

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

STARr

training 2.0

werkkboek

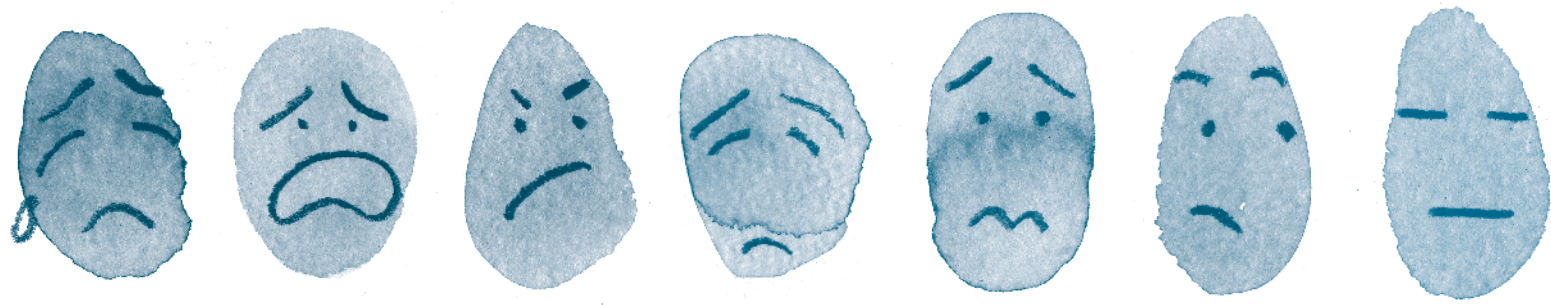
Think

Dit boekje is van

STARr



Samenvatting Think



Wat je *denkt*, *voelt* en *doet* heeft met elkaar te maken. Een Gebeurtenis leidt tot een Gedachte. Een Gedachte leidt tot een Gevoel. Een Gevoel leidt weer tot Gedrag. En dat Gedrag heeft weer een Gevolg. We noemen dit de 5G's: **Gebeurtenis → Gedachte → Gevoel → Gedrag → Gevolg**

De volgorde van die 5G's is belangrijk. Je Gevoel ontstaat dus niet zomaar. Eerst heb je een Gedachte over de Gebeurtenis.

Iedereen heeft automatische gedachten. Er zijn twee soorten:

Niet-helpende gedachten



Deze gedachten richten zich op wat niet goed gaat. Ze maken je vaak gestrest, bang of somber.

Helpende gedachten



Deze gedachten richten zich op wat wél goed gaat of goed kan gaan. Ze maken je sterk, minder bang of minder somber.

Als je gestrest, bang of somber bent, heb je vaak niet-helpende gedachten. Doordat je deze gedachten vaak hebt, ga je er in geloven en denk je dat ze waar zijn.



De **Think-5** helpt om niet-helpende gedachten te herkennen en te vervangen door helpende gedachten. Zo kan je positiever leren kijken naar jezelf, anderen en de toekomst. Dit gebeurt niet in één keer, oefenen helpt.



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

Vul een 5G-schema in. Beschrijf de Gebeurtenis, de Gedachte, het Gevoel, het Gedrag en het Gevolg. Hoe geloofwaardig is de gedachte voor jou? 0% = helemaal niet, 100% = helemaal wel.



STAP 2: Doe de Gedachte-check

Stel jezelf drie vragen over de gedachte:

- ☐ Is het waar?
- ☐ Is het aardig voor mezelf?
- ☐ Is het helpend?

Twijfel je? Dan is de gedachte misschien niet helemaal geloofwaardig.



STAP 3: Zoek bewijzen

Zoek naar bewijzen voor en tegen de gedachte (feiten, eerdere ervaringen of uitspraken van anderen).



STAP 4: Wat is je helpende gedachte?

Vul weer een 5G-schema in. Bedenk nu een helpende gedachte. Hoe geloofwaardig is deze gedachte voor jou? (0-100%). Wat is je nieuwe Gevoel, Gedrag en het Gevolg?



STAP 5: Hoe geloofwaardig is je eerdere gedachte (uit STAP 1) nu?

Hoe geloofwaardig is de eerdere gedachte nu? (0-100%). Is er iets veranderd?

Wat vond jij het meest helpend van de module Think?

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

Think: bijeenkomst 1

Doelen

- o Je kent het verschil tussen Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag en Gevolg (de 5G's).
- o Je weet wat de vijf G's met elkaar te maken hebben.
- o Je herkent niet-helpende gedachten en helpende gedachten en weet welk gevoel deze gedachten geven.
- o Je kunt een 5G-schema invullen.

Wat gaan we doen vandaag?

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

1.1 Start & energizer

1.2 Introductie module Think



Voorbeeld

Tess en Noah staan in de rij voor een achtbaan.

Tess denkt: "Wat als de achtbaan kapot gaat?". Ze voelt zich angstig en gespannen. Ze begint te zweten en haar hart klopt sneller. Ze besluit om niet in te stappen en mist de ervaring.

Noah denkt: "Deze achtbaan is super tof, ik heb er zin in". Hij voelt zich enthousiast en blij. Hij stapt vol vertrouwen in de achtbaan en geniet van de rit.

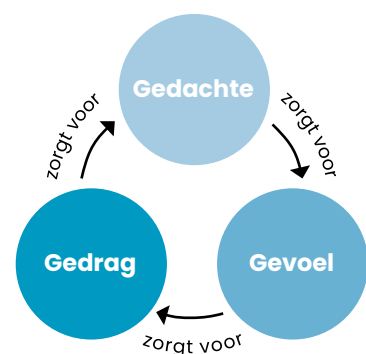


Uitleg

Dezelfde gebeurtenis, maar een andere reactie. Dat heeft te maken met je gedachten over een situatie. Je gedachten, gevoel en gedrag hebben namelijk met elkaar te maken. Dat zie je in het plaatje.

Als je gestrest, bang of somber bent, wil je dat dit verandert. Maar je gevoel veranderen is niet makkelijk. Gewoon besluiten om blijer, minder bang of minder somber te zijn, werkt vaak niet. Wat je wel kan veranderen, zijn je gedachten en gedrag.

De module Think gaat over je **gedachten**. Je wordt je bewust(er) van je gedachten en leert hoe je meer helpend kunt denken. Daarbij gebruiken we de **Think-5**. Je leert dit stap voor stap. We beginnen met de 3G's.



1.3 De 3G's

Uitleg

Wat je denkt in een situatie heeft invloed op wat je voelt. Dit wordt duidelijk door de 3G's:

- o **Gebeurtenis:** Er gebeurt iets.
- o **Gedachte:** Je denkt na over wat er is gebeurd. Soms doe je dat bewust, soms gebeurt het vanzelf.
- o **Gevoel:** Door je gedachte krijg je een gevoel. Bijvoorbeeld boos, bang, blij of bedroefd.

De 3G's hebben invloed op elkaar. Dat zie je in het 3G-schema hiernaast. Je Gevoel ontstaat dus niet zomaar. Eerst heb je een Gedachte over de Gebeurtenis.



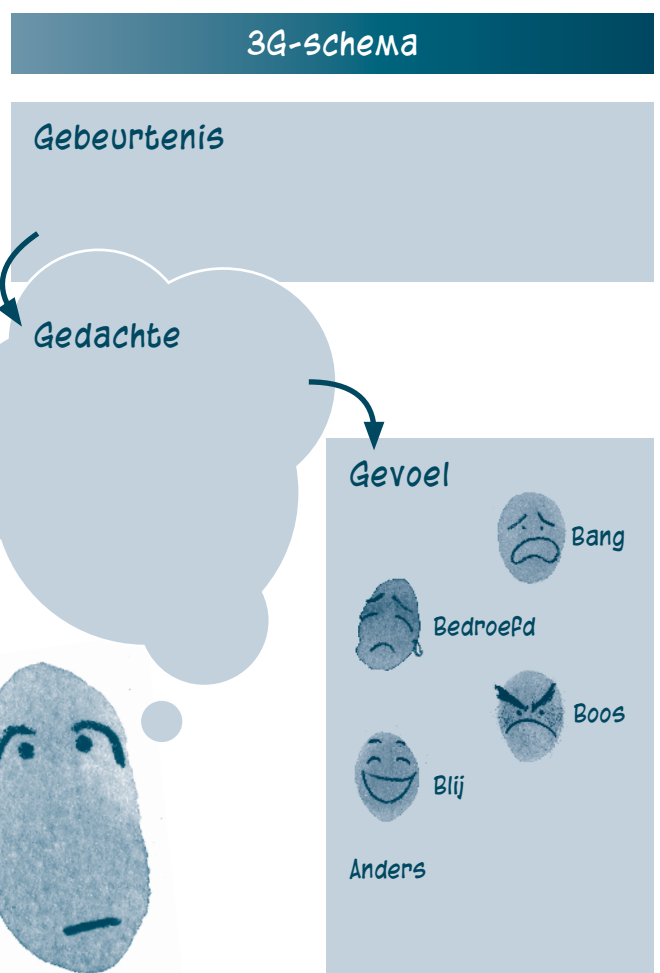
Oefening 1: Een 3G-schema invullen

Denk terug aan een situatie in de afgelopen twee weken waarin je je gestrest, bang of somber voelde. Gebruik die situatie om een 3G-schema in te vullen. Volg deze stappen:

- o **Gebeurtenis:** Wat gebeurde er precies? Schrijf kort op wat de situatie was. Bijvoorbeeld: *Ik moest een toets maken / Ik had ruzie met een vriend(in) / Ik ging naar een nieuwe plek.*
- o **Gedachte:** Wat dacht je op dat moment? Schrijf op wat er door je hoofd ging. Bijvoorbeeld: *Ik kan dit niet / Iedereen vindt me stom / Ik moet het perfect doen.*
- o **Gevoel:** Hoe voelde je je door die gedachte? Omcirkel een gevoel of schrijf er zelf één op.

