

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

STARr

training 2.0



werkkboek

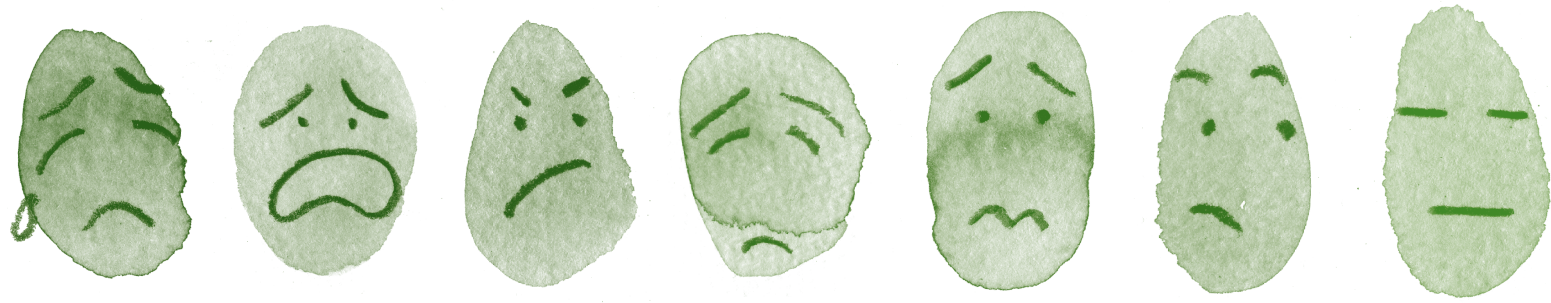
Solve

Dit boekje is van

STARr



Samenvatting Solve



Iedereen heeft wel eens moeite met iets (**struggles**), zoals zorgen over wat anderen van je denken, veel stress door school, of iets niet mogen van je ouders.

Er zijn twee manieren om met struggles om te gaan:

- o **Vermijden**, bijvoorbeeld op je telefoon filmpjes kijken in plaats van leren voor een toets. Dit voelt op de korte termijn fijn, maar op de lange termijn wordt de struggle vaak groter.
- o **Oplossen**, dit kun je doen met de Solve-5.

De **Solve-5** bestaat uit 5 stappen:



STAP 1: Wat is je struggle?

Beschrijf je struggle zo precies en feitelijk mogelijk.



STAP 2: Wat zou je anders willen?

Beschrijf wat je anders zou willen of wat je wilt bereiken.



STAP 3: Brainstormen over oplossingen

Bedenk gewone (in the box) én gekke (out of the box) oplossingen.



STAP 4: Voor- en nadelen bedenken

Bedenk de voor- en nadelen van elke oplossing.



STAP 5: Oplossing kiezen... en actie!

Kies de beste oplossing. Maak een actieplan als dat nodig is. En voer de oplossing uit.



De Solve-5 is bedoeld voor struggles waar je niet meteen een oplossing voor weet. Als je struggle erg groot is, deel deze dan op in kleine stappen.

Je hoeft struggles niet altijd alleen op te lossen. Vraag eens hulp aan iemand die jij vertrouwt. Wie jou het beste kan helpen, hangt af van de situatie.

Wat vond jij het meest helpend van de module Solve?

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

Solve: bijeenkomst 1

Doelen

- o Je weet dat iedereen wel eens struggles heeft.
- o Je weet dat er verschillende manieren zijn om met struggles om te gaan.
- o Je kunt een struggle beschrijven, bedenken wat je wilt veranderen en oplossingen bedenken voor een struggle.

Wat gaan we doen vandaag?

- 1.1 Start & energizer
- 1.2 Introductie module Solve
- 1.3 Solve-5
- 1.4 Solve-5: STAP 1
- 1.5 Solve-5: STAP 2
- 1.6 Solve-5: STAP 3
- 1.7 Samenvatting
- 1.8 Thuisoefeningen

1.1 Start & energizer

1.2 Introductie module Solve



Uitleg

Iedereen heeft wel eens moeite met iets, dat noemen we struggles. Het kan iets zijn waar je mee worstelt of waar je stress van krijgt, zoals leren voor een moeilijk vak of ruzie met je ouders.

