

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

STARr-training 2.0

Trainershandleiding

Solve

Deze trainershandleiding hoort bij module Solve van de STARr-training 2.0.

Versie 2026



Inhoud

Doel en overzicht module Solve.....	3
Solve: Bijeenkomst 1.....	4
1.1 Start & Energizer	4
1.2 Introductie module Solve.....	4
1.3 Solve-5	5
1.4 Solve-5: STAP 1 – Wat is je struggle?.....	6
1.5 Solve-5: STAP 2 – Wat zou je anders willen?	7
1.6 Solve-5: STAP 3 – Brainstormen over oplossingen	8
1.7 Samenvatting	9
1.8 Thuisoefeningen	9
Solve: Bijeenkomst 2.....	10
2.1 Start & Energizer	10
2.2 Thuisoefeningen bespreken	10
2.3 Solve-5: STAP 4 – Voor- en nadelen bedenken.....	11
2.4 Solve-5: STAP 5 – Oplossing kiezen ... en actie!	13
2.5 Samenvatting.....	14
2.6 Thuisoefeningen	14
Solve: Bijeenkomst 3.....	15
3.1 Start & Energizer	15
3.2 Thuisoefeningen bespreken	15
3.3 Herhaling Solve-5	16
3.4 Om hulp vragen.....	18
3.5 Samenvatting.....	19
3.6 Thuisoefeningen	19
Colofon.....	20

Doel en overzicht module Solve

Doel module Solve

Jongeren kunnen hun eigen struggles/problemen oplossen.

Dit leren ze met de stappen van de Solve-5. Jongeren kunnen (1) een eigen ervaren struggle/problemen 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.

Solve-5

1 Wat is je struggle?

2 Wat zou je anders willen?

3 Brainstormen over oplossingen

4 Voordelen Nadelen

5 Oplossing kiezen... en actie!

Denk ook aan out-of-the-box oplossingen

Dit werkblad is onderdeel van de STAR-training 2.0 - ©2025 Universiteit Utrecht

Overzicht per bijeenkomst

Bijeenkomst	Doelen
1	<ul style="list-style-type: none"> Jongeren weten dat iedereen wel eens struggles heeft. Jongeren weten dat er verschillende manieren zijn om met struggles om te gaan. Jongeren kunnen een struggle beschrijven (STAP 1), bedenken wat ze willen veranderen (STAP 2) en oplossingen bedenken voor een struggle (STAP 3).
2	<ul style="list-style-type: none"> Jongeren kunnen oplossingen beoordelen door de voor- en nadelen van elke oplossing te bedenken (STAP 4). Jongeren kunnen de beste oplossing kiezen en deze uitvoeren (met behulp van een actieplan) (STAP 5).
3	<ul style="list-style-type: none"> Jongeren kunnen de stappen van de Solve-5 toepassen. Jongeren weten dat ze om hulp kunnen vragen en bij wie ze terecht kunnen met hun struggles.

Solve: Bijeenkomst 1

Doelen

- Jongeren weten dat iedereen wel eens struggles heeft.
- Jongeren weten dat er verschillende manieren zijn om met struggles om te gaan.
- Jongeren kunnen een struggle beschrijven (STAP 1), bedenken wat ze willen veranderen (STAP 2) en oplossingen bedenken voor een struggle (STAP 3).

Benodigdheden

- Energizer (in algemene handleiding).
- Beamer scherm/smartboard om Solve-5 te laten zien.
- Lege Solve-5 werkbladen.
- Post-its of papier.

Wat gaan we doen vandaag?

1.1	Start & energizer	5 min.
1.2	Introductie module Solve	5 min.
1.3	Solve 5	5 min.
1.4	Solve-5: STAP 1	10 min.
1.5	Solve-5: STAP 2	10 min.
1.6	Solve-5: STAP 3	15 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)

1.2 Introductie module Solve

Uitleg

Doel: Introduceren van de module Solve en relatie leggen tussen problemen oplossen en stress, angst en somberheid.

Instructie:

- Benoem dat jullie het vandaag gaan hebben over struggles waar je wel eens mee te maken kunt hebben en over manieren hoe je met struggles kunt omgaan. Een struggle is iets wat moeilijk is. Het kan iets zijn waar je mee worstelt, zoals leren voor een moeilijk vak of omgaan met stress.

- Neem de uitleg (1.2) in het werkboek door met de groep.
- Normaliseer struggles; iedereen heeft ze.

Oefening 1: Welke struggles herken jij?

Doel: Jongeren zijn zich bewust van hun eigen struggles.