Tip!

Vind je schrijven lastig? Je mag ook tekenen of steekwoorden gebruiken.



1.4 Niet-helpende en helpende gedachten



Uitleg

Gedachten komen vaak zo snel, dat je niet eens merkt dat je ze hebt. Het lijkt soms of ze 'automatisch' in je hoofd opkomen. Het is dan net alsof een gebeurtenis meteen een gevoel veroorzaakt. Maar dat is niet zo. Tussen de gebeurtenis en het gevoel zit je gedachte, en die bepaalt hoe jij je voelt. Iedereen heeft zulke automatische gedachten. Er zijn twee soorten:

Niet-helpende gedachten



Deze gedachten richten zich op wat niet goed gaat. Ze maken je vaak gestrest, bang of somber. Ze helpen je vaak niet verder.

Helpende gedachten



Deze gedachten richten zich op wat wél goed gaat of kan gaan. Ze maken je sterk, minder bang of minder somber. Ze helpen je vaak wel verder.



Oefening 2: De gedachten zones

Je oefent (samen met de groep) met het bedenken van niet-helpende en helpende gedachten.



Oefening 3: Gedachtenlijst

Op de volgende bladzijde staat een lijst met niet-helpende en helpende gedachten.

- Welke gedachten heb jij wel eens? Kruis deze aan in de Gedachtenlijst.
- Kies drie niet-helpende gedachten die jij het vaakst hebt. Zet hier een uitroepteken bij.
- Kies drie helpende gedachten die jou een fijn gevoel geven of je helpen om iets te doen waar je bang voor bent. Zet hier ook een uitroepteken bij.

Gedachtenlijst

Niet-helpende gedachten



- ☐ Ik ben niet goed genoeg.
 - ☐ Ik ben lelijk.
 - ☐ Er is iets mis met mij.
 - ☐ Ik ben lang niet zo goed/leuk/mooi als anderen.
-
- ☐ Iedereen die me aardig vindt, kent mij niet echt.
 - ☐ Niemand houdt van mij.
 - ☐ Als ik iets over mezelf vertel, vinden anderen dat saai.
 - ☐ Ik moet het alleen doen.
-
- ☐ Alles gaat altijd fout.
 - ☐ Alles is mijn schuld.
 - ☐ Waarom zou ik opstaan?
 - ☐ Was ik maar dood.
-
- ☐ Ik kan het niet.
 - ☐ Ik moet het goed doen, anders ...
 - ☐ Ik doe het toch nooit goed.
 - ☐ Als iets fout gaat, durf ik het niet meer.
-
- ☐ Als ik een black-out krijg, weet ik niks meer.
 - ☐ Als ik gespannen ben, kan iedereen dat zien.
 - ☐ Ik mag niet zenuwachtig zijn.
 - ☐ Mijn angst is sterker dan ik.
-
- ☐ Het leven heeft geen zin.
 - ☐ Het leven is oneerlijk.
 - ☐ Er is geen liefde in deze wereld.
 - ☐ Er is niets om naar uit te kijken in het leven.
-
- ☐ Ik zal nooit goede vrienden maken.
 - ☐ Ik zal nooit een leuke vriend(in) vinden.
 - ☐ Ik zal nooit over mijn angst heen komen.
 - ☐ Mijn sombere gevoelens zullen nooit overgaan.

- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----

Helpende gedachten



- ☐ Ik ben goed zoals ik ben.
 - ☐ Wat ik uitstraal is belangrijker dan hoe ik eruit zie.
 - ☐ Ook als ik me anders voel, ben ik oké.
 - ☐ Ik hoef mezelf niet te vergelijken. Ik ben ik.
-
- ☐ Mijn vrienden mogen mij zoals ik ben.
 - ☐ Er zijn mensen die om mij geven.
 - ☐ Mijn verhaal doet ertoe.
 - ☐ Ik mag om hulp vragen.
-
- ☐ Er gaan ook dingen goed.
 - ☐ Ik ben niet overal verantwoordelijk voor.
 - ☐ Elke dag kan iets moois brengen.
 - ☐ Dit gevoel gaat voorbij. Ik ben niet alleen.
-
- ☐ Ik kan dit.
 - ☐ Ik mag fouten maken.
 - ☐ Ik doe mijn best. Dat is genoeg.
 - ☐ Ik mag het opnieuw proberen.
-
- ☐ Ik kan rustig blijven en weer verdergaan.
 - ☐ Niet iedereen ziet dat ik gespannen ben.
 - ☐ Zenuwachtig zijn is normaal.
 - ☐ Ik ben sterker dan mijn angst.
-
- ☐ Ik kan iets betekenen voor anderen.
 - ☐ Het leven is soms moeilijk, maar ik kan het aan.
 - ☐ Er is liefde, ook als ik die nu niet voel.
 - ☐ Er komen weer fijne momenten.
-
- ☐ Sommige dingen hebben tijd nodig.
 - ☐ Ik kom vanzelf iemand tegen die bij mij past.
 - ☐ Ik kan stap voor stap omgaan met mijn angst.
 - ☐ Gevoelens kunnen veranderen, ook al voelt dat nu niet zo.

- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----

1.5 Het 5G-schema



Uitleg

Je hebt al ontdekt dat een andere gedachte over de gebeurtenis kan zorgen voor een ander gevoel. Anders denken kan dus je gevoel veranderen. Door niet-helpende gedachten te veranderen naar helpende gedachten, kun je je minder gestrest, bang of somber voelen.

Hiervoor ging het dus over de 3G's:

- o **Gebeurtenis:** Er gebeurt iets.
- o **Gedachte:** Je denkt na over wat er is gebeurd.
- o **Gevoel:** Door je gedachte krijg je een gevoel.

Maar hier stopt het niet. Want wat je denkt, heeft invloed op wat je doet (je Gedrag). En wat je doet, heeft weer gevolgen (Gevolg).

Er horen dus nog 2 G's bij:

- o **Gedrag:** Je doet iets door je gevoel. Bijvoorbeeld: *Je zegt iets, loopt weg of doet juist niets.*
- o **Gevolg:** Wat je doet, heeft een gevolg voor nu (korte termijn) en later (lange termijn).



Voorbeeld

Amir en Sara staan bij een groepje vrienden.

Amir denkt: "Ze vinden me stom". Hij voelt zich somber. Hij zegt maar niks. (Gedrag)

Voor Amir is het nu makkelijker om niks te zeggen, maar later raakt hij steeds meer buiten de groep. (Gevolg)

Sara denkt: "Dit zijn mijn vrienden, die vinden mij aardig". Ze voelt zich nog licht gespannen.

Ze vertelt over zichzelf en maakt grapjes. (Gedrag)

Voor Sara is nu het spannend om iets over zichzelf te vertellen, maar later is dat beter voor de vriendschap. (Gevolg)

Uitleg

Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag en Gevolg hebben dus allemaal met elkaar te maken. Dit komt samen in het **5G-schema**.



Voorbeeld

5G-schema

Gebeurtenis

Ik moet een presentatie geven op school.

Gedachte

Ik kan dit niet.

Gevoel

Bang

Bedroefd

Boos

Blij

Anders

Gedrag

Ik praat te snel en maak fouten.

Gevolg

De presentatie gaat niet zo goed. De volgende keer zie ik er nog meer tegenop.



Oefenen

5G-schema

Gebeurtenis

Gedachte

Gevoel

Bang

Bedroefd

Boos

Blij

Anders

Gedrag

Gevolg



Oefening 4: Een 5G-schema invullen

Denk terug aan een situatie van de afgelopen twee weken waarin je je gestrest, bang of somber voelde. Als je niets kan bedenken, mag het ook een situatie zijn waarin je je juist blij voelde.

