

# ACT TOOLKIT

## voor INNOVATIE van LOB

Dit jaar komt er een nieuwe aanvulling van het LOB arsenaal: een toolkit voor een andere, meer gerichte, maar ook lichtere benadering van de studiekeuze. Een nieuwe stroming in de psychologie biedt inspiratie.

door Albert de Folter en Tom Luken

De afgelopen jaren is er veel gebeurd op het gebied van LOB. De onderzoeksprojecten van Frans Meijers en Marinka Kuijpers, de innovatieprojecten van Het Platform Beroeps- onderwijs en de Stimuleringsplannen voor mbo en vo hebben veel verbeteringen teweeggebracht. Zo is er nu meer aandacht voor LOB in het onderwijs, meer scholen hebben een visie op LOB, in het beroepsonderwijs zijn LOB-gesprekken nu meer loopbaangericht en leerlingen ontwikkelen er meer loopbaancompetenties.

Desondanks zijn er redenen om te blijven zoeken naar verdere innovatie. Enkele belangrijke macro-indicatoren (uitval, studierendement, spijt over gemaakte keuzen of

ontevredenheid over de ontvangen begeleiding) laten nog geen verbetering zien. Soms lijkt het zelfs slechter te gaan. Bovendien zijn er veel theoretische en praktische vragen nog niet opgelost. Bijvoorbeeld: past de huidige benadering van LOB wel bij het psychologische ontwikkelingsniveau van de leerlingen? Hoe motiveren we sommige leerlingen om na te denken over hun toekomst en anderen om beter om te gaan met keuzestress? Hoe leggen we met LOB een basis voor dynamische loopbanen waarin mensen flexibel en actief blijven?