Instructie:

- Laat de jongeren oefening 1 invullen in het werkboek. Ze kunnen de Struggle lijst doornemen en aankruisen welke struggles ze herkennen. Ze kunnen ook eigen struggles aanvullen. Geef van tevoren aan dat jongeren hun antwoorden niet in de groep hoeven te delen als ze dat niet willen, maar dat het wel mag.
- Laat de jongeren een uitroepteken plaatsen bij de struggle of struggles waar ze het meest last van hebben of waar ze de meeste stress van krijgen.
- De struggles zijn geclusterd in verschillende onderwerpen zoals school, ouders, vrienden, identiteit, etc.
- Let op veiligheid bij jongeren met struggles rondom seksuele oriëntatie, genderidentiteit en culturele achtergrond.

Nabespreking:

- Bespreek de oefening na. Vraag of het iedereen is gelukt om iets aan te kruisen. Wil iemand iets delen? Beloon iedere bijdrage. Probeer niet te forceren. Deel eventueel zelf iets.
- Herhaal dat iedereen wel eens struggles heeft. *In elk gezin en in elke vriendschap/relatie komen struggles voor. Dat is heel normaal. Maar als struggles niet worden opgelost, bestaat de kans dat ze groter worden en moeilijker op te lossen zijn. Het is dus belangrijk dat je leert hoe je met struggles kunt omgaan.*

1.3 Solve-5

Uitleg & voorbeeld: Solve-5

Doel: Jongeren weten dat er verschillende manieren zijn om met struggles om te gaan: vermijden en oplossen. Ook weten ze dat vermijden vaak geen goede manier is om met struggles om te gaan.

Instructie:

- Neem de uitleg (1.3) in het werkboek door.
- Benoem dat vermijden vaak op korte termijn fijn is en zorgt voor minder stress en spanning. Op de lange termijn zorgt het juist voor veel meer spanning en stress.
- Benoem dat ze struggles kunnen oplossen met de Solve-5. Benoem dat de stappen misschien heel logisch lijken, maar dat we weten dat dit lastig toe te passen is als je gestrest bent. *Als je gestrest bent, blijf je vaak hangen in één mogelijke oplossing of gepieker. Als je jezelf traint om de stappen te doorlopen als je je OK voelt, dan kun je het ook beter als je gestrest bent.*
- Neem het voorbeeld (p. 8) in het werkboek door met de groep. De specifieke stappen komen hierna aan bod dus sta er niet te lang bij stil.

1.4 Solve-5: STAP 1 – Wat is je struggle?

Uitleg & voorbeeld STAP 1

Doel: Jongeren weten wat STAP 1 is van de Solve-5: Wat is je struggle?

Instructie:

- Geef iedereen een Solve-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).
- Let erop:
 - De struggle moet nu spelen (niet in het verleden)
 - Een struggle van vroeger kan alleen als de jongere er nu nog last van heeft of als de jongere die anders had willen oplossen.
 - De struggle moet iets zijn waar de jongere zelf iets aan kan doen; waar hij/zij/hen controle over heeft.
 - De Solve-5 is bedoeld voor struggles waar jongeren niet direct een oplossing voor weten (dus wat grotere problemen), die nu spelen en waar de jongere zelf invloed op heeft. Het is belangrijk om hier bewust van te zijn, niet alle problemen lenen zich voor de Solve-5. Kleine problemen (bijv. wat doe ik aan), problemen in het verleden (bijv. drie jaar geleden gepest zijn) of problemen waar de jongere geen controle over heeft (bijv. ouders die veel ruzie maken), vereisen vaak een andere aanpak. Een van de andere modules kan daarbij helpen, bijv. Think.

Oefening 2: Je struggle beschrijven

Doel: Jongeren zijn zich bewust van hun eigen struggles en kunnen deze beschrijven.

Instructie:

- Laat de jongeren STAP 1 invullen op het Solve-5 werkblad voor een eigen struggle. Ze kunnen een struggle kiezen met een uitroepteken uit de Struggle lijst (van Oefening 1). Ze kiezen dus de struggle waar ze het meeste last van hebben of de meeste stress van krijgen.
- Let op:
 - De jongere schrijft de struggle vanuit zichzelf (ik-perspectief).
 - Laat de jongere zo specifiek mogelijk diens struggle beschrijven.
 - En beschrijf ook het gevolg van de struggle: bijv. veel stress, zenuwachtig zijn, angst, somberheid, boosheid, etc.

Nabespreking:

- Bespreek de oefening na. Vraag of het iedereen is gelukt om een struggle te beschrijven. Wil iemand iets delen? Beloon iedere bijdrage. Probeer niet te forceren. Deel eventueel zelf iets.

1.5 Solve-5: STAP 2 – Wat zou je anders willen?

Uitleg & voorbeeld STAP 2

Doel: Jongeren weten wat STAP 2 is Solve-5: Wat zou je anders willen?

Instructie:

- Neem de uitleg en het voorbeeld van STAP 2 in het werkboek door.
- Benoem dat ze moeten beschrijven wat ze anders zouden willen. Wat willen ze bereiken? Wat willen ze minder doen of juist meer doen?