In deze module gaan we aan de slag met Solve, dat betekent **probleem oplossen**. Je gaat nadenken over een oplossing als iets niet gaat zoals je wilt of als je iets lastig vindt. Het is belangrijk om rustig te blijven en stap voor stap naar een oplossing te zoeken met behulp van de **Solve-5**.



Oefening 1: Welke struggles herken jij?

In de Struggle lijst staan dingen waar jongeren van jouw leeftijd mee kunnen worstelen of stress van krijgen.

- a. Welke struggles herken jij? Kruis deze aan. Vul jouw eigen struggles in op de lijntjes als je andere struggles hebt.
- b. Van welke struggle heb je nu het meeste last/stress? Zet hier een uitroepteken bij.

Struggle lijst

School:

- ☐ veel huiswerk
- ☐ het perfect willen doen
- ☐ onvoldoendes/niet over gaan
- ☐ stress voor leren/toetsen

Ouders:

- ☐ regels (zoals telefoongebruik)
- ☐ bedtijd
- ☐ kamer opruimen
- ☐ ruzies

Toekomst:

- ☐ wat ik wil worden/ga studeren
- ☐ waar ik ga wonen
- ☐ hoe het gaat met het milieu

Identiteit/wie ik ben:

- ☐ waar ik voor sta/wat ik geloof
- ☐ twijfels over mijn seksuele geaardheid of genderidentiteit
- ☐ ontdekken wie ik ben
- ☐ mijn eigen mening geven
- ☐ omgaan met discriminatie vanwege mijn geloof, afkomst, geaardheid/genderidentiteit
- ☐ mijn weg vinden tussen cultuur thuis en buitenshuis

Geld:

- ☐ waar ik mijn geld aan uit geef
- ☐ geen of weinig geld hebben
- ☐ schulden

Leefstijl:

- ☐ veel of weinig eten/drinken
- ☐ veel moe zijn/slecht slapen
- ☐ weinig bewegen/sporten
- ☐ veel tijd op social media
- ☐ veel op je telefoon zitten
- ☐ veel gamen
- ☐ veel drinken/roken/vapen

Uiterlijk:

- ☐ welke kleren ik draag
- ☐ hoe mijn haar zit
- ☐ hoe mijn lichaam eruit ziet
- ☐ druk om er perfect of zoals anderen uit te zien

Broer(s)/zus(sen):

- ☐ wie wat mag van mijn ouders (bijv. laat naar bed)
- ☐ wie de badkamer mag gebruiken
- ☐ wie mag kiezen wat we gaan doen
- ☐ ruzies of conflicten

Keuzes maken:

- ☐ wat ik wel/niet op social media zet
- ☐ profiel/studiekeuze
- ☐ hoe ik mijn tijd indeel

Vrienden/vriendinnen:

- ☐ wat ze van me vinden
- ☐ erbij willen horen
- ☐ druk om dingen te doen die ik niet wil
- ☐ ruzies of conflicten
- ☐ geen of weinig vrienden hebben

Relatie:

- ☐ verliefd zijn op iemand die mij niet ziet staan
- ☐ problemen met verkering/relatie
- ☐ eenzaam zijn
- ☐ seks en intimiteit

Overig:

- ☐ reizen met OV
- ☐ alleen ergens naartoe moeten
- ☐ gepest worden
- ☐ mantelzorg
- ☐ stress/spanning bij anderen

☐ -----

☐ -----

☐ -----

1.3 Solve-5



Uitleg

Er zijn twee manieren om met struggles om te gaan:

1. **Struggle vermijden:** De struggle uit de weg gaan (zoals uitstellen).
Voorbeeld: *Je hebt morgen een toets maar je bent nog niet begonnen met leren. In plaats van leren, ga je filmpjes kijken op je telefoon (en dus vermijd je de struggle).*

Op de **korte termijn** voelt dit fijn omdat je even geen stress voelt.