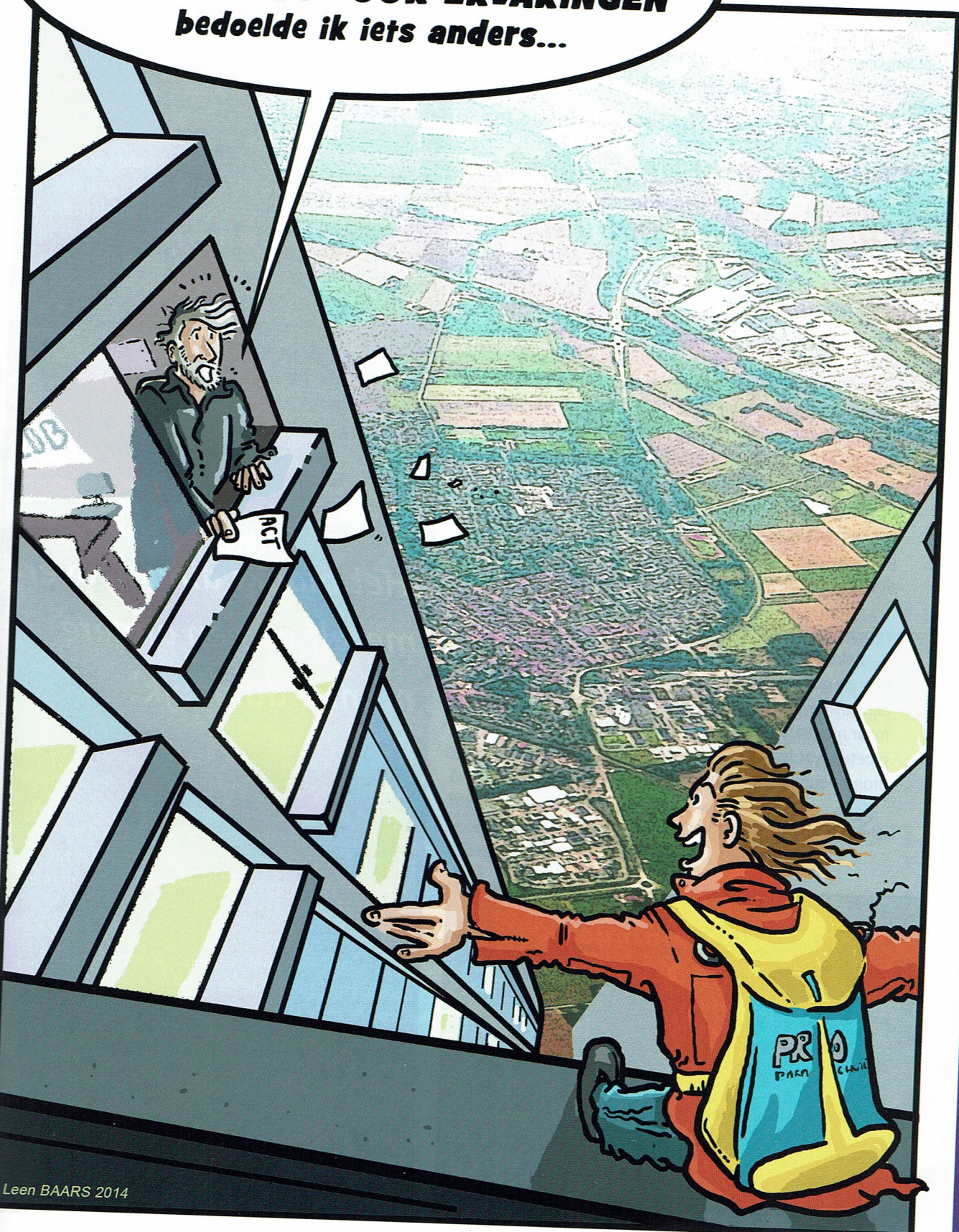
### Inspiratiebron

Sinds een jaar of vijftien is een nieuwe vorm van psychotherapie in veel landen van de wereld (waaronder Nederland) in opkomst: de Acceptatie en Commitment Therapie (ACT). Het succes is verklaarbaar door de sterke theoretische en wetenschappelijke basis van ACT en door het feit dat er op veel terreinen aantoonbare positieve resultaten mee worden behaald. Niet alleen bij het beter leren omgaan met psychische problemen, maar ook bij de preventie daarvan en de bevordering van psychische gezondheid in het algemeen.

De woorden acceptatie en commitment duiden de kern aan van ACT: accepteren wat je niet kunt veranderen, maar je verbinden aan waarden. Deze beginselen gelden voor iedereen. ACT bestaat uit een rijke verzameling middelen die deze principes concreetiseren. Kerndoel van ACT is psychische flexibiliteit, in de betekenis van openstaan voor ervaringen. Dit speelt een belangrijke rol bij het effectief kunnen omgaan met de grillen van leven en loopbaan.

Het project 'Een ACT toolkit voor LOB' is een initiatief van Omega advies & coaching i.s.m. Luken Loopbaan Consult en is afgelopen januari van start gegaan. Hoofdsponsor van het project is de Nederlandse Stichting voor Psychotechniek (NSvP). Het project wordt mede mogelijk gemaakt door inhoudelijke en financiële bijdragen van de beroepsvereniging van loopbaanprofessionals NOLOC, Fontys Hogescholen, Universiteit van Amsterdam, Vereniging van Schooldecanen en Loopbaanbegeleiders (VvSL), Vereniging van Schooldecanen en Leerlingbegeleiders (NVS-NVL) en Stichting Bevordering Beroepskeuzewerk. Ook het Landelijk Actie Komitee Scholieren (LAKS) en Profiel ASL participeren in de ontwikkeling van de toolkit.