Oefening 3: Wat zou je anders willen?

Doel: Jongeren weten wat ze anders zouden willen en kunnen dit beschrijven.

Instructie:

- Laat de jongeren STAP 2 invullen op hun Solve-5 werkblad.
- Let op:
 - De jongere schrijft vanuit zichzelf (ik-perspectief).
 - Laat de jongeren zo specifiek mogelijk beschrijven wat ze anders zouden willen zodat ze makkelijker actie kunnen ondernemen.
 - Stel eventueel de wondervraag. Een voorbeeld is: *Stel je voor dat er vannacht een wonder gebeurt en het probleem is opgelost. Wat merk je morgenochtend als eerste, waardoor je merkt dat het wonder is gebeurd?* Door de jongere te laten visualiseren wat er beter zou zijn, kan de jongere beter bedenken wat de gewenste uitkomst is en actiepunten bedenken.

Nabespreking:

- Bespreek de oefening na. Vraag of het iedereen is gelukt om op te schrijven wat ze anders zouden willen. Wil iemand iets delen? Beloon iedere bijdrage. Probeer niet te forceren. Deel eventueel zelf iets.

1.6 Solve-5: STAP 3 – Brainstormen over oplossingen

Uitleg & voorbeeld STAP 3

Doel: Jongeren weten wat STAP 3 is van de Solve-5: Brainstormen over oplossingen.

Instructie:

- Neem de uitleg en het voorbeeld van STAP 3 in het werkboek door.
- Benoem dat de jongeren zoveel mogelijk oplossingen gaan bedenken voor hun struggle. Dit kunnen allerlei oplossingen zijn:
 - 'In the box': logische, praktische, voor de hand liggende, eenvoudige oplossingen.
 - 'Out of the box': gekke, grappige, creatieve, vaak niet realistische, onverwachte, oplossingen. Hierbij kan het helpen om te doen alsof je iemand anders bent, zoals een zanger, acteur of influencer. Probeer als die persoon zoveel mogelijk oplossingen te bedenken. Hoe gekker, hoe beter. Gebruik eigentijdse voorbeelden (bijvoorbeeld zangers/zangeressen, acteurs/actrices, etc.). Geef tips voor het genereren van oplossingen; vraag oplossingen aan vrienden of ouders, zoek op internet, vraag chat gtp om advies, etc.

Oefening 4: Brainstormen over oplossingen

Doel: Jongeren brainstormen over oplossingen voor hun struggles. Hierbij helpen ze elkaar met het bedenken van oplossingen.

Instructie:

- Laat alle jongeren op een post-it of briefje schrijven wat hun struggle is en wat ze anders zouden willen. Ze hoeven hun naam er niet op te zetten, maar het mag wel.
- Haal de post-its/papiertjes op. Meng ze eventueel zodat niemand weet welke struggle bij wie hoort. Deel ze vervolgens weer uit.
- De jongeren schrijven allemaal 1 oplossing bij de struggle en geven dan de post-it/briefje door aan de volgende. Als trainer schrijf je er ook een oplossing op.
- Als iedereen een oplossing bedacht heeft en alle post-its/briefjes voorzien zijn van de oplossingen, kunnen de post-its/briefjes weer terug naar de "eigenaar".

Nabespreking:

- Bespreek de oefening na. Vielen er dingen op? Deel eventueel je eigen observaties.
- Laat de jongeren de oplossingen van de anderen in hun werkboek bij STAP 3 beschrijven. Er is ruimte voor 4 oplossingen op het werkblad, dus wanneer het er meer zijn, kunnen ze er 4 kiezen (die het meeste aanspreken).

Oefening 5: De eerste drie stappen

Doel: Jongeren begrijpen STAP 1-3 van de Solve-5 en kunnen deze toepassen.

Instructie:

- Geef iedereen een Solve-5 werkblad.
- Bedenk met de jongeren een struggle waarin de meeste jongeren zich herkennen (zoals een presentatie houden, een eerste date, een ruzie met vriend/vriendin, etc.) en maak STAP 1-3 van de Solve-5.

- De uitwerking kan op verschillende manieren: Iedereen individueel STAP 1-3 laten invullen op een Solve-5 werkblad of STAP 1-3 gezamenlijk mondeling doen en bijvoorbeeld noteren op een whiteboard.
- Optie: Bij STAP 3 kan je een brainstorm competitie doen: Iedereen bedenkt in 1 minuut zoveel mogelijk oplossingen. Degene met de meeste oplossingen wint.

Nabespreking:

- Bespreek de oefening na. *Hoe was het om de stappen in te vullen? Is het duidelijk wat je bij elke stap moet doen?* Deel eventueel je eigen observaties.