Op de **lange termijn** wordt de struggle groter. Je moet de toets nog steeds maken, maar je hebt nu minder tijd om te leren.

Soms denk je dat je struggles nooit kunt oplossen, omdat het er veel zijn of omdat ze lang duren. Dan ga je struggles vermijden of erover piekeren. Daardoor verandert er vaak niets of wordt je struggle groter.

2. **Struggle oplossen:** De struggle aangaan of aanpakken.
Voorbeeld: *Je hebt morgen een toets en gaat de hele middag leren.*

De **Solve-5** helpt je om je struggle stap voor stap aan te gaan of aan te pakken:

STAP 1: Wat is je struggle?

STAP 2: Wat zou je anders willen?

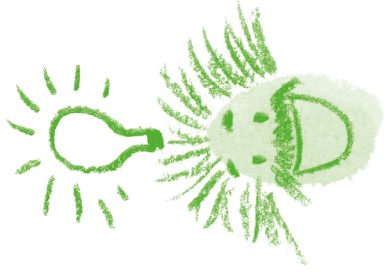
STAP 3: Brainstormen over oplossingen

STAP 4: Voor- en nadelen bedenken

STAP 5: Oplossing kiezen.. en actie!

In deze bijeenkomst leer je STAP 1, 2 en 3 van de Solve-5.

Solve-5 (voorbeeld)



1

Wat is je struggle?

Tijdens het leren raak ik afgeleid door mijn telefoon.

2

Wat zou je anders willen?

Ik wil minder afgeleid zijn door mijn telefoon tijdens het leren.

3

Brainstormen over oplossingen

Oplossingen

1.

Telefoon op vliegtuigstand zetten.

2.

Een schema: half uur leren, 5 min op telefoon, half uur leren, 5 min. op telefoon etc.

3.

Iets in mijn handen houden zodat ik mijn telefoon niet kan pakken, bijv. een stressbal of pen.

4.

Telefoon in een kluis stoppen en de sleutel aan iemand anders geven.

4

Voordelen

- Geen afleiding door meldingen van mijn telefoon.

- Korte pauzes helpen met concentratie.
- Iets minder stress.

- Minder neiging om telefoon te pakken.
- Minder stress.

- Geen afleiding.
- Minder stress.

Nadelen

- Veel discipline nodig.
- Beetje stress want ik ben niet bereikbaar.

- Nog steeds afleiding door tijd bijhouden op de telefoon.

- Ook door de stressbal of pen afgeleid worden.

- Onhandig, telefoon ook nodig voor leren.

5 Oplossing kiezen... en actie!

Oplossing: 3

Actieplan

Ik koop een stressbal en ga het uitproberen.

Denk ook aan out-of-the-box oplossingen

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



Uitleg STAP 1

Denk na over wat jouw struggle is. En beschrijf de struggle zo precies en feitelijk mogelijk.

Kies een struggle:

- o Die nu speelt.
- o Of van vroeger waar je nu nog last van hebt of die je anders had willen oplossen.
- o Waar je zelf iets aan kunt doen.

Sommige struggles kun je niet veranderen of oplossen. Bijvoorbeeld als iemand in je familie die ziek is, geldproblemen thuis of een vriend die zich niet goed voelt. In deze module gaat het om struggles die je zelf kunt oplossen.



Voorbeeld STAP 1

Mika wil goede cijfers halen maar hij wordt tijdens het leren afgeleid door zijn telefoon en social media. Daardoor krijgt hij veel stress.



Oefening 2: Je struggle beschrijven

Kies een struggle waar je veel last/stress van hebt. Hiervoor ga je een oplossing bedenken met de Solve-5. Beschrijf de struggle zo duidelijk mogelijk bij STAP 1.

Tip!