Gebruik die situatie om het 5G-schema in te vullen. Volg deze stappen:

- o **Gebeurtenis:** Wat gebeurde er precies? Schrijf kort op wat de situatie was.
Bijvoorbeeld: *Ik moest een toets maken / Ik had ruzie met een vriend(in) / Ik ging naar een nieuwe plek.*
- o **Gedachte:** Wat dacht je op dat moment? Schrijf op wat er door je hoofd ging.
Bijvoorbeeld: *"Ik kan dit niet" / "Iedereen vindt me stom" / "Ik moet het perfect doen".*
- o **Gevoel:** Hoe voelde je je door die gedachte? Omcirkel een gevoel of schrijf er zelf één op.
- o **Gedrag:** Wat deed je door dat gevoel?
Bijvoorbeeld: *Ik zei niks meer / Ik liep weg / Ik ging heel hard m'n best doen.*
- o **Gevolg:** Wat gebeurde er daarna, op korte en/of lange termijn?
Bijvoorbeeld: *Ik voelde me nog slechter / Ik kreeg steun van iemand / Ik durfde het daarna niet meer.*

Tip!

Vind je schrijven lastig? Teken en of steekwoorden gebruiken mag ook.



Oefening 5: Het 5G-pad

Je oefent (samen met de groep) met het 5G-schema.

1.6 Samenvatting

Dit heb ik vandaag geleerd of ontdekt:

1.7 Thuisoefeningen



Thuisoefening 1: Een 5G-schema invullen

Denk aan een situatie van deze week waarin je je (een beetje) gestrest, bang of somber voelde. Als je je niet zo voelde, kies dan een situatie waarin je juist blij was. Gebruik deze situatie om een 5G-schema in te vullen. Je mag ook twee schema's invullen.

5G-schema

Gebeurtenis

Gedachte

Gevoel

Bang

Bedroefd

Boos

Blij

Anders

Gedrag

Gevolg

5G-schema

Gebeurtenis

Gedachte

Gevoel

Bang

Bedroefd

Boos

Blij

Anders

Gedrag

Gevolg



Thuisoefening 2: Top-3 helpende gedachten

Bedenk een manier om jezelf te herinneren aan je top-3 helpende gedachten. Bijvoorbeeld:

- o Schrijf ze op een briefje en hang het op een plek waar je vaak komt, zoals je kamer.
- o Schrijf ze in je notities.
- o Zoek een plaatje of quote dat past bij je helpende gedachten en gebruik het als achtergrond op je telefoon.
- o Of bedenk zelf iets leuks!

Think: bijeenkomst 2

Doelen

- o Je kunt niet-helpende gedachten bij jezelf herkennen.
- o Je kunt de Gedachte-check gebruiken.
- o Je kunt bewijzen zoeken voor en tegen je gedachte.
- o Je kunt een helpende gedachte bedenken.
- o Je kunt opnieuw naar de geloofwaardigheid van je eerdere gedachte kijken.

Wat gaan we doen vandaag?

- 2.1 Start & energizer
- 2.2 Thuisoefeningen bespreken
- 2.3 Think-5
- 2.4 Think-5: STAP 1
- 2.5 Think-5: STAP 2
- 2.6 Think-5: STAP 3
- 2.7 Think-5: STAP 4
- 2.8 Think-5: STAP 5
- 2.9 Samenvatting
- 2.10 Thuisoefeningen

2.1 Start & energizer

2.2 Thuisoefeningen bespreken

2.3 Think-5



Uitleg

Als je gestrest, bang of somber bent, heb je vaak niet-helpende gedachten. Bijvoorbeeld: *"Ik durf niks"* of *"Ik word nooit gelukkig"*. Deze gedachten heb je in de loop van je leven aangeleerd. Misschien denk je ze al zo lang, dat ze normaal voelen en je ze niet herkent als niet-helpend. Doordat je deze gedachten vaak hebt, ga je erin geloven en denk je dat ze waar zijn. Dit geeft je (nog meer) stress, angst of een somber gevoel.

Maar: wat je hebt geleerd, kun je ook weer afleren. Je kunt leren om niet-helpende gedachten te herkennen en ze te vervangen door helpende gedachten. Zo ga je positiever denken over jezelf, anderen en de toekomst. Daarvoor gebruiken we de stappen van de **Think-5**:

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

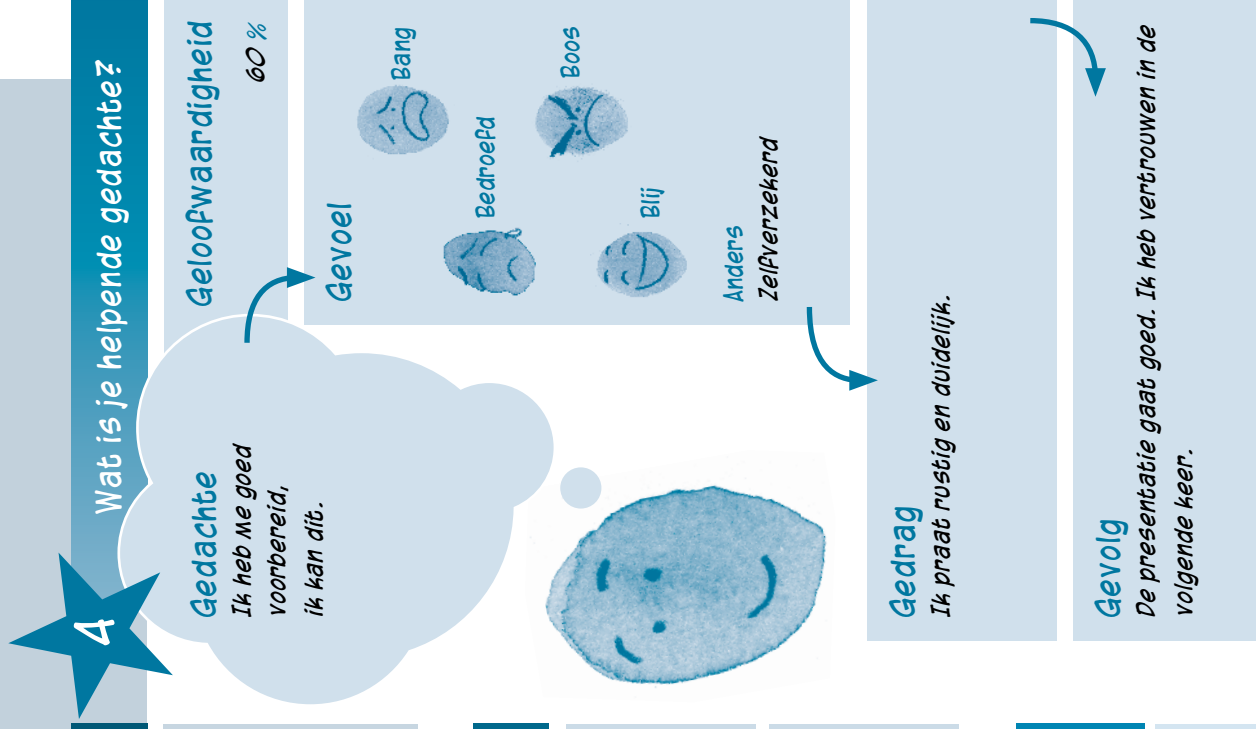
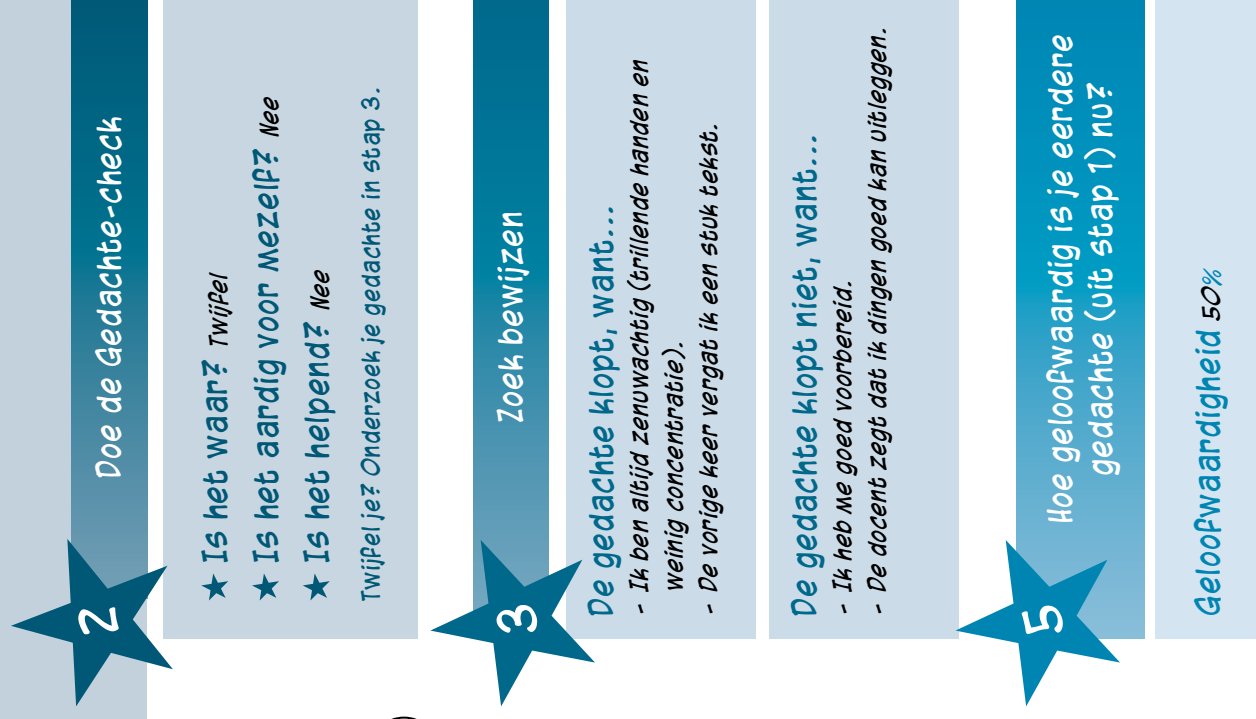
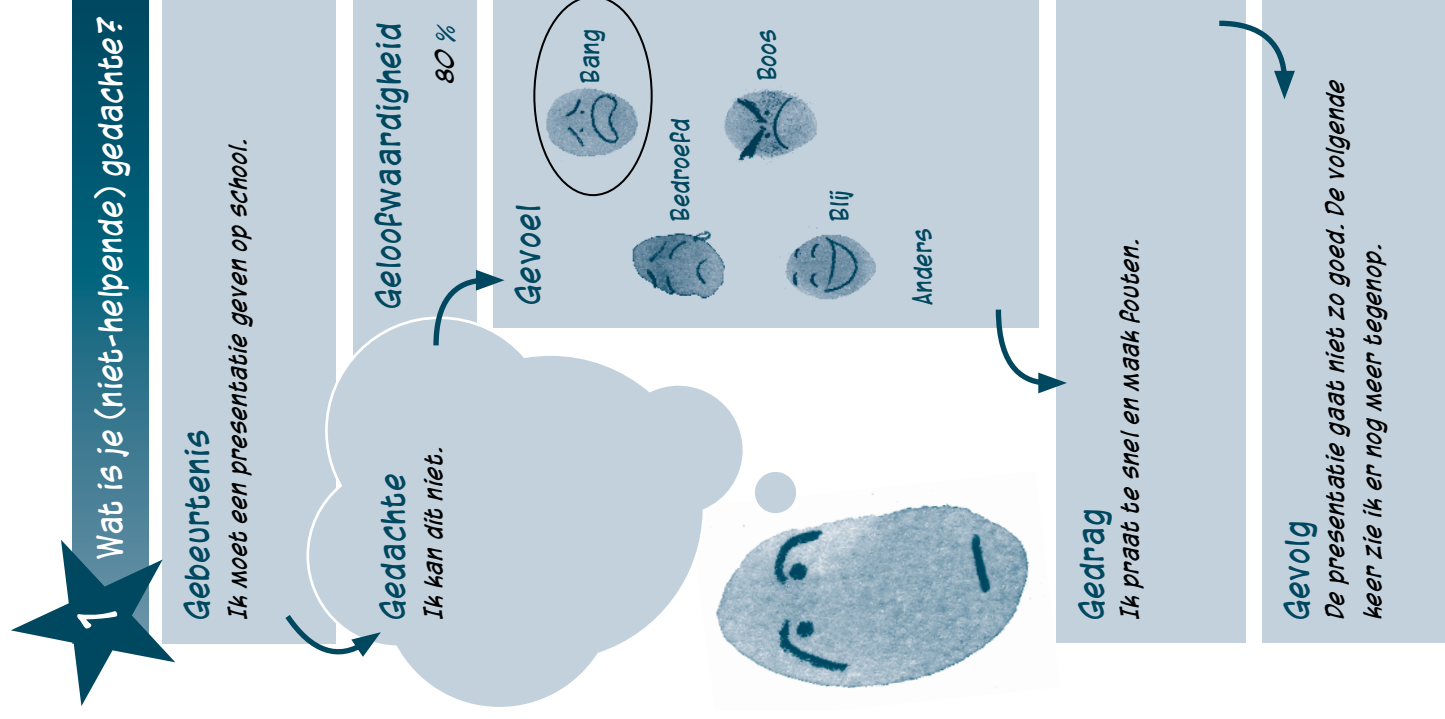
STAP 2: Doe de Gedachte-check

STAP 3: Zoek bewijzen

STAP 4: Wat is je helpende gedachte?

STAP 5: Hoe geloofwaardig is je eerdere gedachte (uit STAP 1) nu?

Think-5 (voorbeeld)



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

Uitleg STAP 1

Vul een 5G-schema in en spoor je (niet-helpende) gedachte op. Bedenk daarna hoe geloofwaardig je deze gedachte vindt. Doe dit met een percentage tussen 0 en 100%. Hoe hoger het percentage, hoe meer je de gedachte gelooft.

0% = ik vind deze gedachte helemaal niet geloofwaardig

100% = ik vind deze gedachte helemaal wel geloofwaardig

Voorbeeld

Nadia moet een presentatie geven op school (Gebeurtenis).

Ze is bijna aan de beurt en denkt: "Ik kan dit niet" (Gedachte). Ze vindt de gedachte best wel geloofwaardig (80%).

Door deze gedachte voelt ze zich bang of gespannen (Gevoel).

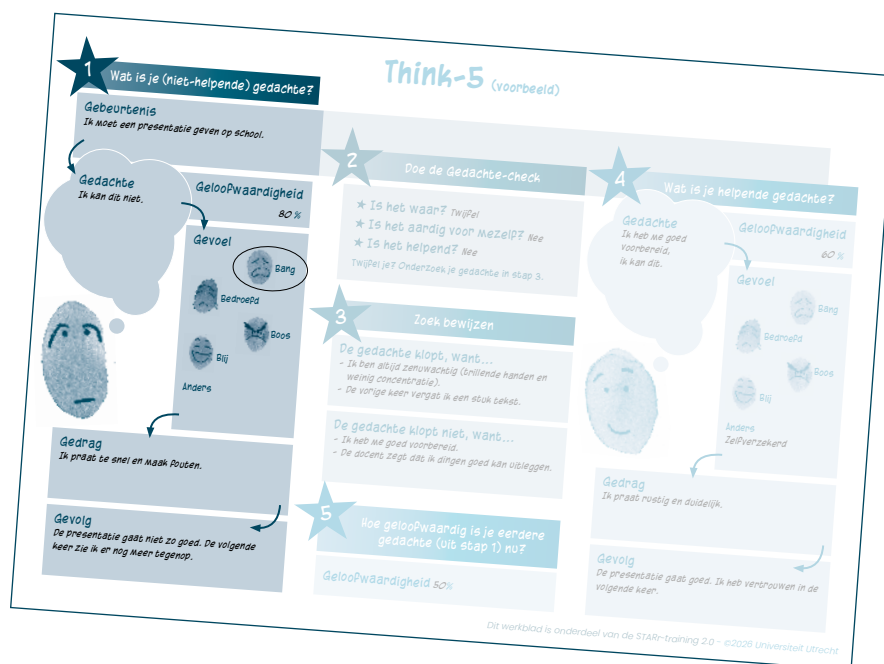
Hierdoor praat ze te snel tijdens de presentatie en maakt fouten (Gedrag).

De presentatie gaat niet zo goed. De volgende keer ziet ze er nog meer tegenop (Gevolg).



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

Kies een situatie waarin je je gestrest, bang of somber voelde. Dit mag een nieuwe situatie zijn of eentje uit je thuisoefening. Met deze situatie ga je zelf een Think-5 invullen. Vul nu eerst STAP 1 in (5G-schema en geloofwaardigheid van je gedachte).



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



Uitleg STAP 2

Gebruik de vragen van de Gedachte-check om je gedachte te checken.

- o Is het waar?
- o Is het aardig voor mezelf?
- o Is het helpend?

Twijfel je bij één of meer van de vragen? Dan is de gedachte misschien niet 100% geloofwaardig. Je kunt de gedachte verder onderzoeken in STAP 3.



Voorbeeld STAP 2

De gedachte van Nadia is: "Ik kan dit niet". Ze doet de Gedachte-check en beseft dat haar gedachte niet helemaal waar, aardig en helpend is. Ze moet de gedachte dus verder onderzoeken in STAP 3.