1.7 Samenvatting

Instructie:

- Vat de belangrijkste punten van de bijeenkomst samen, bijvoorbeeld:
 - *Vandaag ging het over struggles en dat iedereen daar wel eens mee te maken heeft.*
 - *Jullie hebben geleerd dat er verschillende manieren zijn om met struggles om te gaan: vermijden/uitstellen en oplossen.*
 - *Ook heb je de eerste 3 stappen van de Solve-5 geleerd:*
 - *STAP 1: Wat is je struggle? Je struggle beschrijven.*
 - *STAP 2: Wat zou je anders willen? Wat wil je veranderen?*
 - *STAP 3: Brainstromen over oplossingen. Jullie hebben oplossingen bedacht voor jullie struggles.*
- Vraag of er nog onduidelijkheden of vragen zijn.
- 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 thuisoefening door met de jongeren. Als er onduidelijkheden zijn, ga er dan op in.
- Benoem het belang van oefenen.
- Geef een Solve-5 werkblad mee.
- Thuisoefening 1: Stimuleer jongeren om aankomende week te letten op struggles waar ze tegenaan lopen (waar ze gestrest, gespannen of somber van worden) en voor één (of meerdere voor wie wil) een Solve-5 werkblad in te vullen. Benadruk dat ze alleen nog maar STAP 1-3 hoeven te doen.

Solve: Bijeenkomst 2

Doelen

- Jongeren kunnen oplossingen beoordelen door de voor- en nadelen van elke oplossing te bedenken (STAP 4).
- Jongeren kunnen de beste oplossing kiezen en deze uitvoeren (met behulp van een actieplan) (STAP 5)

Benodigdheden

- Energizer (in algemene handleiding).
- Optioneel: beamer scherm/smartboard om Solve-5 te laten zien.
- Lege Solve-5 werkbladen.
- 3 stoelen.

Wat gaan we doen vandaag?

2.1	Start & energizer	5 min.
2.2	Thuisoefeningen bespreken	5 min.
2.3	Solve-5: STAP 4	20 min.
2.4	Solve-5: STAP 5	20 min.
2.5	Samenvatting	5 min.
2.6	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)
- Benoem dat tijdens de vorige bijeenkomst en de thuisoefening is geoefend met STAP 1-3 van de Solve-5, en dat in deze bijeenkomst STAP 4-5 aan bod komt.

2.2 Thuisoefeningen bespreken

Thuisoefening 1: Jouw STAP 1-3

Instructie:

- Laat de groep het Solve-5 werkblad erbij pakken.
- Vraag of iemand iets wil delen. Bespreek STAP 1-3 van de Solve-5 van één van de jongeren. Je kunt ook een eigen voorbeeld geven of laat de jongeren in tweetallen STAP 1-3 uitwisselen
- Vraag of de stappen helder zijn.

2.3 Solve-5: STAP 4 – Voor- en nadelen bedenken

Uitleg & voorbeeld STAP 4

Doel: Jongeren weten wat STAP 4 is van de Solve-5: Voor-en nadelen bedenken.

Instructie:

- Neem de uitleg en het voorbeeld van STAP 4 in het werkboek door.
- Benoem:
 - Een voordeel = iets dat je helpt of iets dat positieve gevolgen heeft. Het maakt iets makkelijker, fijner of beter voor jou.
 - Een nadeel = iets dat het moeilijker maakt, of iets dat negatieve gevolgen heeft. Het maakt iets moeilijker, slechter, minder fijn of niet handig voor jou.
 - Let tijdens het bedenken van de voor- en nadelen op de volgende punten;
 - Wat zijn gevolgen op korte en lange termijn? Gevolgen kunnen op korte termijn heel anders zijn dan op lange termijn. Leg eventueel het verschil tussen korte en lange termijn uit.
 - Wat zijn de gevolgen voor jezelf en voor anderen? Gevolgen kunnen anders voor jou zijn als voor anderen.
 - Haalbaarheid: Zijn de oplossingen praktisch gezien haalbaar?
 - Verandert de oplossing echt datgene wat je anders wil?

Oefening 1: De speeddate

Doel: Jongeren passen STAP 1-4 van de Solve-5 toe. Ze beschrijven hun struggle en wat ze anders willen, brainstormen over oplossingen en bedenken voor- en nadelen.