Kies een struggle uit je Struggle lijst

Solve-5 (voorbeeld)

1 Wat is je struggle?
Tijdens het leren raak ik afgeleid door mijn telefoon.

2 Wat zou je anders willen?
Ik wil minder afgeleid zijn door mijn telefoon tijdens het leren.

3 Brainstormen over oplossingen

Oplossingen	Voordelen	Nadelen
1. Telefoon op vliegtuigstand zetten.	- Geen afleiding door meldingen van mijn telefoon.	- Veel discipline nodig. - Zelfde situatie waar ik ben niet bereikbaar.
2. Een schema: half uur leren, 5 min. op telefoon etc.	- Korte pauzes helpen met concentratie. - Iets minder stress.	- Nog steeds afleiding door tijd bijhouden op de telefoon.
3. Iets in mijn handen houden zodat ik mijn telefoon niet kan pakken, bijvoorbeeld een stressbal of pen.	- Minder neiging om telefoon te pakken. - Minder stress.	- Ook door de stressbal of pen afgeleid worden.
4. Telefoon in een kluis stoppen en de sleutel aan iemand anders geven.	- Geen afleiding. - Minder stress.	- Onhandig, telefoon ook nodig voor leren.

Denk ook aan out-of-the-box oplossingen

5 Oplossing kiezen... en actie!
Oplossing: 3
Actieplan: Ik koop een stressbal en ga het uitproberen.

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

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



Uitleg STAP 2

Bedenk wat je anders zou willen of wat je wilt bereiken. Wat is je wens? Hoe zou je willen dat het was?

Bijvoorbeeld: *Je eet veel junkfood > Je wilt gezonder gaan eten.*

Bijvoorbeeld: *Je moet te vroeg naar bed > Je wilt later naar bed.*



Voorbeeld STAP 2

Mika wil minder afgeleid worden door zijn telefoon tijdens het leren.



Oefening 3: Wat zou je anders willen?

Denk aan je eigen struggle. Beschrijf wat je anders zou willen. Wat wil je veranderen? Wat zou je meer of minder willen? Schrijf dit bij STAP 2.

Solve-5 (voorbeeld)

1 Wat is je struggle?

Tijdens het leren raak ik afgeleid door mijn telefoon.

2 Wat zou je anders willen?

Ik wil minder afgeleid zijn door mijn telefoon tijdens het leren.

3 Brainstorm over oplossingen

Oplossingen

1. Telefoon op vliegtuigstand zetten.
2. Een schema: half uur leren, 5 min op telefoon, half uur leren, 5 min op telefoon etc.
3. Iets in mijn handen houden zodat ik mijn telefoon niet aan pakken, bijv. een stressbal of pen.
4. Telefoon in een kluis stoppen en de sleutel aan iemand anders geven.

Denk ook aan out-of-the-box oplossingen

4 Voordelen

- Geen afleiding door meldingen van mijn telefoon.
- Korte pauzes helpen met concentratie.
- Iets minder stress.
- Minder neiging om telefoon te pakken.
- Minder stress.
- Geen afleiding.
- Minder stress.

Nadelen

- Veel discipline nodig.
- Bepaalde stress want ik ben niet bereikbaar.
- Nog steeds afleiding door tijd bijhouden op de telefoon.
- Ook door de stressbal of pen afgeleid worden.
- Onhandig, telefoon ook nodig voor leren.

5 Oplossing kiezen... en actie!

Oplossing: 3

Actieplan

Ik koop een stressbal en ga het uitproberen.

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

1.6 Solve-5: STAP 3 Brainstormen over oplossingen



Uitleg STAP 3

In STAP 3 bedenk je zoveel mogelijk oplossingen voor je struggle. Denk aan:

- o **Oplossingen 'in the box':** Dit zijn gewone en voor de hand liggende oplossingen.
- o **Oplossingen 'out of the box':** Dit zijn gekke of grappige oplossingen.

Je kunt ook nadenken over hoe iemand anders jouw probleem zou oplossen. Dit kan helpen om nieuwe ideeën te krijgen. Denk aan een beroemd persoon zoals een zanger, acteur of influencer.