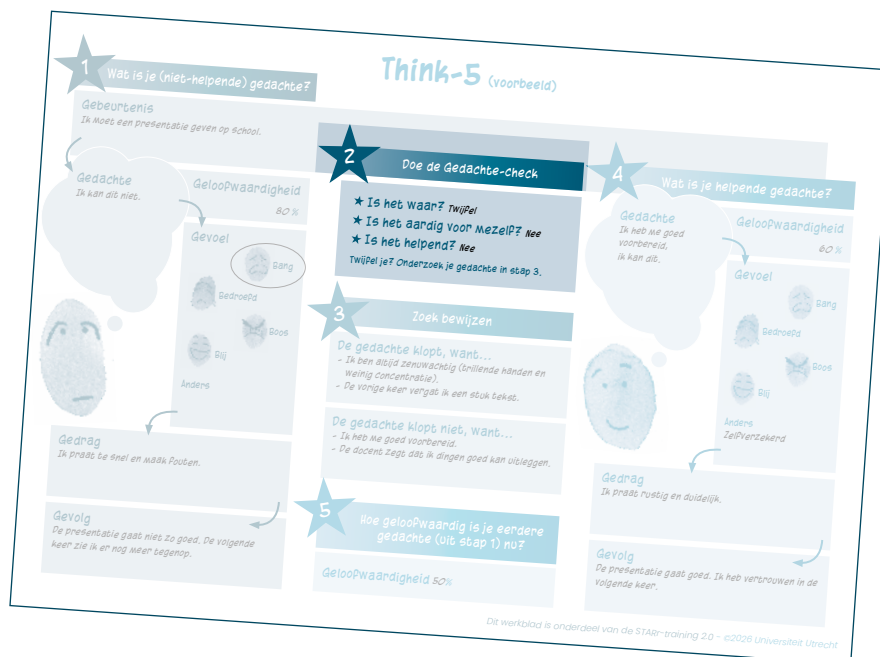
Oefening 2: Het kleurenspeel

Je oefent (samen met de groep) met de Gedachte-check.



Oefening 3: De Gedachte-check doen

Pak je eigen Think-5 erbij. Lees je gedachte en doe STAP 2 (de Gedachte-check).



2.6 Think-5: STAP 3 Bewijzen zoeken



Uitleg STAP 3

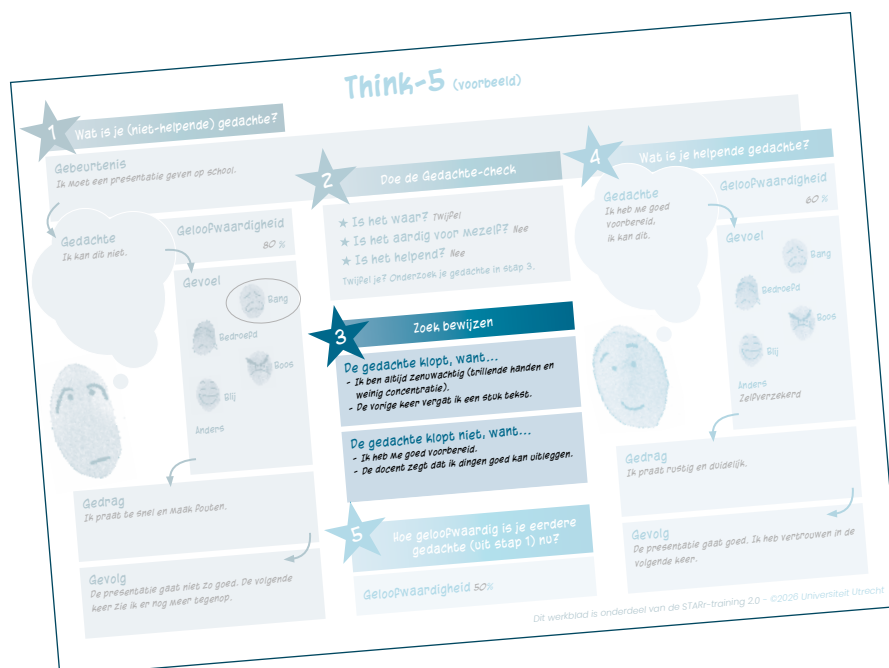
Zoek naar bewijzen voor en tegen je niet-helpende gedachte. Dit zijn dingen die laten zien waarom jouw gedachte wel klopt of juist niet klopt. Goede bewijzen zijn dingen die je kunt zien of horen:

- o **Feiten:** Dit zijn dingen die echt gebeurd zijn en die je kunt checken.
Voorbeeld: "Mijn PowerPoint is nog niet af."
Voorbeeld: "Ik heb mijn presentatie geoefend en wist wat ik moest zeggen."
- o **Eerdere ervaringen:** Dit zijn dingen die je eerder hebt meegemaakt of iets dat je in het verleden hebt ervaren.
Voorbeeld: "De vorige keer begon ik te stotteren en vergat ik een stuk tekst."
Voorbeeld: "Eerdere keren kreeg ik een voldoende."
- o **Uitspraken van anderen:** Dit zijn dingen die andere mensen over jou zeggen, bijvoorbeeld iets wat ze aan jou zien of een compliment.
Voorbeeld: "Mijn moeder zei: 'Je lijkt heel zenuwachtig, wil je nog een keer oefenen?'"
Voorbeeld: "Mijn docent zei laatst dat ik dingen goed kan uitleggen."



Voorbeeld STAP 3

Nadia bedenkt bewijzen voor en tegen de niet-helpende gedachte ("Ik kan dit niet"). Bijvoorbeeld de gedachte klopt wel, want ik ben altijd zenuwachtig (eerdere ervaring). De gedachte klopt niet, want ik heb me goed voorbereid (feit).





Oefening 4: De bewijsgenerator

Werk samen in tweetallen. Lees de situaties hieronder en kies er eentje die jullie herkennen:

Situatie 1: Nieuwe klas, niemand kent je

*Je bent nieuw in de klas en kent nog niemand. Op een dag zie je een groepje klasgenoten samen lachen en plezier maken. Je gaat erbij staan, maar voelt je buitengesloten. Je denkt: **"Niemand vindt mij leuk."***

Situatie 2: Sollicitatiegesprek

*Je hebt een sollicitatiegesprek voor een baan. Je wil de baan graag krijgen om wat extra geld te verdienen en ervaring op te doen. Je bent zenuwachtig en denkt: **"Ik mag niet zenuwachtig zijn."***

Situatie 3: Perfecte levens op social media.

*Je zit op social media en voelt je onzeker door de perfecte levens die je daar ziet. Je denkt: **"Mijn leven is maar saai."***

Bedenk zoveel mogelijk bewijzen voor en tegen de niet-helpende gedachte.

De gedachte klopt, want..

-
-
-
-

De gedachte klopt niet, want...

-
-
-
-



Oefening 5: Zelf bewijzen zoeken

Ga verder met je eigen Think-5. Lees je gedachte en maak STAP 3 (bewijzen zoeken waarom de gedachte wel of niet klopt). Probeer nu wel 'echte' bewijzen te zoeken. Denk aan feiten, eerdere ervaringen en uitspraken van anderen.

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



Uitleg STAP 4

Bedenk een (voor jou) helpende gedachte. Soms is het lastig om een helpende gedachte te bedenken. Deze vragen kunnen dan helpen:

- o **Wat zou iemand anders denken in deze situatie?**
- o **Wat zou jij zeggen tegen een vriend of vriendin die zo denkt?**
- o **Kun je op een andere manier naar de situatie kijken?**

Je kunt ook een helpende gedachte kiezen uit de Gedachten lijst. Heb je een helpende gedachte bedacht? Kijk dan hoe geloofwaardig je die gedachte vindt. Geef weer een percentage tussen 0 en 100%.

Wat doet deze gedachte met jou? Vul het 5G-schema verder in:

- o **Gevoel:** Welk gevoel krijg je van de helpende gedachte? Voel je je rustiger, sterker, minder bang, minder somber?
- o **Gedrag:** Wat ga je doen of juist anders doen?
- o **Gevolg:** Wat gebeurt er daardoor?



Voorbeeld STAP 4

De niet-helpende gedachte van Nadia was: "Ik kan dit niet". Ze bedenkt een helpende gedachte: "Ik heb me goed voorbereid. Ik kan dit". Ze vindt de gedachte redelijk geloofwaardig (60%).