Instructie:

- Voorafgaand aan de oefening zet je drie stoelen klaar. Eén stoel zet je tegenover twee andere stoelen zodat de jongeren tegenover elkaar zitten.
- Het idee is dat één jongere (jongere A) een struggle bedenkt waarvoor hij/zij/hen een oplossing wil (STAP 1). Ook bedenkt deze jongere wat hij/zij/hen anders zou willen of zou willen bereiken (STAP 2).
- Jongere A zit tegenover twee andere jongeren (jongere B en jongere C). Jongere B en C mogen om de beurt een oplossing bedenken voor de struggle van jongere A. De oplossing mag zowel een 'in the box' (alledaagse) als een 'out of the box' (gekke) oplossing zijn (STAP 3).
- Nadat er oplossingen zijn genoemd, mag jongere A zeggen wat volgens hem/haar/hen de voor- en nadelen zijn van deze oplossingen (STAP 4). Neem hier echt even de tijd voor en vraag naar:
 - Gevolgen op korte en lange termijn;
 - Gevolgen voor jezelf en voor anderen;
 - Haalbaarheid;
 - Verandert de oplossing echt datgene wat je anders wil?
- Vervolgens kiest jongere A de oplossing die hem/haar/hen het beste lijkt.
- De jongere met de best passende oplossing mag blijven zitten, de ander staat op. Op die plek gaat iemand anders zitten. Deze nieuwe persoon geeft zijn/haar/diens oplossing en opnieuw kiest jongere A de beste oplossing. Als iedereen is geweest, blijft (degene met) de beste oplossing over.
- Als er tijd over is, herhaal de oefening dan voor een andere struggle van een andere jongere.

Tips:

- Vaak zullen de jongeren met name 'in the box' oplossingen bedenken. Probeer hen te motiveren om ook 'out of the box' te denken. Hoe gekker, hoe leuker. Je kunt als trainer ook vragen welke oplossing een bekend persoon zou voorstellen. Wat zou onze minister-president voorstellen? Wat zou een bekende acteur voorstellen? En die influencer? Etc.
- Laat alle jongeren meteen opstaan en een rij vormen, zo zorg je voor tempo in de speeddate. Oplossingen kunnen snel op elkaar volgen, omdat iedereen klaar staat.
- Neem zelf ook deel aan de speeddate; door zelf een bepaalde oplossing te bedenken zoals een 'out of the box' oplossing zullen de jongeren het ook eerder durven.
- Variatie (individueel): Schrijf de struggle op (hetgeen wat de jongere anders zou willen of zou willen bereiken). Zet twee stoelen neer. Jij als trainer en de jongere mogen om de beurt een oplossing bedenken. De jongere mag zeggen wat volgens hem/haar/hen de voor- en nadelen zijn van deze oplossing (STAP 4) en kiest de beste oplossing.

Nabespreking:

- Bespreek de oefening met elkaar na. *Hoe was het om te doen?* Benadruk dat het belangrijk is om goed de tijd te nemen om oplossingen te bedenken en te evalueren, en dat het fijn kan zijn om anderen te vragen om mee te denken over oplossingen.
- Eventueel kan de jongere die zijn struggle voorgelegd heeft, oplossingen aanvullen op zijn Solve-5 werkblad.

Oefening 2: Voor- en nadelen bedenken

Doel: Jongeren bedenken voor- en nadelen voor verschillende oplossingen voor een eigen struggle.

Instructie:

- Laat de jongeren hun ingevulde Solve-5 werkblad (van bijeenkomst 1 of het huiswerk) erbij pakken of geef hen een nieuw werkblad.
- Laat de jongeren STAP 4 invullen door zoveel mogelijk voor- en nadelen bij elke oplossing te bedenken.
- Laat ze hierbij letten op:
 - Gevolgen op korte en lange termijn;
 - Gevolgen voor jezelf en voor anderen;
 - Haalbaarheid;
 - Verandert de oplossing echt datgene wat je anders wil?
- Laat de jongeren eventueel in tweetallen werken om elkaar te helpen.

Nabespreking:

- Bespreek de oefening met elkaar na. *Hoe was het om te doen?* Benadruk dat het belangrijk is om goed na te denken over de voor- en nadelen.

2.4 Solve-5: STAP 5 – Oplossing kiezen ... en actie!

Uitleg en voorbeeld STAP 5

Doel: Jongeren weten wat STAP 5 is van de Solve-5: Een oplossing kiezen en actie ondernemen.

Instructie:

- Neem de uitleg en het voorbeeld van STAP 5 in het werkboek door.
- Benoem dat ze bij de keuze goed nadenken over:
 - Wat zijn gevolgen op korte en lange termijn? Gevolgen kunnen op korte termijn heel anders zijn dan op lange termijn.
 - Wat zijn de gevolgen voor jezelf en voor anderen? Gevolgen kunnen anders voor jou zijn als voor anderen.
 - Haalbaarheid: Zijn de oplossingen praktisch gezien haalbaar?
 - Verandert de oplossing echt datgene wat je anders wil?
- Benoem dat ze bij het uitvoeren van de oplossing ook een actieplan kunnen maken. Een actieplan is een uitwerking van je oplossing. Je kijkt naar:
 - De losse stappen (misschien zijn er tussenstappen nodig om de oplossing uit te voeren).
 - Hoeveel tijd het kost (maak een inschatting van de tijd die de oplossing kost).
 - Wie wat moet doen (geef aan wie je waarbij kan helpen).
 - Wat je nodig hebt (welke materialen of andere dingen heb je nodig?).