Voorbeeld STAP 3

Mika bedenkt vier oplossingen. Sommige oplossingen zijn gewoon en voor de hand liggend (in the box), zoals je telefoon op vliegtuigstand zetten of een schema maken (leren en dan op telefoon). Andere oplossingen zijn meer gek of grappig (out of the box), zoals de telefoon in een kluis leggen of een stressbal.



Oefening 4: Brainstormen over oplossingen

De anderen uit de groep bedenken oplossingen voor jouw struggle en schrijven deze op bij STAP 3. En jij helpt mee om oplossingen te bedenken voor de struggles van anderen.



Oefening 5: De eerste drie stappen

Bedenk samen een struggle die jullie allemaal herkennen. Doe STAP 1-3 van de Solve-5.

Solve-5 (voorbeeld)

1 Wat is je struggle?

Tijdens het leren raak ik afgeleid door mijn telefoon.

2 Wat zou je anders willen?

Ik wil minder afgeleid zijn door mijn telefoon tijdens het leren.

3 Brainstormen over oplossingen

Oplossingen	Voordelen	Nadelen
1. Telefoon op vliegtuigstand zetten.	- Geen afleiding door meldingen van mijn telefoon.	- Voel discipline nodig. - Beetje stress want ik ben niet bereikbaar.
2. Een schema; half uur leren, 5 min op telefoon, half uur leren, 5 min op telefoon etc.	- Korte pauzes helpen met concentratie. - Iets minder stress.	- Nog steeds afleiding door tijd bijhouden op de telefoon.
3. Iets in mijn handen houden zodat ik mijn telefoon niet kan pakken, bijv. een stressbal of pen.	- Minder neiging om telefoon te pakken. - Minder stress.	- Ook door de stressbal of pen afgeleid worden.
4. Telefoon in een kluis stoppen en de sleutel aan iemand anders geven.	- Geen afleiding. - Minder stress.	- Omkandig, telefoon ook nodig voor leren.

Denk ook aan out-of-the-box oplossingen

5 Oplossing kiezen... en actie!

Oplossing: 3

Actieplan
Ik koop een stressbal en ga het uitproberen.

1.7 Samenvatting

Wat vond jij het meest helpend van de module Solve?

1.8 Thuisoefeningen



Thuisoefening 1: Jouw STAP 1-3

Vul STAP 1-3 van de Solve-5 in voor een struggle waar je deze week tegenaan loopt. Of kies een struggle uit je Struggle lijst.

Solve: bijeenkomst 2

Doelen

- o Je kunt oplossingen beoordelen door de voor- en nadelen van elke oplossing te bedenken.
- o Je kunt de beste oplossing kiezen en deze uitvoeren (of eerst een actieplan maken en dan doen).

Wat gaan we doen vandaag?

- 2.1 Start en energizer
- 2.2 Thuisoefeningen bespreken
- 2.3 Solve-5: STAP 4
- 2.4 Solve-5: STAP 5
- 2.5 Samenvatting
- 2.6 Thuisoefeningen

2.1 Start & energizer

2.2 Thuisoefeningen bespreken

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



Uitleg STAP 4

Bedenk de voor- en nadelen van elke oplossing.

- o **Voordelen** zijn goede of fijne gevolgen of een goed gevoel.
- o **Nadelen** zijn slechte of vervelende gevolgen of een slecht gevoel.

Denk hierbij aan gevolgen op de korte en lange termijn.

- o **Korte termijn:** Wat gebeurt er nu, vandaag of morgen?
- o **Lange termijn:** Wat gebeurt er later, volgende maand of volgend jaar?

Denk aan de gevolgen voor jezelf en anderen.

- o **Jezelf:** Soms heb je zelf ergens voordeel van, maar heeft de ander er nadeel van.
- o **Anderen:** Soms heeft iemand anders het voordeel van jouw oplossing en heb je zelf het nadeel.



