

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

STARr-training 2.0

Trainershandleiding

Think

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

Versie 2026



Inhoud

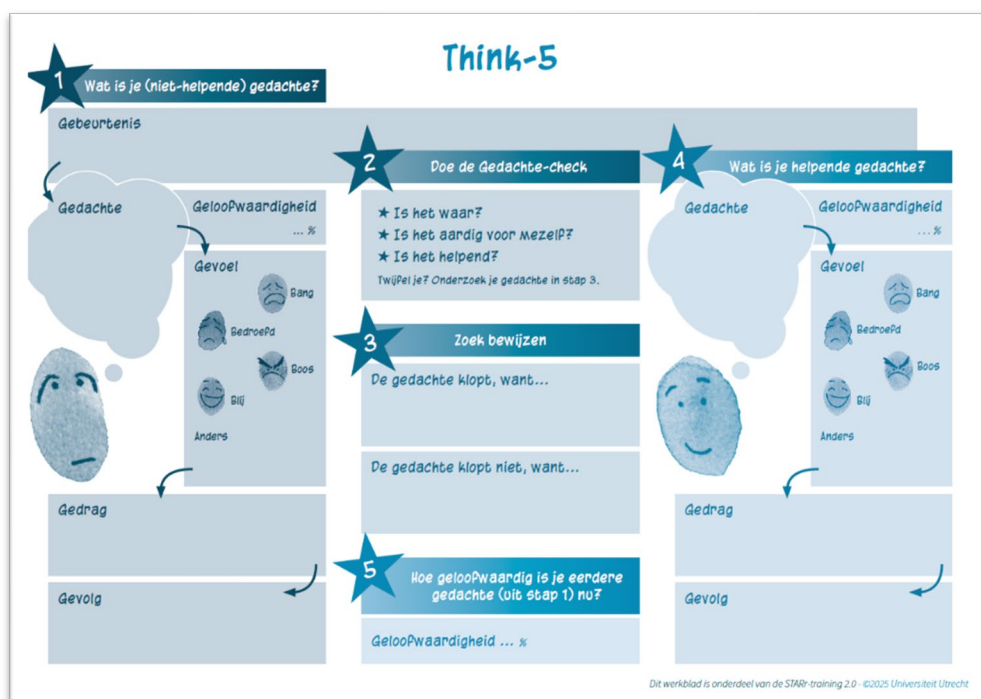
Doel en overzicht module Think	3
Think: Bijeenkomst 1	4
1.1 Start & energizer	4
1.2 Introductie module Think.....	5
1.3 De 3G's.....	6
1.4 Niet-helpende en helpende gedachten.....	8
1.6 Samenvatting	13
1.7 Thuisoefeningen	14
Think: Bijeenkomst 2	15
2.1 Start & energizer	15
2.2 Thuisoefening bespreken.....	16
2.3 Think-5	16
2.4 Think-5: STAP 1 - Wat is je niet-helpende gedachte?	17
2.5 Think-5: STAP 2 - Doe de Gedachte-check	18
2.6 Think-5: STAP 3 - Bewijzen zoeken	19
2.7 Think-5: STAP 4 - Wat is je helpende gedachte?	21
2.8 Think-5: STAP 5 - Hoe geloofwaardig is je eerdere gedachte (uit STAP 1) nu?	22
2.9 Samenvatting	23
2.10 Thuisoefeningen	23
Think: Bijeenkomst 3	24
3.1 Start & energizer	24
3.2 Thuisoefening bespreken.....	24
3.3 Alles komt samen.....	25
3.4 Samenvatting	27
3.5 Thuisoefeningen.....	27
Colofon.....	28

Doel en overzicht module Think

Doel module Think

Jongeren kunnen niet-helpende gedachten herkennen, uitdagen en meer helpende gedachten bedenken.

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



Overzicht per bijeenkomst

Bijeenkomst	Doelen
1	<ul style="list-style-type: none"> Jongeren kennen het verschil tussen Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag en Gevolg (de 5 G's). Jongeren weten wat de vijf G's met elkaar te maken hebben. Jongeren herkennen niet-helpende en helpende gedachten en weten welk gevoel deze gedachten geven. Jongeren kunnen een 5G-schema invullen.
2	<ul style="list-style-type: none"> Jongeren kunnen niet-helpende gedachten bij zichzelf herkennen (STAP 1). Jongeren kunnen de Gedachte-check toepassen (STAP 2). Jongeren kunnen bewijzen zoeken voor en tegen hun niet-helpende gedachte (STAP 3). Jongeren kunnen een helpende gedachte bedenken (STAP 4). Jongeren kunnen de geloofwaardigheid van hun gedachte her-evalueren (STAP 5)
3	<ul style="list-style-type: none"> Jongeren kunnen de stappen van de Think-5 toepassen.

Think: Bijeenkomst 1

Doelen

- Jongeren kennen het verschil tussen Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag en Gevolg (de 5 G's).
- Jongeren weten wat de vijf G's met elkaar te maken hebben.
- Jongeren herkennen niet-helpende en helpende gedachten en weten welk gevoel deze gedachten geven.
- Jongeren kunnen een 5G-schema invullen.

Benodigdheden

- Energizer (in algemene handleiding).
- A4'tjes met daarop: Gebeurtenis - Gedachte - Gevoel - Gedrag - Gevolg (per pagina).
- Eventueel: een timer.
- Eventueel: pictogrammen of gevoelenskaarten (zoek op internet of schaf kaartjes aan).

Wat gaan we doen vandaag?

1.1	Start & energizer	5 min.
1.2	Introductie module Think	5 min.
1.3	De 3G's	10 min.
1.4	Niet-helpende en helpende gedachten	15 min.
1.5	Het 5G-schema	15 min.
1.6	Samenvatting	5 min.
1.7	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 Think

Voorbeeld & uitleg

Doel: Introduceren van module Think en relatie leggen tussen gedachten, gevoel en gedrag.

Instructie:

- Benoem dat jullie het vandaag gaan hebben over hoe gedachten invloed hebben op hoe je je voelt en wat je doet.
- Lees samen het voorbeeld uit het werkboek in het blauwe kader. Vraag aan de jongeren of ze zich herkennen in één van de reacties. Het maakt nu nog niet uit als jongeren gedachten, gevoel en gedrag wat door elkaar halen. Het onderscheid leren ze in deze bijeenkomst. Benoem dit wel.
- Optioneel: Bespreek vragenderwijs nog een andere voorbeeldgebeurtenis.

Thema	Voorbeeldgebeurtenis	Vragen
Stress	Je krijgt een toets terug en het is een onvoldoende.	Wat denk je? Wat voel je? Wat doe je?
Angst	Je moet je voorstellen in een groep met nieuwe mensen.	
Somberheid	Je bent ergens niet voor uitgenodigd.	

