

# STARR

Depressiepreventie voor jongeren van  
twaalf tot en met achttien jaar



**STARR is een preventieve groepstraining voor jongeren vanaf twaalf jaar die last hebben van een dip, somberheidsklachten of stemmingsproblemen en hier vanaf willen.**

### **Voor wie?**

STARR (voorheen genaamd Head Up) is een preventieve groepstraining voor jongeren vanaf twaalf jaar die last hebben van een dip, somberheidsklachten of stemmingsproblemen en hier vanaf willen.

### **Wat is het doel van STARR?**

STARR heeft als doel om somberheidsklachten te verminderen en daarmee depressie te voorkomen. Dit doen we door verschillende vaardigheden aan te leren om makkelijker met dingen om te kunnen gaan. Je krijgt tips en je leert technieken om positiever te gaan denken. Door het uitwisselen van ervaringen in de groep leer je dat je niet de enige bent die het soms lastig heeft. Ook krijg je een werkboek met informatie en oefeningen. In de training komen verschillende thema's naar voren, waaronder:

- opkomen voor jezelf;
- omgaan met conflicten;
- anti-piekertips toepassen;
- hoe om te gaan met stress;
- het belang van leuke activiteiten;
- welke activiteiten een positieve invloed hebben op je stemming;
- hoe je gedachten invloed hebben op je gevoel en hoe je dat zelf kunt veranderen.

### **Kennismaking en evaluatie**

Voordat de training begint heb je een kennismaking met de trainers en je ouder(s)/verzorger(s) om te beoordelen of de training voldoende passend is. Na afloop van de training plannen de preventiewerkers een evaluatiemoment in met ouder(s)/verzorger(s), waarin we stil staan bij waar aan is gewerkt en wat de cursus heeft opgeleverd.

### **De bijeenkomsten**

De training bestaat uit zes tot acht bijeenkomsten die achterhalf uur duren. Er zijn geen bijeenkomsten in de vakanties. De groep bestaat uit zes tot acht jongeren. De cursus wordt gegeven door preventiewerkers.

### **Kosten**

Deelname aan de training is gratis.

### **Meer informatie of aanmelden**

Je mag jezelf aanmelden vanaf zestien jaar. Wanneer je jonger bent dan zestien jaar dan hebben we ook toestemming van je ouder(s)/verzorger(s) nodig. Voor meer informatie over STARR kun je contact opnemen met één van de preventiewerkers via het telefoonnummer 0113 26 71 43 of het mailadres [info@emergispreventie.nl](mailto:info@emergispreventie.nl).