Voorbeeld STAP 4

Mika bedenkt de voor- en nadelen van zijn vier oplossingen. Voordelen van oplossing 1 (telefoon op vliegtuigstand) zijn bijvoorbeeld dat hij minder afgeleid wordt door meldingen op zijn telefoon. Nadelen zijn dat hij veel discipline nodig heeft om deze oplossing te laten slagen en hij niet bereikbaar is. Daardoor krijgt hij alsnog stress.



Oefening 1: De speeddate

Je oefent (samen met de anderen) met STAP 1-4 van de Solve-5.



Oefening 2: Voor- en nadelen bedenken

Je krijgt je Solve-5 van de vorige bijeenkomst of neem je huiswerk. Schrijf bij STAP 4 zoveel mogelijk voor- en nadelen voor elke oplossing.

Let tijdens het bedenken van de voor- en nadelen op de volgende punten:

- o Wat zijn de gevolgen op de korte en lange termijn?
- o Wat zijn de gevolgen voor jezelf en de ander?

Solve-5 (voorbeeld)

1 Wat is je struggle?

Tijdens het leren raak ik afgeleid door mijn telefoon.

2 Wat zou je anders willen?

Ik wil minder afgeleid zijn door mijn telefoon tijdens het leren.

3 Brainstorm over oplossingen

Oplossingen	Voordelen	Nadelen
1. Telefoon op vliegtuigstand zetten.	- Geen afleiding door meldingen van mijn telefoon.	- Veel discipline nodig. - Bestele stress want ik ben niet bereikbaar.
2. Een schema: half uur leren, 5 min. op telefoon, half uur leren, 5 min. op telefoon etc.	- Korte pauzes helpen met concentratie. - Iets minder stress.	- Nog steeds afleiding door tijd bijhouden op de telefoon.
3. Iets in mijn handen houden zodat ik mijn telefoon niet kan pakken, bijv. een stressbal op pen.	- Minder neiging om telefoon te pakken. - Minder stress.	- Ook door de stressbal op pen afgeleid worden.
4. Telefoon in een kluis stoppen en de sleutel aan iemand anders geven.	- Geen afleiding. - Minder stress.	- Onhandig, telefoon ook nodig voor leren.

4 Voor- en nadelen bedenken

5 Oplossing kiezen... en actief

Oplossing: 3

Actieplan
Ik koop een stressbal en ga het uitproberen.

Denk ook aan out-of-the-box oplossingen

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

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



Uitleg STAP 5

Kies de beste oplossing door naar de voor- en nadelen te kijken. Als je een keuze maakt, denk dan goed na over de gevolgen op de korte en lange termijn en gevolgen voor jezelf en anderen.

Daarna ga je de oplossing uitvoeren. Als dat niet meteen lukt of als je het moeilijk vindt, kun je een actieplan maken of om hulp vragen. Denk bij het actieplan aan de volgende dingen:

- o Welke (tussen)stappen kan ik zetten?
- o Hoeveel tijd kost het?
- o Wie moet wat doen?
- o Wat heb ik nodig?



Voorbeeld STAP 5

Mika kiest voor oplossing 3, omdat dit het minst stressvol is voor hem. Op korte termijn kost het wat moeite want hij moet een stressbal kopen, maar op de lange termijn is het misschien wel beter. Iedere keer als hij zijn telefoon wil pakken, pakt hij de stressbal. Daardoor kan hij zich beter concentreren op het leren en voelt hij minder stress.



Oefening 3: Oplossing kiezen

Kies een oplossing voor jouw struggle en schrijf dit op bij STAP 5. Houd bij je keuze rekening met de gevolgen op de korte en lange termijn en de gevolgen voor jezelf en anderen.

Het uitvoeren van de oplossing is huiswerk. Als je niet weet hoe je het zou kunnen aanpakken, maak dan een actieplan. Je kunt ook iemand anders (of AI) om hulp vragen.