- Neem samen de uitleg (1.2) in het werkboek door. Benoem duidelijk dat Gevoel moeilijker te veranderen is en dat dit vaak langer duurt. Gedachten en Gedrag zijn gemakkelijker en sneller te veranderen.
- Optioneel: Bekijk samen het filmpje: [Gedachten Uitpluizen - YouTube](#) (2 min). Vraag na afloop of ze snappen wat er bedoeld wordt met 'je gedachten uitpluizen'.

1.3 De 3G's

In deze paragraaf behandel je de eerste drie G's (Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel). Gedrag en Gevolg komen er in paragraaf 1.5 bij.

Uitleg

Doel: Jongeren weten het verschil tussen Gebeurtenis, Gedachten en Gevoel, en hoe ze elkaar beïnvloeden (3G-schema)

Instructie:

- Neem samen de uitleg (1.3) in het werkboek door. Ga met de jongeren in gesprek over het voorbeeld. *Stel dat jij een presentatie moet geven...*
 - *Wat denk je dan?* (Bijv. Ze gaan me uitlachen, Ik hoop dat het snel voorbij is of juist Ik ben goed voorbereid).
 - *Wat voel je dan?* (Bijv. bang, zenuwachtig of juist zelfverzekerd).
 - Geef aan dat er ook andere gevoelens kunnen zijn dan de vier basisemoties die in het schema staan. Dit mogen ze bij "anders" zetten. Soms past een emotie wel bij een basisemotie; zo past zenuwachtig bij bang.

Oefening 1: Een 3G-schema invullen

Doel: Jongeren vullen een 3G-schema in voor een eigen situatie.

Instructie:

- Jongeren maken de oefening in het werkboek. Als jongeren geen situatie kunnen bedenken waarin ze gestrest, bang of somber waren, mag een andere emotie ook zoals blij of boos.
- Let erop dat de jongeren de 3G's goed scheiden (zie kader hieronder 'Onderscheiden van Gedachte en Gevoel'). Soms helpt het om eerst naar Gevoel te gaan en daarna pas naar de Gedachte.
- Suggesties voor wanneer schrijven lastig is: Laat jongeren de oefening mondeling doen met jou of in tweetallen; Gebruik pictogrammen of gevoelenskaarten (zoek op internet of schaf kaartjes aan) of laat de jongere het tekenen of in steekwoorden opschrijven.

Nabespreking:

- Bespreek de oefening na. Wil iemand iets delen? Beloon iedere bijdrage. Als niemand iets noemt, ga dan door. Probeer het niet te forceren. Deel eventueel een eigen voorbeeld.

Onderscheiden van Gedachte en Gevoel

Waarom is dit belangrijk?

Gedachte en Gevoel worden nogal eens door elkaar gehaald. Het is belangrijk om hier alert op te zijn. Je kunt een niet-helpende gedachte namelijk alleen goed uitdagen als het echt een gedachte is.

Wat is het verschil?

Gedachte

Een gedachte is iets wat je **tegen jezelf zegt in je hoofd**. Soms hardop, maar meestal stilletjes.

Kenmerken van gedachten:

- Vaak in de vorm van een zin of overtuiging.
- Specifiek en concreet.
- Vaak niet direct zichtbaar voor anderen.

Voorbeelden van gedachten: *"Ik ben lelijk."*, *"Ik kan dit niet."*, *"Ze denken vast dat ik dom ben."*, *"Ik moet het goed doen."*, *"Als ik gespannen ben, dan ziet iedereen dat."*

Wat géén duidelijke gedachte is:

- Vragen: *"Wat als het fout gaat?"* *"Wat zullen ze wel niet denken?"* → vraag door: ***Wat denk je dan dat er gebeurt? Wat denk je dat ze denken?***
- Kreten: *"Oh nee, wat gênant!"* → vraag door: ***Wat dacht je toen precies?***

Gevoel

Een gevoel is iets wat je **ervaart**. Vaak kun je het voelen of benoemen in één woord.

Voorbeelden van gevoelens: **Bang, Boos, Bedroefd, Blij (de 4 B's** – een handig ezelsbruggetje).

Jongeren mogen ook hun **eigen woorden** gebruiken, zoals: *"zenuwachtig"*, *"in de war"*, *"rot"*, *"verdrietig"*, *"rustig"*, *"relaxt"*, etc.

Let op: sommige 'gevoelens' zijn eigenlijk gedachten. Bijvoorbeeld: *"Ik voel me schuldig"*
→ is een gedachte: *"Het is mijn schuld."*
→ onderliggende gevoel is: verdrietig, gespannen of somber.

Hoe kan ik jongeren helpen om Gedachte en Gevoel te onderscheiden?

Gebruik parafraseren of doorvragen om het onderscheid te verduidelijken, zonder te corrigeren:

"Dus je dacht: 'Ik doe het niet goed', en daardoor voelde je je ... bang?"

"Je zei: 'Wat gênant!', maar wat dacht je precies? Bijvoorbeeld: 'Ze vinden me stom'?"

Herhaal dit soort doorvragen regelmatig tijdens de bijeenkomsten, zodat jongeren het onderscheid al doende leren maken.

1.4 Niet-helpende en helpende gedachten

Uitleg

Doel:

- Jongeren weten wat automatische gedachten zijn.
- Jongeren kennen het verschil tussen niet-helpende en helpende gedachten en welk gevoel deze gedachten geven.

Instructie:

- Neem de uitleg (1.4) en voorbeelden in het werkboek door. Vraag de jongeren naar andere voorbeelden van niet-helpende en helpende gedachten.

Oefening 2: De gedachten zones

Doel: Jongeren bedenken niet-helpende en helpende gedachten in alledaagse situaties.

Instructie:

- Splits de groep en verdeel ze over twee zones. Wijs in de ruimte een 'helpende zone' aan en een 'niet-helpende zone' (bijv. links en rechts, of gebruik kleuren (rood/groen) om deze aan te geven).
- Introduceer de oefening (gebruik verbeelding en humor):
 - *Aan deze kant schijnt de zon altijd, het leven is mooi, je denkt positief.*
 - *Aan die kant regent het altijd, alles zit tegen, je gedachten zijn zwaar of negatief.*
 - *Ik vertel zo meteen een paar gebeurtenissen. Als je aan de zonnige kant staat, bedenk je een helpende gedachte. Als je aan de regenachtige kant staat, bedenk je een niet-helpende gedachte. Je mag overdrijven, hoe gekker de gedachte, hoe beter!*
- Lees een gebeurtenis voor. De jongeren bedenken helpende of niet-helpende gedachten. Laat een paar jongeren per groep hun gedachten hardop zeggen. Niet iedereen hoeft bij elke gebeurtenis aan het woord te komen.
- Na 3-4 gebeurtenissen: laat de groepen ruilen van zone en dus van denkrichting.
- Variatie (individueel): Zet twee stoelen in de ruimte (helpende en niet-helpende). Laat de jongere bij elk voorbeeld steeds wisselen van stoel zodat de jongere oefent met beide kanten.