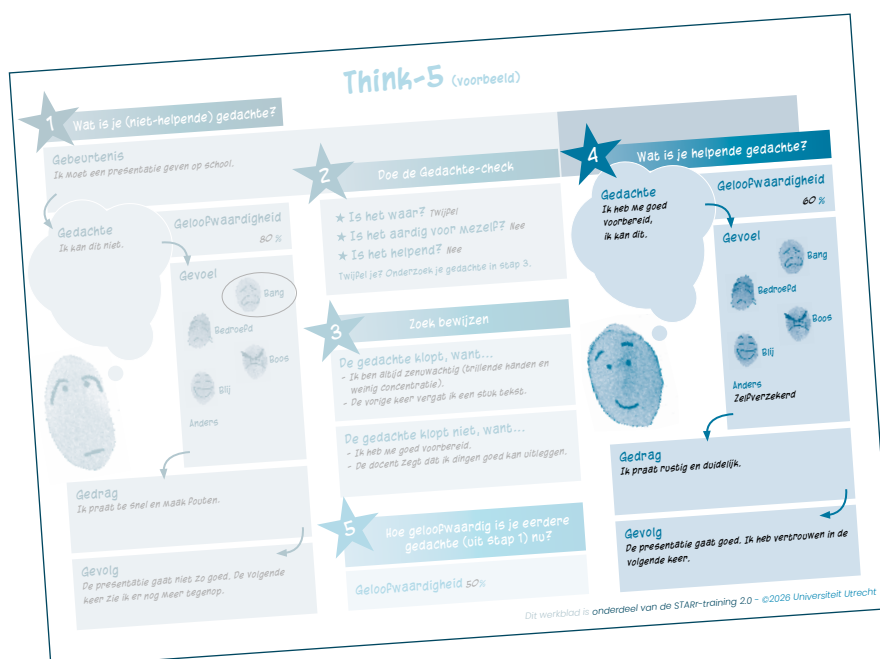
Wat doet deze nieuwe gedachte?

- o **Gevoel:** Nadia voelt zich zelfverzekerder.
- o **Gedrag:** Hierdoor praat ze rustiger.
- o **Gevolg:** De presentatie gaat beter.



Oefening 6: Een helpende gedachte bedenken

Ga verder met je eigen Think-5 en maak STAP 4 (helpende gedachte, geloofwaardigheid, nieuw Gevoel, Gedrag en Gevolg).



2.8 Think-5: STAP 5



Hoe geloofwaardig is je eerdere gedachte (uit STAP 1) nu?



Uitleg STAP 5

Je gaat terug naar de eerdere niet-helpende gedachte. Hoe geloofwaardig is deze gedachte nu? (0-100%). Is er iets veranderd? Hopelijk is de niet-helpende gedachte (iets) minder geloofwaardig geworden. Als dit nog niet zo is, is dat niet erg. Het heeft tijd nodig om anders te gaan denken.



Voorbeeld STAP 5

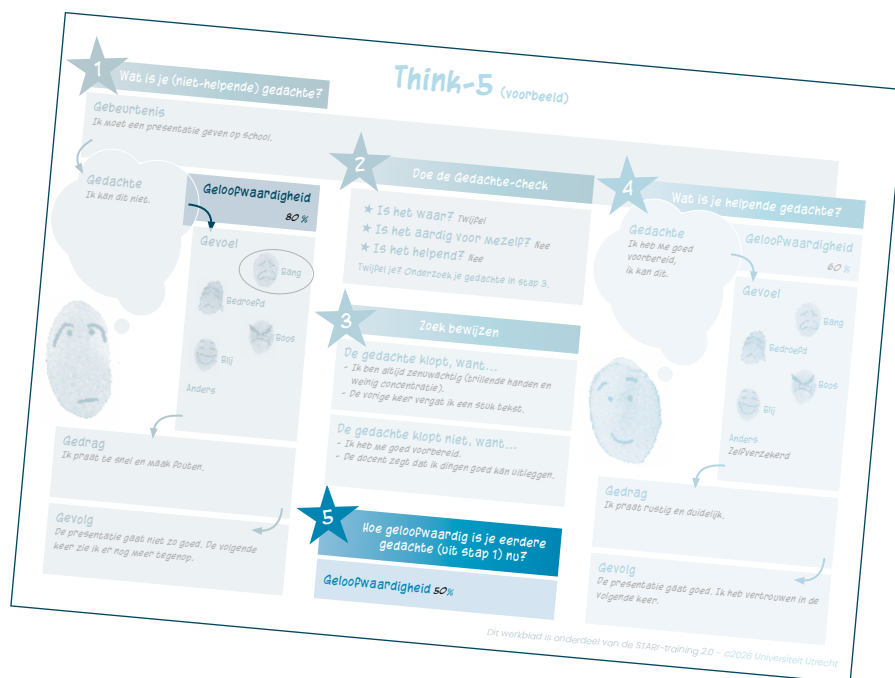
De niet-helpende gedachte van Nadia was: "Ik kan dit niet".

De geloofwaardigheid was: 80%. Geloofwaardigheid nu: 50%. Dus de gedachte is minder geloofwaardig geworden.



Oefening 7: Geloofwaardigheid eerdere gedachte

Ga verder met je eigen Think-5 en maak STAP 5 (geloofwaardigheid eerdere gedachte). Is er iets veranderd aan de geloofwaardigheid van de gedachte?



2.9 Samenvatting

Dit heb ik vandaag geleerd of ontdekt:

2.10 Thuisoefeningen



Thuisoefening 1: Gedachte-check kaartje

Je krijgt een Gedachte-check kaartje. Hang het op een plek waar je het vaak ziet, zoals op je kamer, de koelkast, of doe het in je telefoonhoesje. Gebruik het kaartje om je gedachten te checken: Is wat ik denk wel geloofwaardig?

Tip!

Laat het kaartje thuis aan iemand zien. Vraag of die persoon jou wil helpen met de Gedachte-check. Soms heb je zelf niet door dat je niet-helpend denkt. Dan kan de ander jou eraan helpen herinneren. Of je kunt het kaartje samen gebruiken.



Thuisoefening 2: De Think-5 invullen

Denk aan een situatie van deze week waarin je je (een beetje) gestrest, bang of somber voelde. Als er deze week niet zo iets gebeurde, denk dan aan een eerdere situatie waarin je je zo voelde. Gebruik deze situatie om een Think-5 in te vullen. Het is niet erg als het niet helemaal lukt, proberen is altijd goed.

Think: bijeenkomst 3

Doelen

- o Je kunt de Think-5 gebruiken.

Wat gaan we doen vandaag?

- 3.1 Start & energizer
- 3.2 Thuisoefeningen bespreken
- 3.3 Alles komt samen
- 3.4 Samenvatting
- 3.5 Thuisoefeningen

3.1 Start & energizer

3.2 Thuisoefeningen bespreken

3.3 Alles komt samen



Uitleg

Je hebt geleerd dat een gebeurtenis kan leiden tot een gedachte. Die gedachte bepaalt hoe je je voelt en wat je doet. Door niet-helpende gedachten te vervangen door helpende gedachten, kun je je minder gestrest, bang of somber voelen. Dus anders denken kan zorgen voor een ander gevoel, maar kan ook zorgen voor ander gedrag en een ander resultaat (gevolg). Maar een helpende gedachte geloof je niet meteen. Dat is normaal. Als je vaak negatief denkt, voelt dat vertrouwd. Blijf oefenen, ook als het moeilijk is. Na een tijdje wordt de helpende gedachte vanzelf sterker en geloofwaardiger.



Oefening 1: De Think-5 invullen

Vul de Think-5 in over een eigen situatie of een voorbeeld van de trainer. Help elkaar waar nodig.

Oefening 2: De gedachten rechtbank



3.4 Samenvatting

Dit heb ik vandaag geleerd of ontdekt:

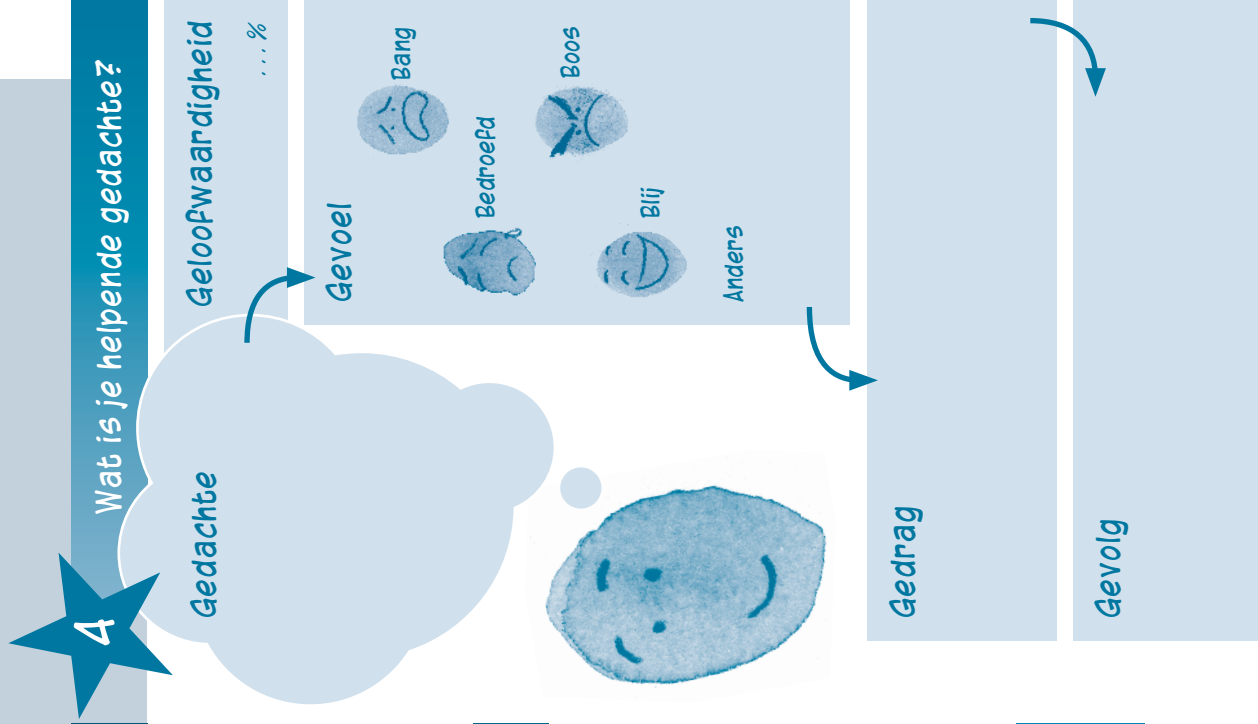
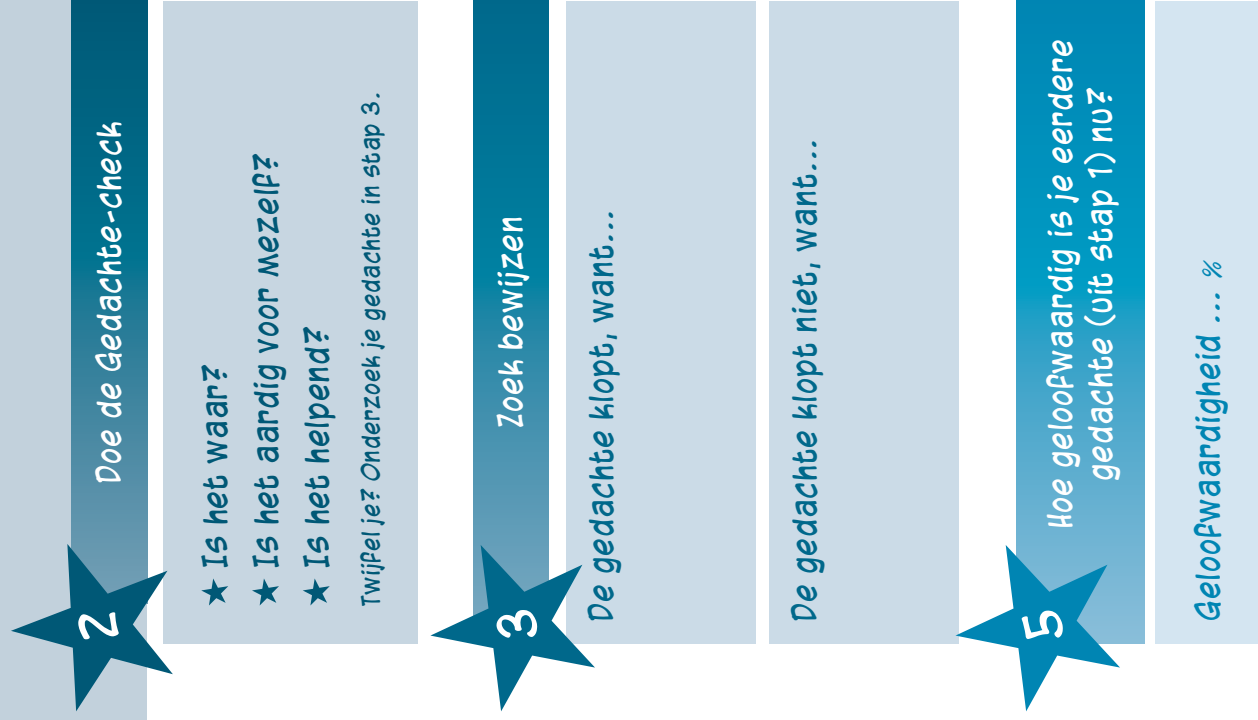
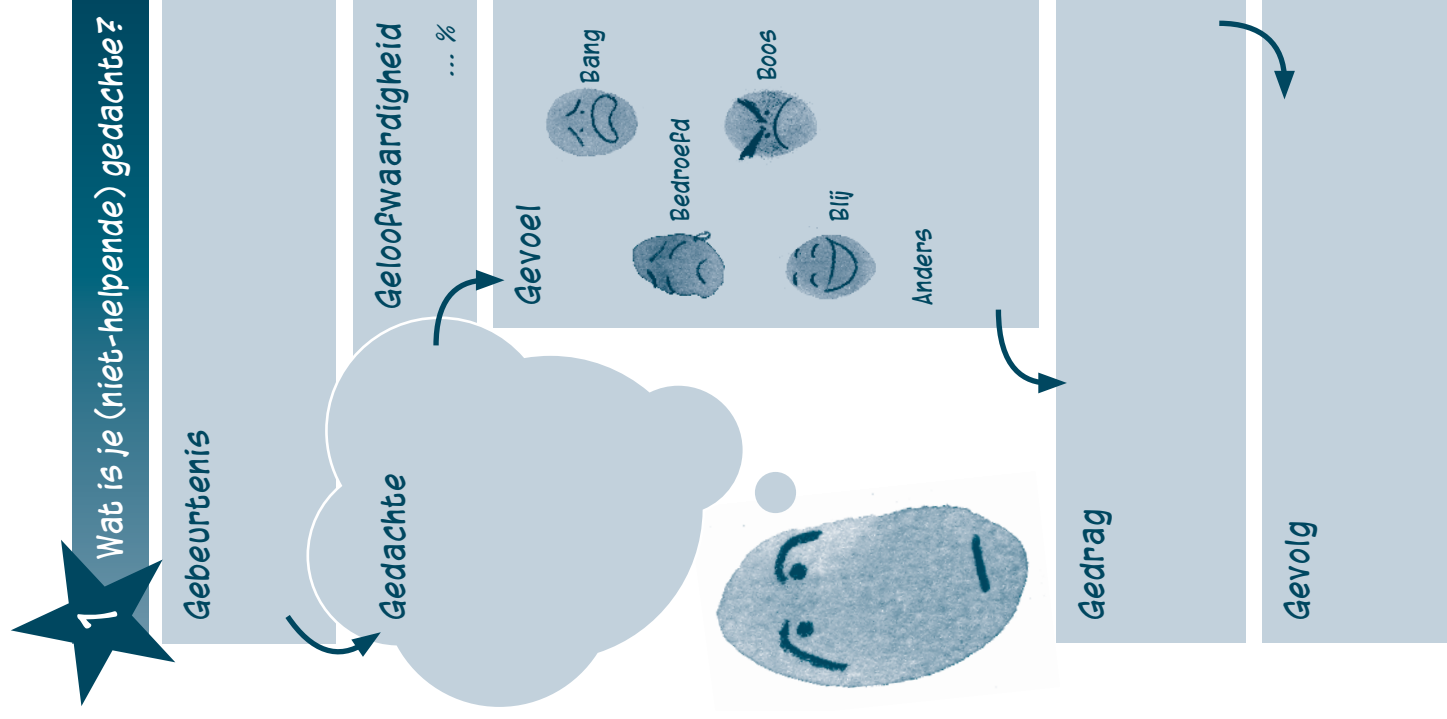
Wat vond jij het meest helpend van de module Think? Schrijf of teken dit voorin je werkboek. Zo kun je het later teruglezen.