Solve-5 (voorbeeld)

1 Was is je struggle?
Tijdens het leren raak ik afgeleid door mijn telefoon.

2 Wat zou je anders willen?
Ik wil minder afgeleid zijn door mijn telefoon tijdens het leren.

3 Brainstormen over oplossingen

Oplossingen	Voordelen	Nadelen
1. Telefoon op vliegtuigstand zetten.	- Geen afleiding door meldingen van mijn telefoon.	- Veel discipline nodig. - Bepijde stress wāns ik ben niet bereikbaar.
2. Een schema: half uur leren, 5 min op telefoon, half uur leren, 5 min op telefoon etc.	- Korte pauzes helpen met concentratie. - Iets minder stress.	- Nog steeds afleiding door tijd bijhouden op de telefoon.
3. Iets in mijn handen houden zodat ik mijn telefoon niet kan pakken, bijv. een stressbal op pen.	- Minder neiging om telefoon te pakken. - Minder stress.	- Ook door de stressbal op pen afgeleid worden.
4. Telefoon in een kluis stoppen en de sleutel aan iemand anders geven.	- Geen afleiding. - Minder stress.	- Onhandig, telefoon ook nodig voor leren.

Denk ook aan out-of-the-box oplossingen

5 Oplossing kiezen... en actie!
Oplossing: 3
Actieplan
Ik koop een stressbal en ga het uitproberen.

De werkblad is onderdeel van de STAR-training 20 - ©2020 Universiteit Utrecht

2.5 Samenvatting

Dit heb ik vandaag geleerd/ontdekt:

2.6 Thuisoefeningen



Thuisoefening 1: ... en actie!

Voer je oplossing uit. Als je niet weet hoe je het zou kunnen aanpakken, maak dan een actieplan met tussenstappen. Je kunt ook iemand anders (of AI) om hulp vragen.

Solve: bijeenkomst 3

Doelen

- o Je kunt de Solve-5 gebruiken.
- o Je weet dat je om hulp mag vragen en bij wie je terecht kan.

Wat gaan we doen vandaag?

- 3.1 Start en energizer
- 3.2 Thuisoefeningen bespreken
- 3.3 Herhaling Solve-5
- 3.4 Om hulp vragen
- 3.5 Samenvatting
- 3.6 Thuisoefeningen

3.1 Start en energizer

3.2 Thuisoefeningen bespreken

3.3 Herhaling Solve-5



Uitleg

In de vorige bijeenkomsten heb je geoefend met het beschrijven van je struggle, dus wat je moeilijk vindt (STAP 1).

Daarna heb je beschreven wat je anders zou willen (STAP 2).

Vervolgens ging je zoveel mogelijk oplossingen bedenken (STAP 3).

Je bedacht de voordelen en nadelen van elke oplossing (STAP 4).

Tot slot koos je een oplossing en voerde je de oplossing uit (STAP 5).

Het is niet erg als je struggle nog niet helemaal is opgelost. Belangrijk is dat je blijft proberen en volhoudt. Soms lukt iets niet door andere omstandigheden, buiten jezelf. Dan heb je wel je best gedaan, en dat is goed! Misschien kun je iets anders proberen? Wees trots op de stap die je hebt gezet en beloon jezelf bijvoorbeeld met een spelletje doen of iets lekkers.

Tips!

- o Sommige struggles lijken groot en moeilijk op te lossen. Verdeel ze in kleine stappen en pak ze één voor één aan.
- o Hoe vaker je oefent met de Solve-5, hoe makkelijker het wordt. Oefening baart kunst!



Oefening 1: Brainstorm competitie

Wie bedenkt de beste oplossing voor een struggle? Ga de competitie aan!



Oefening 2: Nog één keer alle stappen

Kies met elkaar of je de Solve-5 zelf invult, met elkaar uitwerkt op het bord of nog een keer de speeddate van de vorige bijeenkomst doet.