Voorbeeld gebeurtenissen
<ul style="list-style-type: none">• Je krijgt een onvoldoende terug voor een toets.• Je ziet iemand gapen tijdens je presentatie.• Je zit in de pauze met een paar vrienden, maar je hebt de hele tijd nog niks gezegd.• Je vertelt een grap, maar niemand lacht.• Je ziet al een uur geen berichtjes op je telefoon.• Tijdens een presentatie voor de klas voel je ineens dat je begint te zweten.• Je moet jezelf voorstellen in een groep nieuwe mensen en iedereen kijkt je aan.• Net als jij aan komt, springt het stoplicht op rood.• Je mist nét de trein of bus. <p>Kies voorbeelden van gebeurtenissen die relevant zijn voor jouw groep. Het is ook leuk om gebeurtenissen te gebruiken die werkelijk plaatsvonden, zoals: Je komt te laat bij de training, de trainer vergeet jou met voorstellen, je hebt je werkboek niet bij je, etc.</p>

Voorbeeld uitgewerkt:

Gebeurtenis:	Je ziet iemand gapen tijdens je presentatie.
Niet-helpende gedachten:	<i>"Ik ben saai.", "Dit wordt een ramp.", "Ik kan geen presentaties geven."</i>
Helpende gedachten:	<i>"Hij heeft kort geslapen.", "De meesten luisteren wel.", "Ik doe mijn best, dat is genoeg."</i>

Nabespreking:

- Bespreek de oefening na. *Wat ging makkelijker: helpende of niet-helpende gedachten?* Normaliseer verschillen tussen jongeren. *Welk gevoel gaven de niet-helpende gedachten? En de helpende?* Benoem dat de meeste mensen meer en sneller niet-helpende gedachten kunnen bedenken dan helpende gedachten. Daarom is het belangrijk om veel te oefenen om meer helpend te denken.
- Bekijk samen het filmpje: [Expeditie Robinson – Hamburger](#) (2:30 min). Trek de parallel naar de oefening. *Zie je het verschil tussen helpend en niet-helpend denken en welk effect dit heeft?*

Oefening 3: Gedachtenlijst

Doel:

- Jongeren weten welke helpende en niet-helpende gedachten ze vaker hebben.
- Jongeren leren welke 3 helpende gedachten hen kunnen helpen.

Instructie:

- Jongeren maken oefening 3 in het werkboek. In eerste instantie kijken ze naar welke gedachten ze herkennen zonder onderscheid tussen helpende en niet-helpende gedachten. Ze mogen ook zelf gedachten toevoegen. Vervolgens kiezen ze een top 3 niet-helpende gedachten en daarna een top 3 helpende gedachten.
- Loop rond om een indruk te krijgen van welke niet-helpende gedachten worden aangekruist (zie kader Achtergrondinformatie Gedachtenlijst).
- Normaliseer dat iedereen niet-helpende gedachten heeft en het niet uitmaakt hoeveel ze er aankruisen.

Achtergrondinformatie Gedachtenlijst

De gedachtenlijst is opgebouwd rond **7 thema's**. Dit hoeven de jongeren niet te weten, maar kan jou als trainer inzicht geven in thema's waar de jongeren vaak niet-helpende gedachten over hebben:

1. Zelfbeeld en eigenwaarde
2. Vriendschap en steun
3. Mindset en doorzetten
4. Fouten en omgaan met druk
5. Spanning en angst
6. Visie op het leven
7. Toekomst

Tegenover elke niet-helpende gedachte staat een (voorbeeld van een) helpende gedachte. Jongeren kunnen deze gebruiken te zijner tijd gebruiken als ze het lastig vinden om zelf helpende gedachten te bedenken of om inspiratie op te doen.

Nabespreking:

- Bespreek de oefening na. Wil iemand een helpende gedachte delen? Als iemand (bijna) geen helpende gedachten heeft aangekruist, nodig dan uit te luisteren naar anderen. *Welke gedachte van iemand anders spreekt jou aan?* Wanneer de sfeer veilig is, vraag dan ook naar niet-helpende gedachten.
- De Gedachtenlijst biedt goede aanknopingspunten om gedachten aan zelfdoding te bespreken. Maak hiervoor gebruik van het kader 'Gedachten aan zelfdoding bespreken'.
 - Als de jongere een suïcidale gedachte (zoals was ik maar dood) deelt in de groep: Geef waardering voor de openheid. (*"Wat goed dat je dit deelt."*). En maak het bespreekbaar in de groep (bijvoorbeeld *"Zijn er anderen die dit ook wel eens denken?"*).
 - Als de jongere dit alleen tegen jou zegt of als je dit in het werkboek aangekruist ziet: Vraag of je het in de groep mag bespreken of vraag de jongere om na de training even te blijven zodat je het samen kan bespreken.
 - Bij vermoeden van hoog risico, twijfel of wanneer jongeren vertellen eerder een poging te hebben gedaan: Bied aan om na de bijeenkomst door te praten. Maak het niet te zwaar in de groep. Betrek co-trainer en/of raadpleeg suïcide protocol binnen de instelling of school indien nodig.
- Variaties (individueel en groep):
 - Laat de jongere één of meerdere helpende gedachten op een kaartje schrijven. Bewaar de kaartjes en geef ze aan het einde van de module/training terug of verstuur per post.
 - Laat de jongere één of meerdere niet-helpende gedachten op papier schrijven, hier een prop van maken en in de prullenbak gooien.

Gedachten aan zelfdoding bespreken

- **Maak een korte risico inschatting bij jongeren die aangeven dit wel eens te denken:**
 - *Hoe vaak denk je dit?*
 - *Wat denk je dan precies?*
 - *Heb je ooit gedacht aan echt een einde maken aan je leven?*
 - *Doe je jezelf weleens pijn? Om te straffen, om iets te voelen, om niets meer te voelen?*
 - *Heb je weleens voorbereidingen getroffen om jezelf iets aan te doen?*
- **Belangrijkste redenen om door te verwijzen of het suicide protocol in werking te stellen. Wanneer er sprake is van**
 - Acute suïcidaliteit: De jongere heeft een concreet plan en voorbereidende handelingen gedaan.
 - Entrapment (IMV model, 113.nl): Er is een sterke overtuiging dat suïcide de enige oplossing is.
 - Intentionele factoren (IMV model, 113.nl):
 - De middelen voor het suïcide plan zijn beschikbaar.
 - Impulsiviteit bij de jongere.
 - Suïcidale intrusies.
 - Weinig angst voor de dood.
 - Hoge pijngrens.
 - Suïcide in de omgeving.
 - Motivationale factoren (IMV model, 113.nl):
 - Geen sociaal netwerk of de jongere ervaart weinig steun.
 - Geen redenen zien om te blijven leven.
 - Het gevoel hebben een last te zijn.
 - Geen toekomstperspectief hebben.
 - Andere risicofactoren:
 - Ernstige depressie.
 - Ernstige persoonlijkheidsproblematiek.
 - Psychotische kenmerken (bijv. stemmen die aanzetten tot suïcide).
 - Een eerdere suïcidepoging.
 - Ingrijpende gebeurtenissen of levensomstandigheden (dood partner/ouder/brus, echtscheiding ouders, schoolwisseling, zich afgewezen voelen).
 - Geen goede coping/emotieregulatie.
- **Benoem hulpbronnen:**
 - Praat met een volwassene die je vertrouwt (ouders, mentor, huisarts, etc.).
 - Benoem 113.nl of de 113-BackUp-app (bellen of chatten kan altijd).

