**

Wat?

Wanneer?

Wat helpt?

Wie helpt?

Motivator

Tips om meer leuke dingen te doen:

- o **Begin klein en doe het gewoon!** Zo zet je makkelijk de eerste stap.
- o **Plan leuke activiteiten in.** Dan heb je altijd iets om naar uit te kijken.
- o **Zeg niet af.** Vaak krijg je pas zin tijdens of na de activiteit.
- o **Deel je plannen met anderen of doe het samen.** Dat motiveert!
- o **Beloon jezelf als je iets lastigs hebt gedaan.**
- o **Ontdek wat jou energie geeft.** Valt iets tegen? Probeer dan iets anders of pas het aan.



Oefening 2: Gewoon doen!

Doe met elkaar de activiteit die jullie hebben bedacht.

3.4 Samenvatting

Dit heb ik vandaag geleerd of ontdekt

Wat vond jij het meest helpend van de module Act&Do? Schrijf of teken dit voorin je werkboek. Zo kun je het later teruglezen.

3.5 Thuisoefeningen



Thuisoefening 1: DOEN!

Je had al bedacht wat je meer en minder wilt doen (STAP 4), en wat je wilt uitproberen (STAP 5). Je hebt nu ook een plan bedacht voor hoe je dit kan doen. Ga het DOEN! Zelfs al is het maar 5 minuten, het gaat erom dat je begint.

Act&Do-5

Hoe voel je je z

ma	di	wo	do	vr	sa	so
10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1

10 Heel erg relaxt of gelukkig



8-9 Heel/relaxt of gelukkig



6-7 Beetje relaxt of gelukkig

4-5 Beetie adestrest of somber



2-3 Heel/destrest of somber



1. Heel or a nest rest of somber

2

Welke leuke dingen doe je?

Total

Bijzonderheden:

Wat hebben je gevoel en de leuke dingen die je doet met elkaar te maken?

Wat wil je meer of minder doen?

Meer doen:

Minder doen:

5

DOEN (en uitproberen)

Dit wil ik uitproberen:



De leuke dingen-lijst

In deze lijst staan 200 leuke dingen voor jongeren van jouw leeftijd. Ze zijn verdeeld in groepen, zoals 'dingen met anderen' en 'erop uit'. Misschien vind je sommige dingen gek of niks voor jou. Dat is oké. Kies wat bij jou past. Je hoeft ook niet alles meteen goed te doen. Probeer het gewoon eens uit, of ga eerst kijken (bijvoorbeeld bij een sport). Bevalt het? Dan kun je het vaker doen!

Dingen met anderen:

1. Bij mijn ouders zijn
2. Iets leuks doen met mijn vader/moeder
3. Iets leuks doen met mijn broer/zus
4. Bij familie langsgaan (bijv. opa en oma)
5. Met familie appen/chatten
6. Met familie (video)bellen
7. Bij een vriend(in) zijn
8. Iets leuks doen met een vriend(in) (bijv. de stad in, ergens wat eten/drinken)
9. Met een vriend(in) afspreken in de pauze op school
10. Met een vriend(in) praten tussen de lessen, na school, op het werk, etc.
11. Met een vriend(in) appen/chatten
12. Met een vriend(in) (video)bellen
13. Over mijn hobby's of interesses praten (bijv. sport)
14. Over mijn werk of school praten
15. Een discussie voeren
16. Over vroeger praten
17. Anderen aan het lachen maken
18. Glimlachen naar iemand
19. Gekke foto's maken met iemand
20. Een gezelschapsspelletje doen
21. Iemand masseren
22. Een cadeautje kopen en geven
23. Nieuwe vrienden maken
24. Oude vrienden weerzien

Erop uit:

25. Naar het bos
26. Naar het park
27. Naar de markt
28. Naar de kringloop
29. Naar een sportwedstrijd
30. Naar een concert/musical/toneelstuk
31. Naar de film
32. Naar een feestje/festival
33. Uitgaan
34. Een escape room doen

35. Naar een koffietentje of barretje
36. Naar een hangplek
37. Naar het strand
38. Naar een museum
39. Naar een bibliotheek
40. Naar een attractiepark/dierentuin/kermis/circus
41. Naar het zwembad
42. Logeren bij familie
43. Logeren bij een vriend(in)
44. Met de trein reizen
45. Naar een plek (in Nederland) waar ik nog nooit ben geweest
46. Kamperen in de tuin

Internet/social media:

47. Instagram bekijken/iets plaatsen
48. Snapchat bekijken/iets sturen
49. YouTube of TikTok filmpjes bekijken/plaatsen
50. Gamen
51. Spelletje op tablet of telefoon
52. Spotify list maken
53. Blog/vlog vinden om te volgen
54. Nieuwe mensen online ontmoeten via (veilige) platforms
55. Chatten met Ai (bijv. een grappige vraag stellen)
56. Volgen van of meedoen aan online challenges

Iets doen:

57. Op de bank hangen
58. Thee drinken op de bank
59. Rondje wandelen
60. Rondje fietsen
61. Scooter/auto rijden
62. Voetballen op straat
63. In de zon zitten of liggen
64. Een dutje doen

65. Boodschappen doen
66. Klusje doen in huis (bijv. muur verven of schoonmaken)
67. Muziek luisteren
68. Hard meezingen met een nummer
69. Een podcast luisteren
70. Een film of serie kijken
71. Een documentaire kijken
72. Een boek lezen
73. Mijzelf verdiepen in een bepaald onderwerp
74. Een kaartje of brief sturen naar iemand
75. In mijn dagboek schrijven (journaling)
76. Spelletje voor 1 persoon doen (solo spel)
77. Puzzelen
78. Denkpuzzel doen (bijv. sudoku, zweedse puzzel, woordzoeker).
79. Tv kijken
80. Een tijdschrift lezen
81. Horoscoop lezen
82. Iets voor mezelf kopen
83. Winkelen