3.5 Thuisoefening

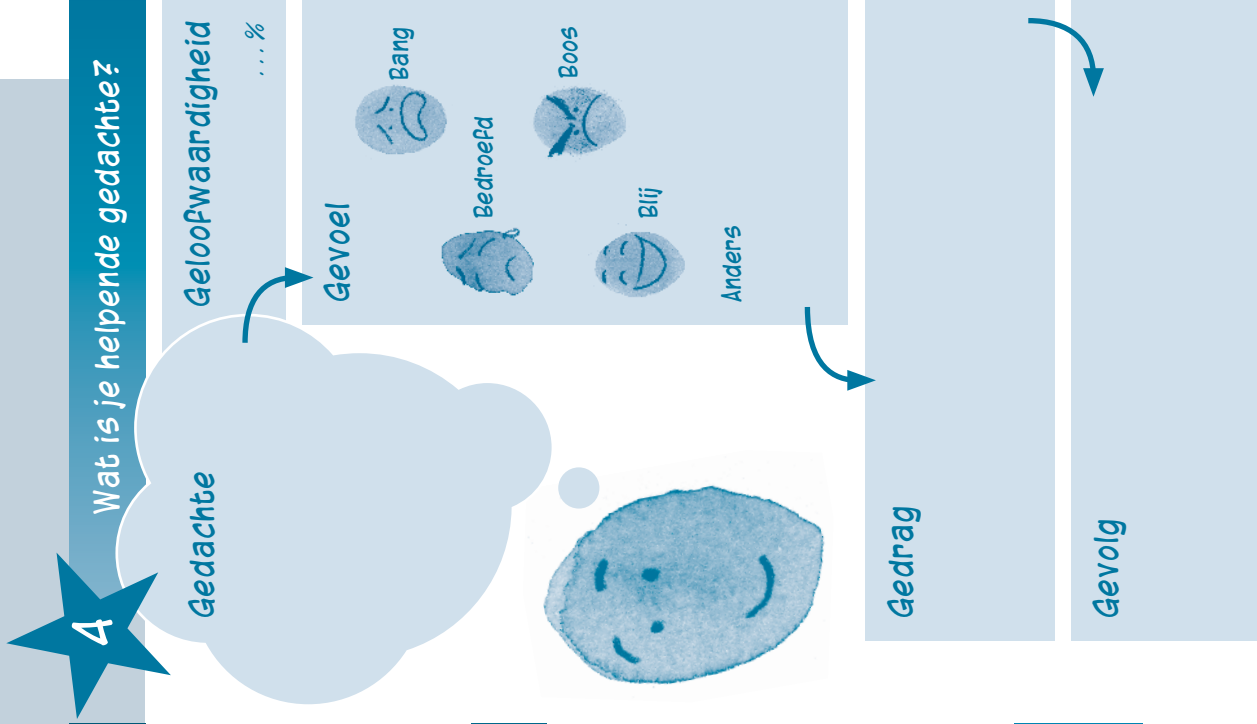
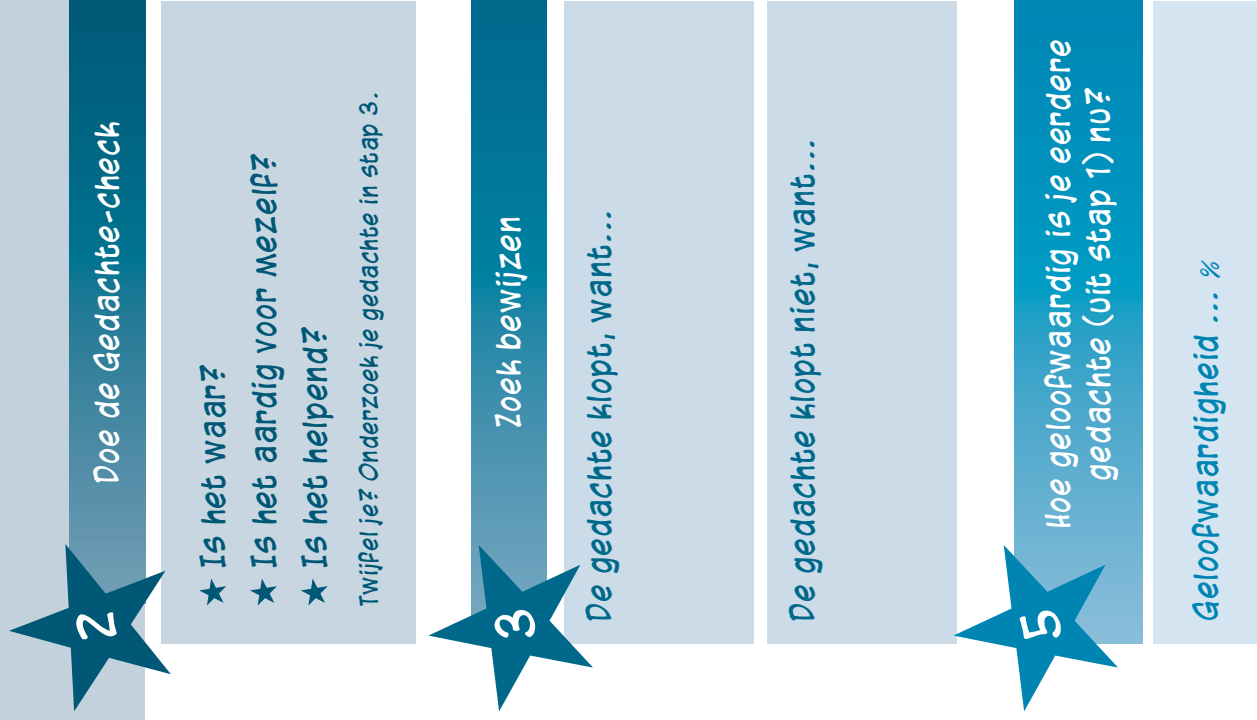
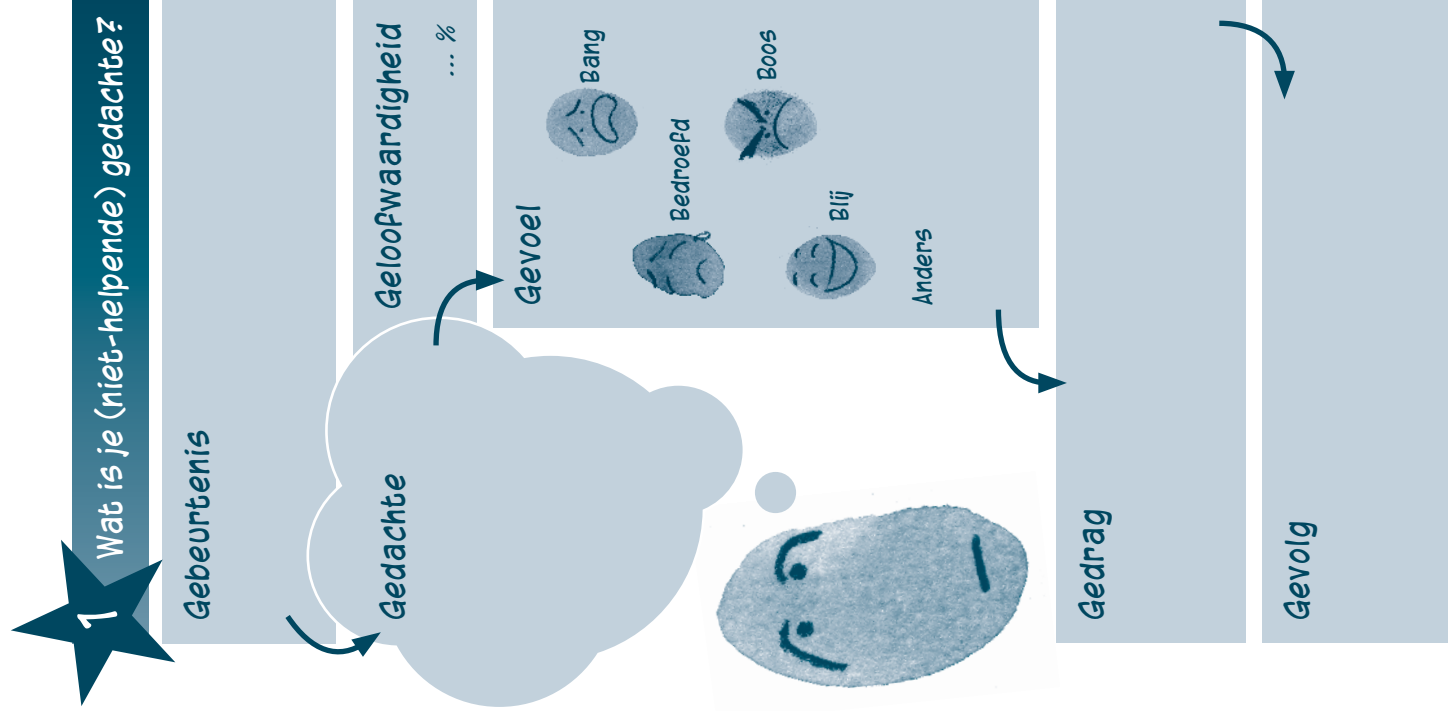
Thuisoefening 1: De Think-5 invullen

Vul deze week één of meerdere keren de Think-5 in. Denk aan een situatie waarin je je (een beetje) gestrest, bang of somber voelde. Blijf oefenen, ook als het moeilijk is.

Think-5



Think-5



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 Think

Marieke van den Heuvel

Denise Bodden

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)

Masterstudenten Universiteit Utrecht (Sharon Westland & Stijn Hulshof)

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.