1.5 Het 5G-schema

Uitleg & voorbeeld

Doel: Jongeren weten dat Gedachte en Gevoel invloed hebben op Gedrag en Gevolg. Jongeren weten wat een 5G-schema is.

Instructie:

- Neem de uitleg (p.9), het voorbeeld (blauwe kader, p.9), de uitleg (p.10) en het voorbeeld (5G-schema p.10) door in het werkboek.
- Vraag bij het voorbeeld 5G-schema op p.10: *Wat zou je nog meer kunnen doen (Gedrag)?* Bijvoorbeeld: Ziekmelden; snel afraffelen; zoveel mogelijk filmpjes laten zien. *Wat zou hiervan het Gevolg zijn (nu en later)?* Bijvoorbeeld: Nu hoef ik de presentatie niet te doen, maar later moet ik hem alsnog inhalen; ik ben snel klaar, maar krijg een laag cijfer; ik hoef niet veel te zeggen, maar durf volgende keer nog steeds niet.

Oefening 4: Een 5G-schema invullen

Doel: Jongeren vullen een 5G-schema in voor een eigen situatie.

Instructie:

- Laat jongeren oefening 4 maken in het werkboek. Laat ze een situatie nemen van de afgelopen twee weken waarin ze zich gestrest, bang of somber voelden. Een andere emotie mag ook, bv. blij of boos.
- Let erop dat de 5G's goed op elkaar aansluiten. Als het bedenken van het Gevolg lastig is, vraag dan: *Wat gebeurt er na of door je gedrag?* Vooral bij angst is het belangrijk om onderscheid te maken tussen het korte en lange termijn gevolg. Vaak is het korte termijn gevolg prettig (angst wordt minder) en het lange termijn gevolg niet (angstige gevoelens blijven bestaan of nemen toe).
- Suggesties voor wanneer schrijven lastig is: Laat jongeren de oefening mondeling doen met jou of in tweetallen; Gebruik pictogrammen of gevoelenskaarten (zoek op internet of schaf kaartjes aan) of laat de jongere het tekenen of in steekwoorden opschrijven.

Nabespreking:

- Bespreek de oefening na. Wil iemand iets delen? Beloon iedere bijdrage. Als niemand iets noemt, bespreek dan plenair een 5G-schema (op het bord) met een gebeurtenis waarin de jongeren zich herkennen (zie voorbeelden Gedachten zones). Of geef een eigen voorbeeld.

Oefening 5: Het 5G-pad

Doel: Jongeren ervaren de relaties tussen de 5G's.

Instructie:

- Leg de A4'tjes op de grond in een lijn en maak zo een 5G-pad.
- Lees een gebeurtenis voor (zie voorbeelden in schema) of laat een jongere er een noemen.
- Laat een jongere op het A4'tje van Gebeurtenis staan.

- Laat de jongere vervolgens het pad over de A4'tjes bewandelen: Wat denk je? (Gedachte), Wat voel je? (Gevoel), Wat doe je? (Gedrag), Wat gebeurt er daarna? (Gevolg). Als de jongere het niet kan bedenken, laat de groep dan meedenken.

Thema	Voorbeeldgebeurtenis
Stress	Je bent te laat voor school/werk. Je bent je telefoon kwijt.
Angst	Er wordt een gênante foto van je gepost. Je moet iets vertellen voor een groep.
Somberheid	Niemand zegt iets tegen je in de pauze. Je krijgt kritiek op iets waar je erg je best op hebt gedaan.

- Vraag de groep: Zou jij iets anders denken of doen? Wil je het 5G-pad eens wandelen met jouw G's? Als er een meer positief pad bewandeld is, laat dan een andere jongere een meer negatief pad bewandelen (door te vragen naar een negatieve gedachte).
- Variatie (groep):
 - Deel de groep op in kleine teams. Laat de teams om de beurt zo snel mogelijk het 5G-pad bewandelen. De trainer houdt in de gaten dat het 5G-pad inhoudelijk klopt en houdt de tijd bij met een timer. Elk team krijgt een andere gebeurtenis (zie voorbeelden in schema). Het team met de snelste tijd (mits een kloppend inhoudelijk 5G-pad) wint.
 - Leg 2 5G-paden neer maar zorg dat de gebeurtenis hetzelfde is. Laat vervolgens 2 jongeren ieder een pad lopen; de ene jongere een meer 'positief' pad met een helpende gedachte en de andere jongere een meer 'negatief' pad met een meer niet-helpende gedachte. Bijvoorbeeld vraag wie bang is voor spinnen en kies een jongere die niet bang is en een jongere die wel bang is. De gebeurtenis is: Je ziet een grote spin in je kamer.

Nabespreking:

- Bespreek eventuele onduidelijkheden of open eindjes die je hebt ontdekt tijdens deze oefening of de bijeenkomst.

1.6 Samenvatting

Instructie:

- Vat de belangrijkste punten van de bijeenkomst samen, bijvoorbeeld:
 - *We hebben het gehad over het verschil tussen gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag en gevolg (de 5G's).*
 - *Je hebt geleerd en ervaren wat de 5G's met elkaar te maken hebben en wat een 5G-schema is.*
 - *Het ging ook over niet-helpende en helpende gedachten, en welk gevoel deze gedachten oproepen.*
 - *Je kunt een 5G-schema invullen.*
- Vraag of er nog onduidelijkheden of vragen zijn.
- Laat de jongeren in het werkboek bij de Samenvatting (1.6) opschrijven of tekenen wat ze hebben geleerd of ontdekt.

1.7 Thuisoefeningen

Instructie:

- Neem de thuisoefeningen door met de jongeren. Als er onduidelijkheden zijn, ga er dan op in.
- Benoem het belang van oefenen.
- Thuisoefening 1: Benoem dat de jongeren deze week een of twee 5-G schema's moeten invullen in het werkboek. Dit doen ze als ze zich deze week gestrest, bang of somber voelen. Leg de nadruk op proberen. Het hoeft niet perfect.
- Thuisoefening 2: Laat jongeren in deze creatieve opdracht helpende gedachten gebruiken uit de Gedachtenlijst (p. 8) of nieuwe bedenken. Het mogen er ook minder zijn dan 3. Stimuleer creativiteit en eigen regie.

Think: Bijeenkomst 2

Doelen

- Jongeren kunnen niet-helpende gedachten bij zichzelf herkennen.
- Jongeren kunnen de Gedachte-check toepassen.
- Jongeren kunnen bewijzen zoeken voor en tegen hun niet-helpende gedachte.
- Jongeren kunnen een helpende gedachte bedenken.
- Jongeren kunnen de geloofwaardigheid van hun gedachte her-evalueren.