Oefening 3: Oplossing kiezen

Doel:

- Jongeren kiezen een oplossing voor hun eigen struggle en bedenken (indien nodig) een actieplan.
- Jongeren voeren hun oplossing uit.

Instructie:

- In deze oefening evalueren de jongeren individueel de oplossingen en voor- en nadelen voor hun eigen struggle. Moedig de jongeren aan om goed na te denken over de gevolgen op de korte en lange termijn en gevolgen voor henzelf en de ander.
- Laat de jongeren (indien nodig) opschrijven welke stappen ze gaan nemen om hun actie uit te voeren (Actieplan).
- Laat de jongeren eventueel in tweetallen werken om elkaar te helpen en te overleggen.

Nabespreking:

- Bespreek de oefening na. Vraag of iemand iets wil delen.
- Benadruk dat de voordelen van de ene oplossing soms de nadelen van een andere oplossing zijn, en andersom. Door alle mogelijke oplossingen in een tabel te zetten, kun je de oplossingen van meerdere kanten bekijken.
- Vaak vragen jongeren of ze echt over al deze dingen moeten nadenken. Benadruk dan dat dit in heel veel gevallen niet hoeft, maar dat er soms gebeurtenissen zijn waar je heel lang over kunt piekeren en dat het dan kan helpen om de voor- en nadelen op papier te zetten.
- Als jongeren minder sociaal gewenste keuzes hebben opgeschreven, bijvoorbeeld 'liegen' of 'spijbelen', bespreek ook hiervan dan de voor- en nadelen. Laat op geen enkele manier merken dat je het eens bent met deze keuze, maar pas ook op dat je niet gaat 'preken' of 'moraliseren'. Leg de

beslissing en dus ook de verantwoordelijkheid hiervoor bij de jongere, maar wees desgevraagd duidelijk in jouw mening.

2.5 Samenvatting

Instructie:

- Vat de belangrijkste punten van de bijeenkomst samen, bijvoorbeeld:
 - *Vandaag hebben we STAP 4 en 5 van de Solve-5 besproken.*
 - *Jullie hebben geoefend met het beoordelen van oplossingen door voor- en nadelen te bedenken.*
 - *Verder hebben jullie geoefend met het kiezen van de beste oplossing.*
- Vraag of er nog onduidelijkheden of vragen zijn.
- Laat de jongeren in het werkboek bij de Samenvatting (2.5) opschrijven of tekenen wat ze hebben geleerd of ontdekt.

2.6 Thuisoefeningen

Instructie:

- Neem de thuisoefening door met de jongeren. Als er onduidelijkheden zijn, ga er dan op in.
- Benoem het belang van oefenen.
- Thuisoefening 1: Laat de jongeren de door hun gekozen oplossing uitvoeren. Maak eventueel een actieplan met tussenstappen en vraag hen aan wie ze hulp kunnen vragen. Als er een groepsapp met de jongeren is, kunnen ze daar eventueel in aangemoedigd worden.
- **Benoem de video (op de website van de Universiteit Utrecht; <https://www.uu.nl/onderzoek/starr2>) waarin de stappen van de Solve-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.**

Solve: Bijeenkomst 3

Doelen

- Jongeren kunnen de Solve-5 toepassen.
- Jongeren weten dat ze hulp kunnen vragen en bij wie ze terecht kunnen met hun struggles.

Benodigdheden:

- Energizer (in algemene handleiding).
- Lege Solve-5 werkbladen.
- 3 stoelen.
- Eventueel een kleinigheidje voor de winnaars.

Wat gaan we doen vandaag?

3.1	Start & Energizer	5 min.
3.2	Thuisoefeningen bespreken	5 min.
3.3	Herhaling Solve-5	30 min.
3.4	Om hulp vragen	10 min.
3.5	Samenvatting	5 min.
3.6	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)
- Benoem dat jullie opnieuw gaan oefenen met de Solve-5 en dat jullie het gaan hebben over hulp vragen.

3.2 Thuisoefeningen bespreken

Thuisoefening 1: ...en actie!

Instructie:

- Laat de groep het Solve-5 werkblad erbij pakken.
- Vraag of iemand iets wil delen. *Hoe was het om de oplossing uit te voeren? Hebben ze hulp gevraagd? Is je struggle opgelost?* Je kunt dit ook in tweetallen laten nabespreken.

3.3 Herhaling Solve-5

Uitleg

Doel: Jongeren weten (nogmaals) wat de stappen van de Solve-5 zijn.