3.4 Om hulp vragen



Uitleg

Je hoeft struggles niet altijd alleen op te lossen. Het kan fijn zijn om iemand erbij te betrekken. Misschien vind je het moeilijk om hulp te vragen, maar veel mensen helpen graag. Probeer het eens, je hoeft het niet allemaal alleen te doen. Wie jou het beste kan helpen, hangt af van de situatie. Soms is het fijn als iemand dichtbij staat en soms is het juist fijn als iemand verder weg staat. Hieronder staan een aantal **steunfiguren**:

Dichtbij:

- o Ouders
- o Familie
- o Goede vriend(in)
- o Broer/zus

School:

- o Docent
- o Mentor
- o Vertrouwenspersoon

Gemeenschap:

- o Sportcoach
- o Jongerenwerker
- o Iemand uit de kerk/moskee/synagoge
- o Buurman/buurvrouw

Anoniem:

- o **De Kindertelefoon:** Voor anoniem praten over je problemen. Je kunt bellen naar 0800-0432 of chatten op www.kindertelefoon.nl.
- o **@ease** (www.ease.nl): Website waar je terecht kan als het (l)even tegenzit.
- o **Mind** (www.wijzijnmind.nl): Website met informatie over mentale gezondheid en contact met een hulpverlener (bellen, chatten, Whatsapp of mailen).
- o **Join Us** (www.join-us.nu): Voor als je je eenzaam voelt (nieuwe mensen leren kennen)
- o **113 Zelfmoordpreventie:** Voor hulp bij gedachten aan zelfdoding. Je kunt bellen naar 0800-0113 of chatten op www.113.nl
- o **www.jongerenhulponline.nl:** Voor een overzicht van verschillende hulplijnen per thema.
- o **www.switchboard.nl** en **www.genderpraatjes.nl:** Websites gericht op seksuele oriëntatie en gender (bellen of chatten).
- o **www.injebol.nl:** Informatie over hoe je lekker in je vel kan zitten. Je kunt o.a. vragen stellen (bellen of chatten), oefeningen doen en ervaringsverhalen van andere jongeren lezen. Voor jongeren van 16 tot 27 jaar.



Oefening 3: Wie kan jou helpen?

Met wie praat jij wel eens over je struggles?

- o -----
- o -----
- o -----

Wie zou je (nog meer) om hulp kunnen vragen?

- o -----
- o -----
- o -----

3.5 Samenvatting

Dit heb ik vandaag geleerd/ontdekt:

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

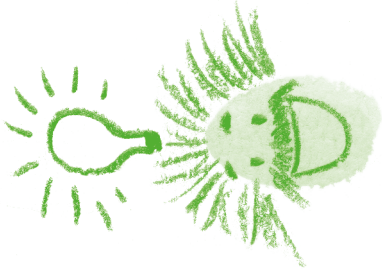
3.6 Thuisoefeningen



Thuisoefening 1: Nog niet opgeloste struggles

Heb je struggles die nog niet zijn opgelost? Ga ermee aan de slag! Gebruik de Solve-5 (achterin staan extra werkbladen) of praat erover met iemand.

Solve-5



1

Wat is je struggle?

2

Wat zou je anders willen?

3

Brainstormen over oplossingen

Oplossingen

Voordelen

Nadelen

1.

2.

3.

4.

4

Oplossingen

Voordelen

Nadelen

1.

2.

3.

4.

5

Oplossing kiezen... en actie!

1.

2.

3.

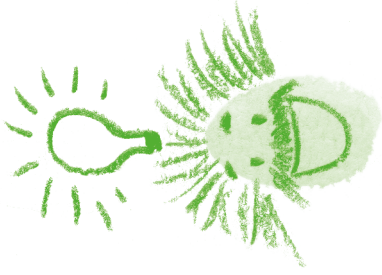
4.

Oplossing:

Actieplan

Denk ook aan out-of-the-box oplossingen

Solve-5



1

Wat is je struggle?

2

Wat zou je anders willen?

3

Brainstormen over oplossingen

Oplossingen

Voordelen

Nadelen

1.

2.

3.

4.

4

Oplossingen

Voordelen

Nadelen

1.

2.

3.

4.

5

Oplossing kiezen... en actie!

1.

2.

3.

4.

Oplossing:

Actieplan

Denk ook aan out-of-the-box oplossingen

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 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)

Masterstudenten Universiteit Utrecht (Laura Kamphuis & Talar Mikhael)

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.