Benodigdheden

- Energizer (in algemene handleiding).
- Beamer scherm/smartboard om Think-5 te laten zien.
- Lege Think-5 werkbladen.
- Een timer.
- Een bord of lege vellen papier.
- Gedachte-check kaartjes (zie werkblad Gedachte-check kaartjes) uitgeprint en geknipt. Zorg voor wat extra kaartjes voor jongeren die er meerdere willen.

Wat gaan we doen vandaag?

2.1 Start & energizer	5 min.
2.2 Thuisoefeningen bespreken	5 min.
2.3 Think-5	5 min.
2.4 Think-5: STAP 1	5 min.
2.5 Think-5: STAP 2	10 min.
2.6 Think-5: STAP 3	10 min.
2.7 Think-5: STAP 4	10 min.
2.8 Think-5: STAP 5	5 min.
2.9 Samenvatting	2 min.
2.10 Thuisoefeningen	3 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).
- Vandaag gaat het over de stappen van de Think-5 waarmee je anders (meer helpend) kan leren denken.

2.2 Thuisoefening bespreken

Thuisoefening 1: Een 5G-schema invullen

Instructie:

- *Is het gelukt met het invullen van het 5G-schema? Geef waardering, ook als het maar deels is gelukt. Wil iemand het schema delen?* Als niemand zich aanbiedt: Laat jongeren hun schema's in tweetallen bespreken. Of laat jongeren de werkboeken inleveren, trek blind een werkboek en bespreek één schema anoniem. Of geef een eigen voorbeeld.

Thuisoefening 2: Top-3 helpende gedachten

Instructie:

- *Wat heb je gedaan om jezelf te herinneren aan je helpende gedachten? Geef ruimte om ervaringen te delen. Moedig jongeren aan hun helpende gedachten zichtbaar te houden (bijv. op telefoon, spiegel, kamerdeur).*

2.3 Think-5

Uitleg & voorbeeld

Doel:

- Jongeren weten dat niet-helpende gedachten zijn aangeleerd en dat je ze kunt afleren.
- Jongeren weten dat ze de Think-5 kunnen inzetten om meer helpend te denken.

Instructie:

- Neem samen de uitleg (2.3) en het voorbeeld in het werkboek door. De specifieke stappen van de Think-5 komen hierna aan bod, dus sta er niet te lang bij stil.

2.4 Think-5: STAP 1 – Wat is je niet-helpende gedachte?

Uitleg & voorbeeld STAP 1

Doel: Jongeren weten wat STAP 1 van de Think-5 is: Wat is je (niet-helpende) gedachte?

Instructie:

- Geef iedereen een Think-5 werkblad.
- Neem de uitleg en het voorbeeld van STAP 1 in het werkboek door (laat eventueel zien via de beamer/smartboard). Met het 5G-schema hebben ze al eerder geoefend. Wat erbij komt: Beoordelen hoe geloofwaardig (in procenten; 0% totaal niet geloofwaardig-100% zeer geloofwaardig, zie kader Geloofwaardigheid gedachte) de niet-helpende gedachte is. Laat zien waar ze dit kunnen invullen bij STAP 1.

Geloofwaardigheid gedachte

Voorbeeld van indeling in percentage:

0-10%	Totaal ongeloofwaardig (Geen bewijs, duidelijke leugens of misleiding).
11-20%	Zeer twijfelachtig (Weinig onderbouwing, onbetrouwbare bronnen).
21-30%	Twijfelachtig (Beetje onderbouwing maar bewijs is mager).
31-40%	Geringe geloofwaardigheid (Beperkte ondersteuning).
41-50%	Neutraal/Onzeker (Evenveel redenen om te geloven als om te twijfelen).
51-60%	Matig geloofwaardig (Meer bewijs vóór dan tegen, maar bewijs is niet sterk).
61-70%	Redelijk geloofwaardig (Betrouwbaar bewijs maar niet volledig).
71-80%	Geloofwaardig (Goed onderbouwd met meerdere ondersteunende bronnen.)
81-90%	Zeer geloofwaardig (Sterk bewijs, nauwelijks tegenargumenten).
91-100%	Volledig geloofwaardig (Feitelijk bevestigd, breed geaccepteerd als waar).

Oefening 1: Wat is je (niet-helpende) gedachte?

Doel: Jongeren sporen in een eigen situatie een niet-helpende gedachte op met behulp van het 5G-schema en bedenken hoe geloofwaardig die gedachte is.

Instructie:

- Laat de jongeren STAP 1 invullen op het Think-5 werkblad voor een eigen situatie waarin ze zich gestrest, bang of somber voelden. Het mag een nieuwe situatie zijn of een uit eerdere oefeningen. Let op dat jongeren de G's goed scheiden en tot een duidelijke, kernachtige niet-helpende gedachte komen (die ze in de volgende stappen kunnen uitdagen).
- Help ze eventueel met het beoordelen hoe geloofwaardig (0-100%) de niet-helpende gedachte is.

Nabespreking:

- Vraag of iemand zijn/haar/diens niet-helpende gedachte en geloofwaardigheid van de gedachte wil delen. Beloon iedere bijdrage. Geef eventueel een eigen voorbeeld.

2.5 Think-5: STAP 2 – Doe de Gedachte-check

Uitleg & voorbeeld STAP 2

Doel: Jongeren weten wat STAP 2 van de Think-5 is: Doe de Gedachte-check.

Instructie:

- Neem de uitleg en het voorbeeld van STAP 2 in het werkboek door. Het gaat erom dat als tenminste één van de drie vragen beantwoord wordt met nee of als er twijfel is, dat ze dan verder gaan.

Oefening 2: Het kleurenspeel

Doel: Jongeren doen de Gedachte-check bij voorbeelden van niet-helpende gedachten.

Instructie:

- Laat de jongeren drie voorwerpen zoeken in hun tas/de ruimte: iets roods, iets groens en iets oranje.
- Benoem steeds een niet-helpende gedachte (zie voorbeelden in schema hieronder). Stel de jongeren de vragen van de Gedachte-check:
 - *Is het waar?*
 - *Is het aardig voor jezelf?*
 - *Is het helpend?*
- Laat ze antwoorden met hun voorwerpen: Rood = nee, groen = ja, oranje = twijfel. Ze hoeven verder niets te zeggen of toe te lichten. Doe eerst een oefenronde.

Voorbeeld niet-helpende gedachten
<ul style="list-style-type: none">• "Ik ben nergens goed in"• "Niemand vindt mij écht leuk"• "Andere mensen zijn altijd beter dan ik."• "Ik moet het goed doen."• "Mijn leven is maar saai."• "Het zal nooit beter worden."

Nabespreking:

- Bespreek de oefening na. *Was het moeilijk? Hoe vond je het om te zien wat de anderen kozen?*

Oefening 3: De Gedachte-check doen

Doel: Jongeren doen de Gedachte-check bij hun eigen niet-helpende gedachte uit STAP 1.