Instructie:

- Neem de uitleg (3.3) in het werkboek door.
- Vraag de jongeren of de struggle waarvoor ze tijdens bijeenkomst 2 een oplossing kozen, een actieplan maakten en in de thuisoefening een oplossing uitvoerden, helemaal is opgelost.
- Als dat niet zo is. Stel vragen als:
 - *Zou je het nog een keer kunnen proberen?*
 - *Zou het helpen om tussenstappen te bedenken (misschien is het te groot)*
 - *Zou je een andere oplossing kunnen uitproberen?*
- Bekijk of er externe factoren zijn die het moeilijker gemaakt hebben (iets waar ze zelf geen invloed op hebben gehad).
- Beloon hen voor de inzet en niet voor het behaalde resultaat. Bespreek of ze zichzelf ook beloond hebben. Ze moeten vooral tevreden zijn met hun gedrag (actie) en niet zozeer met het resultaat (behalen doel). Leg bij de beloningen de nadruk op sociale beloningen (appen, met vrienden afspreken, spelletjes doen, etc.) en op vrijetijdsbesteding (filmpje kijken, iets leuks doen, etc.). Andere opties: iets lekkers, een keer extra uitslapen of iets anders waar ze blij van worden.

Oefening 1: Brainstorm competitie

Doel: Jongeren passen de 5 stappen van de Solve-5 toe.

Instructie:

- Deel nieuwe Solve-5 werkbladen uit.
- Laat een jongere een struggle benoemen of bedenk met de jongeren een struggle waarin de meeste jongeren zich herkennen (zoals een presentatie houden, een eerste date, een ruzie met vriend/vriendin, te veel social media gebruik, etc.). Laat ze de struggle bij STAP 1 opschrijven.
- Laat de jongere of de groep bedenken wat ze anders zouden willen (STAP 2).
- Vervolgens start de brainstorm competitie:
- Geef de jongeren 3 minuten om zoveel mogelijk oplossingen te bedenken. De jongeren schrijven op een blaadje zoveel mogelijk oplossingen (in the box en out of the box).
- Na 3 minuten stopt de tijd en legt iedereen zijn pen neer.
- Alle jongeren lezen dan hun oplossingen voor.
- Als trainer tel je het aantal oplossingen. Degene met de meeste oplossingen wint.
- De jongere die de struggle ingebracht heeft of de groep als geheel (als ze samen iets ingebracht hebben) kiest per opgelezen oplossingen 1 oplossing uit die ze goed vinden. Deze oplossing wordt ingevuld op het Solve-5 werkblad.
- Vervolgens ga je per oplossing (met de groep) kijken naar de voor- en nadelen (denk aan korte en lange termijn en gevolgen voor jezelf en anderen). Deze schrijven de jongeren op bij STAP 4.
- De jongere of de groep (afhankelijk wie de struggle heeft ingebracht) bepaalt wat de beste oplossing is.

Nabespreking:

- Bespreek de oefening met elkaar na. Hoe was het om te doen? Benadruk dat het belangrijk is om goed de tijd te nemen om oplossingen te bedenken en te evalueren, en dat het fijn kan zijn om anderen te vragen om mee te denken over oplossingen.
- Eventueel kan de jongere die zijn struggle voorgelegd heeft, oplossingen aanvullen op zijn Solve-5 werkblad.

Oefening 2: Nog één keer alle stappen

Doel: Jongeren passen de 5 stappen van de Solve-5 toe.

Er zijn 3 opties: de 5 stappen zelf invullen OF de 5 stappen samen invullen OF de speeddate.

Instructie de 5 stappen zelf invullen:

- Deel nieuwe Solve-5 werkbladen uit.
- Laat de jongeren een struggle bedenken en laat hen de 5 stappen zelfstandig op het Solve-5 werkblad uitwerken.
- Als trainer kun je rondlopen om te helpen waar nodig.
- Deze oefening kan ook in tweetallen.

Instructie de 5 stappen samen invullen:

- Deel nieuwe Solve-5 werkbladen uit.
- Laat de jongeren samen een struggle bedenken waarin de meesten zich herkennen.
- Werk de 5 stappen samen uit op het bord.
- Laat de jongeren alles op het Solve-5 werkblad invullen. Als schrijven lastig is, kun je deze oefening ook alleen mondeling doen.