Sporten/vereniging

Een keer meedoen met of kijken bij:

84. Atletiek, turnen
85. Voetbal, basketbal, handbal, hockey, korfbal
86. Badminton, tennis, tafeltennis, squash, volleybal
87. Biljarten, darten, poolen, tafelvoetbal, bowlen
88. Dammen, schaken
89. Krachttraining
90. Paardrijden
91. Judo, (thai/kick)boksen, karate, worstelen
92. Fitness, aerobics
93. Hardlopen, joggen
94. Groepslessen in sportschool
95. Zwemmen, waterpolo
96. Surfen, waterskiën, duiken
97. Roeien, kajakken, zeilen, kanoën, suppen
98. Wielrennen, mountainbiken
99. Schaatsen, skiën, snowboarden
100. Skateboarden, skeeleren
101. Karten
102. Dansen of op dansles
103. Klimmen of boulderen
104. Mediteren, yoga doen

105. Een band of koor
106. Toneel spelen
107. Een jeugdclub, vereniging of andere groep (bijv. scouting, vereniging van kerk).

Creatieve dinegn:

108. Teken en
109. Schilderen
110. Een verhaal of gedicht schrijven
111. Handwerken (bijv. breien, haken, borduren)
112. Fotograferen/filmen
113. Een blog/vlog maken
114. Een mood board maken, bijv. op Pinterest
115. Een filmpje maken (voor bijv. YouTube)
116. Een website maken
117. Een verhaal maken op Instagram
118. Een liedje schrijven
119. Doodles maken
120. Mandala maken
121. Sieraden maken
122. Iets verzamelen (bijv. stenen, mokken)
123. Met mijn verzameling bezig zijn (bijv. munten, stripboeken)
124. Kleding maken of naaien
125. Zingen
126. Muziek maken
127. Een muziekinstrument proberen te spelen
128. Acteren
129. Tweedehands spullen opknappen
130. Iets repareren
131. Iets zelf maken om te verkopen of weg te geven

Gezondheid/verzorging:

132. Lekker lang opblijven
133. Uitslapen
134. Vroeg opstaan
135. Een douche nemen
136. In bad gaan
137. Leuke kleren dragen
138. Mijn haren wassen
139. Parfum of aftershave gebruiken
140. Experimenteren met make-up
141. Nagels lakken
142. Een maskertje opdoen

- 143. Mijn gezondheid verbeteren (dieet, tandverzorging, etc.)
- 144. Scheren
- 145. Naar de kapper gaan
- 146. Mijn haar anders doen dan normaal
- 147. Mijn haar verven of een nieuw kapsel proberen
- 148. Naar een wellnesscentrum gaan (bijv. met een kortingsactie)

Liefde en relatie:

- 149. Bij mijn vriend(in) zijn
- 150. Iets leuks doen met mijn vriend(in)
- 151. Flirten met iemand die ik leuk vind
- 152. Een afspraakje maken
- 153. Zoenen met iemand die ik leuk vind

Religieuze dingen:

- 154. Over filosofie, zingeving of religie praten
- 155. De Bijbel of andere heilige boeken lezen
- 156. Naar de kerk/moskee/synagoge of andere heilige plekken gaan
- 157. Bidden

Eten:

- 158. Lekker of gezond eten
- 159. Iets lekkers halen
- 160. Iets bakken (bijv. pizza of taart)
- 161. Nieuw recept uitproberen
- 162. Hapjes of tapas maken
- 163. Mijn favoriete drankje drinken
- 164. Nieuwe thee/koffie/sapje uitproberen
- 165. Uit eten gaan
- 166. Leren koken of bakken
- 167. High tea
- 168. Picknicken

(Vrijwilligers)werk

- 169. Werken
- 170. Een bijbaan zoeken
- 171. Iemand helpen
- 172. Op bezoek gaan bij iemand die ziek is of het moeilijk heeft
- 173. Iets doen voor anderen, bijv. bij een vrijwilligersorganisatie, in je wijk of via de kerk
- 174. Geld geven aan een goed doel

Natuur/dieren:

- 175. Met huisdieren spelen
- 176. Hond uitlaten
- 177. Naar de dierenwinkel
- 178. Tuinieren en planten verzorgen
- 179. In de natuur zijn
- 180. Vissen
- 181. Vogels kijken
- 182. Naar geluiden in de natuur luisteren
- 183. Naar de zonsondergang/-opgang kijken
- 184. Naar de maan of sterren kijken
- 185. Een vuurtje maken

Ondernemen:

- 186. Mijn kamer opnieuw indelen, inrichting veranderen
- 187. Een feestje plannen
- 188. Een weekendje weg of vakantie plannen
- 189. Iets moeilijks afmaken
- 190. Aan een nieuw project beginnen
- 191. Huiswerk maken
- 192. Leren autorijden
- 193. Online cursus of workshop volgen
- 194. Een nieuwe taal leren
- 195. Leren coderen of programmeren
- 196. Iemand anders iets leren

Overig:

- 197. Lekker 'gek' doen
- 198. Lachen
- 199. Chillen, niets doen
- 200. In de rust en stilte zijn

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

©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.



Universiteit
Utrecht



ZonMw