Instructie:

- Laat de jongeren STAP 2 invullen op het Think-5 werkblad voor hun eigen niet-helpende gedachte.

Nabespreking:

- Bespreek de oefening na. *Hoe was het om de Gedachte-check te doen voor je eigen gedachte? Begin je een beetje te twijfelen aan je gedachte? Het doel van deze stap is niet dat je meteen een nieuwe gedachte bedenkt, maar dat je gaat twijfelen aan de geloofwaardigheid van de oude. En twijfel is goed, want dat betekent dat je er niet meer helemaal in vastzit.*

2.6 Think-5: STAP 3 – Bewijzen zoeken

Uitleg & voorbeeld STAP 3

Doel: Jongeren weten wat STAP 3 van de Think-5 is: Bewijzen zoeken

Instructie:

- Neem de uitleg en het voorbeeld van STAP 3 in het werkboek door.
- Benadruk dat het bij bewijzen dus gaat om dingen die je kunt zien, horen of controleren. Beide kanten ga je bekijken: je gaat kijken naar waarom de gedachte wel klopt en kijken naar waarom de gedachte niet klopt.

Oefening 4: De bewijsgenerator

Doel: Jongeren bedenken bewijzen voor en tegen een voorbeeld van een niet-helpende gedachte.

Instructie:

- Kies zelf of samen met de jongeren één van de drie situaties (p.17) en laat ze in duo's in 2 minuten zoveel mogelijk bewijzen bedenken bij de gedachte:
 - De gedachte klopt wél, want...
 - De gedachte klopt níet, want...

Laat ze dit op het bord of lege vellen papier schrijven. Ze mogen de bewijzen zelf verzinnen, zolang ze maar zouden kunnen kloppen binnen de situatie. Dus: dingen die je zou kunnen zien, horen of een eerdere ervaring.

- Na 2 minuten stopt iedereen. Laat ieder duo de bewijzen voorlezen. Tel het aantal geldige bewijzen per duo. Controleer of het echt feiten en/of ervaringen zijn.
- Het duo met de meeste geldige bewijzen wint. Geef eventueel een kleine beloning of een applaus.
- Geef indien nodig een voorbeeld voordat je begint (zie uitgewerkt voorbeeld hieronder).

Uitgewerkt voorbeeld:

- De situatie: Je krijgt een cijfer terug voor een toets. Je hebt hard geleerd, maar je cijfer is lager dan dat van je vrienden. Je denkt: *"Andere mensen zijn altijd beter dan ik."*
 - De gedachte klopt wél, want...
 - Mijn vrienden halen vaker hogere cijfers (feit).
 - Ik heb dit vaker gehad bij moeilijke toetsen (eerdere ervaring).
 - De gedachte klopt níet, want...
 - Ik heb ook wel eens het hoogste cijfer gehad (feit).
 - Er zijn andere dingen waar ik goed in ben zoals sport (feit).

Nabespreking

- Bespreek de oefening na. *Hoe vond je het om bewijzen te bedenken? Wat viel je op toen je de bewijzen van anderen hoorde? Soms denk je dat iets heel erg geloofwaardig (waar) is, maar als je gaat zoeken naar bewijzen, blijkt dat er ook een andere kant is.*

Oefening 5: Zelf bewijzen zoeken

Doel: Jongeren bedenken bewijzen voor en tegen hun eigen niet-helpende gedachte uit STAP 1.

Instructie:

- Laat de jongeren STAP 3 invullen op het Think-5 werkblad voor hun eigen niet-helpende gedachte. Laat ze 'echte' bewijzen bedenken, dus dingen die echt gebeurd zijn of die ze echt hebben gehoord of gezien.
- Probeer de jongere te laten twijfelen over zijn/haar/diens gedachte door vragen te stellen zoals:
 - *Is dit wel eens eerder gebeurd? Hoe vaak? En wat deed je toen?*
 - *Denk je dit alleen, of weet je het zeker omdat het wel eens is gebeurd?*
 - *Heb jij hier echt invloed op? Ben jij hier echt verantwoordelijk voor? Of ligt het (deels) buiten wat jij kan of zou moeten?*
 - *Stel dat het echt gebeurt... wat is er dan zo erg aan?*
 - *Weet jij zeker dat dit gaat gebeuren? Kun je dat echt voorspellen?*
 - *Hoe groot is de kans dat dit echt gebeurt? Denk je dat je het goed inschat?*

Nabespreking

- Bespreek de oefening na. *Hoe was het om bewijzen te bedenken? Merkte je dat je ging twijfelen aan je gedachte? Beloon iedere bijdrage. Geef eventueel een voorbeeld van jezelf.*
- Vertel aan jongeren die verdieping willen/aankunnen: *Het doel van deze stap is niet om jezelf te overtuigen van het tegenovergestelde (bijvoorbeeld van "ik ben stom" naar "ik ben de allerleukste persoon op aarde"), maar om eerlijk te kijken of je gedachte écht klopt – of dat je misschien te streng bent voor jezelf.*

2.7 Think-5: STAP 4 – Wat is je helpende gedachte?

Uitleg & voorbeeld STAP 4

Doel: Jongeren weten wat STAP 4 van de Think-5 is: Wat is je helpende gedachte?

Instructie:

- Neem de uitleg en het voorbeeld van STAP 4 in het werkboek door.

Oefening 6: Een helpende gedachte bedenken

Doel: Jongeren bedenken een helpende gedachte voor hun eigen situatie.

Instructie:

- Laat de jongeren STAP 4 invullen op hun Think-5 werkblad. Eerst bedenken ze een helpende gedachte door te kijken naar de bewijzen tegen in Stap 3 of door een algemene helpende gedachte te bedenken. Voorbeelden van algemene helpende gedachten:
 - "Ik kan het"
 - "Ik doe wat ik kan."
 - "Stap voor stap lukt het."
 - "Fouten maken mag."
 - "Ik ben goed genoeg."
 - "Ik hoef niet alles tegelijk."
 - "Iets doen is beter dan niets doen."
 - "Het komt goed."
- Een helpende gedachte hoeft niet overdreven positief hoeft te zijn of het omgekeerde van de niet-helpende gedachte. Het gaat om een gedachte die je echt kunt (gaan) geloven in jouw situatie.
- Help ze een percentage (0-100%) te geven voor hoe geloofwaardig de helpende gedachte is.

Voorbeeld van indeling in percentage:

0–10%	Totaal ongeloofwaardig (Geen bewijs, duidelijke leugens of misleiding).
11–20%	Zeer twijfelachtig (Weinig onderbouwing, onbetrouwbare bronnen).
21–30%	Twijfelachtig (Beetje onderbouwing maar bewijs is mager).
31–40%	Geringe geloofwaardigheid (Beperkte ondersteuning).
41–50%	Neutraal/Onzeker (Evenveel redenen om te geloven als om te twijfelen).
51–60%	Matig geloofwaardig (Meer bewijs vóór dan tegen, maar bewijs is niet sterk).
61–70%	Redelijk geloofwaardig (Betrouwbaar bewijs maar niet volledig).
71–80%	Geloofwaardig (Goed onderbouwd met meerdere ondersteunende bronnen.)
81–90%	Zeer geloofwaardig (Sterk bewijs, nauwelijks tegenargumenten).
91–100%	Volledig geloofwaardig (Feitelijk bevestigd, breed geaccepteerd als waar).