Instructie de speeddate:

- Voorafgaand aan de oefening zet je drie stoelen klaar. Eén stoel zet je tegenover twee andere stoelen zodat de jongeren tegenover elkaar zitten.
- Het idee is dat één jongere (jongere A) een struggle bedenkt waarvoor hij/zij/hen een oplossing wil (STAP 1). Ook bedenkt deze jongere wat hij/zij/hen anders zou willen of zou willen bereiken (STAP 2).
- Jongere A zit tegenover twee andere jongeren (jongere B en jongere C). Jongere B en C mogen om de beurt een oplossing bedenken voor de struggle van jongere A. De oplossing mag zowel een 'in the box' (alledaagse) als een 'out of the box' (gekke) oplossing zijn (STAP 3).
- Nadat er oplossingen zijn genoemd, mag jongere A zeggen wat volgens hem/haar/hen de voor- en nadelen zijn van deze oplossingen (STAP 4). Neem hier echt even de tijd voor en vraag naar:
 - Gevolgen op korte en lange termijn;
 - Gevolgen voor jezelf en voor anderen;
 - Haalbaarheid;
 - Verandert de oplossing echt datgene wat je anders wil?
- Vervolgens kiest jongere A de oplossing die hem/haar/hen het beste lijkt. De jongere met de beste oplossing mag blijven zitten, de ander staat op. Op die plek gaat iemand anders zitten. Deze nieuwe persoon geeft zijn/haar/diens oplossing en opnieuw kiest jongere A de beste oplossing. Als iedereen is geweest, blijft (degene met) de beste oplossing over.
- Als er tijd over is, herhaal de oefening dan voor een andere struggle van een andere jongere.

Nabespreking:

- Bespreek de oefening met elkaar na. *Hoe was het om te doen?* Benadruk dat het belangrijk is om goed de tijd te nemen om oplossingen te bedenken en te evalueren, en dat het fijn kan zijn om anderen te vragen om mee te denken over oplossingen.
- Eventueel kan de jongere die zijn struggle voorgelegd heeft, oplossingen aanvullen op zijn Solve-5 werkblad.
- Benoem dat hoe meer ze oefenen hoe gemakkelijker het gaat. *Op een gegeven moment hoef je de Solve-5 niet meer op te schrijven, maar gaat het automatisch. Misschien merk je nu al wel dat het steeds meer vanzelf gaat. Belangrijk is dat je je realiseert dat problemen vaak meerdere mogelijke oplossingen hebben, dat je goede oplossingen kunt bedenken door even afstand te nemen en rustig te brainstormen. En dat je dingen kunt uitproberen om struggles op te lossen. Als je zo tegen struggles aankijkt, dan kun je ze beter oplossen of heb je er minder last van.*

3.4 Om hulp vragen

Uitleg

Doel: Jongeren weten dat ze hulp kunnen vragen bij steunfiguren.

Instructie:

- Neem de uitleg in het werkboek door met de groep.
- Benoem dat het soms handig kan zijn om iemand om hulp te vragen. Iemand kan een deel van je over nemen of iets samen met je doen waardoor het makkelijker wordt.
- Deze steunfiguren kunnen dichtbij zijn (familie en vrienden), vanuit school of in de gemeenschap. Ook anoniem kan je om hulp vragen, zie tips op p. 18.

Oefening 3: Wie kan jou helpen?

Doel: Jongeren kunnen aangeven met wie ze wel eens over struggles praten. Jongeren kunnen aangeven wie ze nog meer om hulp kunnen vragen.

Instructie:

- Laat de jongeren oefening 3 invullen.

Nabespreking:

- Bespreek de oefening na. Wie wil er iets delen? Moedig de groep aan om écht gebruik te maken van hun sociale netwerk. Benadruk dat mensen het vaak niet erg vinden als je ze om hulp vraagt. Vraag eventueel hoe zij het zouden vinden als een vriend(in) hen om hulp zou vragen.

3.5 Samenvatting

Instructie:

- Vat de belangrijkste punten van de bijeenkomst samen, bijvoorbeeld:
 - *Vandaag hebben we nogmaals geoefend met de Solve-5.*
 - *Ook hebben we het gehad over welke mensen je om hulp kunt vragen als je ergens mee strugglet.*
- Vraag of er nog onduidelijkheden of vragen zijn.
- Laat de jongeren in het werkboek bij de Samenvatting (3.5) opschrijven of tekenen wat ze hebben geleerd of ontdekt.

3.6 Thuisoefeningen

Instructie:

- Neem de thuisoefening door met de jongeren. Als er onduidelijkheden zijn, ga er dan op in.
- Benoem het belang van oefenen.
- Thuisoefening 1: Laat de jongeren nadenken of er nog struggles zijn die ze opgelost willen hebben (denk ook aan de nog niet volledig ingevulde Solve-5 werkbladen). Motiveer hen om de Solve-5 te gebruiken voor deze problemen. Benoem nogmaals dat ze om hulp mogen vragen.
- **Benoem de video nogmaals (op de website van de Universiteit Utrecht; <https://www.uu.nl/onderzoek/starr2>) waarin de stappen van de Solve-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 groene kader voorin het werkboek bij de Samenvatting. Laat ze de vraag beantwoorden in het werkboek op pagina 3. Vraag of iemand iets wil delen.

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 Solve

Denise Bodden

Marieke van den Heuvel

Co-auteurs Solve

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:

Bodden, D. & Van den Heuvel, M. (2026). *STARr-training 2.0. Trainershandleiding Solve*. 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.