- Help ze na te denken over de invloed van de helpende gedachte op:
 - Gevoel: Welk gevoel roept de helpende gedachte op? (bijv. rustiger, sterker, minder bang)
 - Gedrag: Wat ga je anders doen?
 - Gevolg: Wat zou het gevolg kunnen zijn als je deze gedachte hebt en dit gedrag laat zien?

Nabespreking:

- Bespreek de oefening na. Wie wil iets delen? Beloon iedere bijdrage. Geef evt. een eigen voorbeeld.

2.8 Think-5: STAP 5 – Hoe geloofwaardig is je eerdere gedachte (uit STAP 1) nu?

Uitleg & voorbeeld STAP 5

Doel: Jongeren weten wat STAP 5 van de Think-5 is: Hoe geloofwaardig is je eerdere gedachte (uit STAP 1) nu?

Instructie:

- Neem de uitleg en het voorbeeld van STAP 5 in het werkboek door.

Oefening 7: Geloofwaardigheid eerdere gedachte

Doel: Jongeren beoordelen opnieuw de geloofwaardigheid van de eerdere gedachte uit STAP 1.

Instructie:

- Laat de jongeren STAP 5 invullen op hun Think-5 werkblad. Help ze met het opnieuw beoordelen van de geloofwaardigheid van de eerdere niet-helpende gedachte uit STAP 1 door een percentage (0-100%) te geven.

Voorbeeld van indeling in percentage:

0–10%	Totaal ongeloofwaardig (Geen bewijs, duidelijke leugens of misleiding).
11–20%	Zeer twijfelachtig (Weinig onderbouwing, onbetrouwbare bronnen).
21–30%	Twijfelachtig (Beetje onderbouwing maar bewijs is mager).
31–40%	Geringe geloofwaardigheid (Beperkte ondersteuning).
41–50%	Neutraal/Onzeker (Evenveel redenen om te geloven als om te twijfelen).
51–60%	Matig geloofwaardig (Meer bewijs vóór dan tegen, maar bewijs is niet sterk).
61–70%	Redelijk geloofwaardig (Betrouwbaar bewijs maar niet volledig).
71–80%	Geloofwaardig (Goed onderbouwd met meerdere ondersteunende bronnen).
81–90%	Zeer geloofwaardig (Sterk bewijs, nauwelijks tegenargumenten).
91–100%	Volledig geloofwaardig (Feitelijk bevestigd, breed geaccepteerd als waar).

- Laat de jongeren het percentage van geloofwaardigheid uit STAP 1 en STAP 5 met elkaar vergelijken. Is er iets veranderd?

Nabespreking:

- Bespreek de oefening na. Bij wie is er iets veranderd? Gebruik eventueel visuele hulpmiddelen om het verschil te laten zien, bijv. een schaal op whiteboard waarmee je laat zien wat 80% → 50% betekent.
- Als de geloofwaardigheid nog niet is veranderd, is dat niet erg. Het heeft tijd nodig om anders te gaan denken. Je moet hieraan wennen en de overtuiging moet groeien. Oefenen helpt daarbij.

2.9 Samenvatting

Instructie:

- Vat de belangrijkste punten van de bijeenkomst samen, bijvoorbeeld:
 - *Je hebt geleerd dat je de stappen van de Think-5 kan gebruiken om meer helpend te gaan denken:*
 - STAP 1: Wat is je (niet-helpende) gedachte?
 - STAP 2: Doe de Gedachte-check
 - STAP 3: Bewijzen zoeken
 - STAP 4: Wat is je helpende gedachte?
 - STAP 5: Hoe geloofwaardig is je eerdere gedachte (uit STAP 1) nu?
 - *Helpende gedachten geloof je vaak niet in één keer. Het heeft tijd nodig om anders te gaan denken.*
- Vraag of er nog onduidelijkheden of vragen zijn.
- Laat de jongeren in het werkboek bij de Samenvatting (2.9) opschrijven of tekenen wat ze hebben geleerd of ontdekt.

2.10 Thuisoefeningen

Instructie:

- Neem de thuisoefeningen door met de jongeren. Als er onduidelijkheden zijn, ga er dan op in.
- Benoem het belang van oefenen.
- Thuisoefening 1: Geef jongeren één of meerdere gedachte-check kaartjes mee voor thuis. Check of iedereen begrijpt wat het 'Gedachte-check kaartje' inhoudt en waar het voor dient. De jongeren gaan oefenen met het toepassen van dit gedachte-check kaartje.
- Thuisoefening 2: Geef de jongeren een leeg Think-5 werkblad mee. Leg de nadruk op proberen. Laat ze deze week de Think-5 invullen als ze zich gestrest, bang of somber voelen.
- **Benoem de video (op de website van de Universiteit Utrecht; <https://www.uu.nl/onderzoek/starr2>) waarin de stappen van de Think-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.**

Think: Bijeenkomst 3

Doelen

- Jongeren kunnen de stappen van de Think-5 toepassen.

Benodigdheden

- Energizer (in algemene handleiding).
- Lege Think-5 werkbladen.
- Optioneel: 2x 5 A4tjes met daarop: Gebeurtenis – Gedachte – Gevoel – Gedrag – Gevolg (per pagina) OF 2 rijen met 5 stoelen.
- Bord/flip-over of grote vellen papier.
- Een timer.

Wat gaan we doen vandaag?

3.1	Start & energizer	5 min.
3.2	Thuisoefeningen bespreken	10 min.
3.3	Alles komt samen	30 min.
3.4	Samenvatting	10 min.
3.5	Thuisoefeningen	5 min.

3.1 Start & energizer

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

Instructie:

- Heet de jongeren welkom.
- Noteer wie er niet is en eventueel de reden van afwezigheid.
- Start met een Energizer (zie voorbeelden in de algemene handleiding).
- Benoem dat jullie opnieuw gaan oefenen met de Think-5.

3.2 Thuisoefening bespreken

Thuisoefening 1: Gedachte-check kaartje

Instructie:

- *Wie heeft het Gedachte-check kaartje gebruikt? Hoe was dat? Geef ruimte om ervaringen te delen. Heeft iemand jou geholpen?*

Thuisoefening 2: De Think-5 invullen

Instructie:

- *Is het gelukt met het invullen van de Think-5? Wie wil iets delen? Geef waardering, ook als het maar deels is gelukt. Als niemand zich aanbiedt: Laat jongeren het in tweetallen bespreken, bespreek anoniem een voorbeeld door het trekken van een werkboek of deel een eigen voorbeeld.*

3.3 Alles komt samen

Uitleg

Doel: Jongeren weten dat meer helpend leren denken tijd kost en oefening vraagt..

Instructie:

- Neem de uitleg (3.3) in het werkboek door met de groep.
- Benoem dat oefenen belangrijk is. Maak om te verduidelijken een vergelijking met iets bekends, bijvoorbeeld sport of muziek: hoe vaker je traint/oefent, hoe beter je wordt. Zo werkt het ook met anders leren denken. Of neem een visueel beeld van het olifantenpaadje mee: hoe vaker je de andere route neemt, hoe duidelijker deze wordt.

Oefening 1: De Think-5 invullen

Doel:

- Jongeren kunnen de stappen van de Think-5 toepassen.

Instructie:

- Laat de jongeren nogmaals oefenen met de Think-5. Kies een werkvorm die past bij de groep:
 - Optie 1: Vul opnieuw Think-5 werkblad in (individueel, in tweetallen of plenair).
 - Optie 2: Gebruik een actieve werkvorm (variant op Oefening 5, Bijeenkomst 1).
 - Leg twee 5G-paden neer op de grond (met A4'tjes) of maak 2 rijen met 5 stoelen: een niet-helpend pad en een helpend pad.
 - Noem een gebeurtenis waarbij zowel helpende als niet-helpende gedachten mogelijk zijn en laat een jongere of groepje jongeren de paden lopen of van stoel naar stoel schuiven.
 - Voeg een wedstrijdelement toe door te timen. Deel de groep op in kleine teams. Laat de teams om de beurt zo snel mogelijk het 5G-pad bewandelen of van stoel naar stoel schuiven. De trainer houdt in de gaten dat het 5G-pad inhoudelijk klopt en houdt de tijd bij met een timer. Het team met de snelste tijd (mits een kloppend inhoudelijk 5G-pad) wint.
 - Herhaal met een nieuwe gebeurtenis of laat jongeren zelf gebeurtenissen inbrengen.

Nabespreking:

- Neem tijd om terug te komen op onderdelen of stappen uit de vorige bijeenkomsten die nog onvoldoende aan bod kwamen of waarvan je merkt dat er behoefte is aan meer uitleg of oefening (bijv. een specifieke stap van de Think-5).

Oefening 2: De gedachten rechtbank

Doel:

- Jongeren kunnen de stappen van de Think-5 toepassen.

Instructie:

- Kies twee herkenbare gebeurtenissen die nog weinig aandacht hebben gehad en waarbij zowel helpende als niet-helpende gedachten mogelijk zijn (zie voorbeeld gebeurtenissen in het schema hieronder). Of bedenk een gebeurtenis met de groep.
- Maak 3 groepjes. Leg de oefening uit: *We gaan doen alsof we in een rechtszaal zitten en jullie moeten bewijzen waarom een gedachte wel of niet waar is. Er zijn:*
 - *Aanklagers (het OM): zij bedenken bewijzen waarom de gedachte waar is.*
 - *Advocaten: zij bedenken bewijzen waarom de gedachte niet waar is.*
 - *Rechters: zij luisteren goed naar de bewijzen van de aanklagers en advocaten en vellen een eindoordeel: de gedachte is waar, deels waar of niet waar.*
- Geef de Aanklagers en Advocaten 5 minuten de tijd om bewijzen te bedenken (zet een timer). Laat ze hun bewijzen op een bord/flip-over of groot vel schrijven.
- Daarna begint de rechtszaak. Beide partijen presenteren hun bewijzen aan de Rechters. De Rechters mogen vragen stellen om helderheid te krijgen.
- Daarna overleggen de Rechters kort en vellen ze hun oordeel. De gedachte is: waar, deels/beetje waar of niet waar.
- Bedenk daarna samen (dus met iedereen) een helpende gedachte die passend is bij de situatie.
- Indien genoeg tijd: Herhaal de oefening met een tweede voorbeeld gebeurtenis. Wissel van rollen.

Thema	Voorbeeldgebeurtenis	Niet-helpende gedachte	Helpende gedachte
Somberheid	Iemand uit je klas zegt iets onaardigs tegen jou via de app.	De hele klas vindt mij stom.	Ik weet dat er genoeg mensen zijn die mij wel aardig vinden.
Stress	Je ouders hebben vaak ruzie over wat jij wel of niet mag. Van je vader mag je meer dan van je moeder.	Het is mijn schuld dat mijn ouders ruzie hebben.	Ik kan er niets aan doen dat mijn ouders niet op één lijn liggen.
Angst	Je moet volgende week een presentatie houden in de klas. Je ziet hier erg tegenop.	Ik krijg vast een black-out als ik voor de klas moet presenteren.	Als ik de presentatie van tevoren goed oefen, is de kans klein dat ik een black-out krijg.

Nabespreking:

- Brainstorm met de jongeren over hoe ze de stappen van de Think-5 in het dagelijks leven (op school, thuis, met vrienden) kunnen gebruiken bij lastige situaties of niet-helpende gedachten. Maak het zo concreet mogelijk, bijv. een vriend of iemand thuis vragen die je helpt herinneren aan helpende gedachten. Of overal Gedachte-check kaartjes neerleggen.

3.4 Samenvatting

Instructie:

- Vat de belangrijkste punten van de bijeenkomst samen, bijvoorbeeld:
 - *Vandaag ging het over waarom oefenen zo belangrijk is als je anders wilt leren denken.*
 - *We hebben opnieuw geoefend met de Think-5 en nagedacht over hoe je de stappen in je dagelijks leven kunt gebruiken.*
- Vraag of er nog onduidelijkheden of vragen zijn.
- Laat de jongeren in het werkboek bij de Samenvatting (3.4) opschrijven of tekenen wat ze hebben geleerd of ontdekt.

3.5 Thuisoefeningen

Instructie:

- Neem de thuisoefeningen door met de jongeren. Als er onduidelijkheden zijn, ga er dan op in.
- Benoem het belang van oefenen.
- Thuisoefening 1: Geef de jongeren een leeg Think-5 werkblad mee. Stimuleer om te blijven proberen en oefenen met de Think-5 is situaties waarin ze zich gestrest, bang of somber voelen (extraThink-5 werkbladen staan achterin het werkboek).
- **Benoem de video nogmaals (op de website van de Universiteit Utrecht; <https://www.uu.nl/onderzoek/starr2>) waarin de stappen van de Think-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 blauwe kader voorin het werkboek bij de Samenvatting. Laat ze de vraag beantwoorden in het werkboek op pagina 3. Vraag of iemand iets wil delen. Als er voldoende tijd en openheid is, kan je iedereen langs gaan voor een korte terugkoppeling.

Colofon

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

Financier

ZonMw

Projectleiding

Denise Bodden en Marieke van den Heuvel

Auteurs Think

Denise Bodden

Marieke van den Heuvel

Co-auteurs Think

Jennifer de Lange

Liesbeth de Paauw-Telman

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

Indigo Preventie Rijnmond (Carline Tas)

Grafisch en illustratief ontwerp

Studio Hartebeest

Verwijzen naar deze handleiding:

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