**JE PSYCHISCHE FLEXIBILITEIT**  
is OK... maar met  
“**OPENSTAAN VOOR ERVARINGEN**”  
bedoelde ik iets anders...



### Het project

In het project 'Een ACT toolkit voor LOB' gaan we een gereedschapskist ontwikkelen die voor een belangrijk deel geïnspireerd is op ACT. De inhoud zal bestaan uit gesprekrichtlijnen, oefeningen, lesbrieven en dergelijke. Deze zullen bijvoorbeeld gaan om het accepteren van het feit dat we de toekomst niet kunnen kennen, om het kiezen van waarden en om het creëren van een zekere mentale afstand tot onze gedachten, inclusief die over onszelf.

## Omgaan met de grillen van leven en loopbaan

### Innovatief

Naast ACT vormt de theorie van Gati en Osipow, over de moeilijkheden van het kiezen van opleiding en beroep, een inspiratiebron. In ons project vormt een bijbehorend, gevalideerd meetinstrument het startpunt. Dit biedt bij elke leerling inzicht in de vraag hoe hij of zij in het keuzeproces staat en wat belangrijke aandachtspunten zijn.

De doelgroep van het project bestaat uit decanen, mentoren en keuzebegeleiders bij de aansluiting tussen voortgezet en hoger onderwijs. Vertegenwoordigers van deze doelgroepen participeren in de ontwikkeling van de toolkit.

Voor zover wij weten wordt ACT nog nergens toegepast bij studieloopbaanbegeleiding. Daarom is het innovatief. Wij hebben goede redenen om aan te nemen dat de toolkit een positieve aanvulling van het LOB arsenaal zal zijn, maar uiteraard zullen de effecten te zijner tijd onderzocht moeten worden. Dit zal gebeuren in het kader van een promotieonderzoek door Tom Luken.

Meer informatie: [albert@omega-adviseurs.nl](mailto:albert@omega-adviseurs.nl)

## Kanjer trainingen



Voor vertrouwen, veiligheid, rust en wederzijds respect

- Preventief en curatief
- Opleiding voor individuele leerkrachten en teams (ook B.S.O. en T.S.O.)
- Gratis voegsysteem door COTAN positief beoordeeld
- Aanpak van pesten, erkend effectief (NJI)

Ouders, leerkrachten en leerlingen verlangen een school die goede leerresultaten weet te behalen en de veiligheid weet te waarborgen.

T 036-5489405

E [info@kanjertraining.nl](mailto:info@kanjertraining.nl)

[www.kanjertraining.nl](http://www.kanjertraining.nl)

### LOB oefening:

#### 'Naar jezelf kijken als een buitenstaander'

Petra is 17 jaar en zit in de zesde klas van het vwo. Zij is al ver gevorderd met haar keuzeproces en heeft een aantal studierichtingen op het oog die goed lijken samen te hangen met wat zij kan en wat voor haar belangrijk is. Zij kan alleen niet tot een keuze komen. Aangezien zij al goed geïnformeerd is over de verschillende studierichtingen die haar interesseren, nodig ik Petra uit een naar binnen gerichte oefening te doen. Ik vraag Petra om in een stoel plaats te nemen en zet een andere stoel op ongeveer 2 meter voor haar neer. Als begeleider ga ik naast haar zitten zodat wij beiden uitkijken op de lege stoel. Ik leg uit wat we gaan doen en vraag haar om zich in te beelden dat zijzelf in die stoel tegenover ons zit. Vervolgens vraag ik haar of zij 'Petra' goed kan waarnemen en kan beschrijven in de derde persoon. Dat laatste is belangrijk. Bijvoorbeeld: 'Petra ziet er zo en zo uit, zij zit er zo en zo bij, als ik haar zo zie vind ik haar wel oké, e.d.' Dan nodig ik Petra uit een stapje verder te gaan en waar te nemen wat zij zoal denkt en voelt ('Kun jij mij iets vertellen over hoe Petra zich voelt?'). Na deze inleidende vragen stel ik wat meer gerichte vragen zoals: 'Kun je eens bij Petra nagaan wat de eigenlijke reden is dat zij zo blijft twijfelen?' en 'Welke van de studierichtingen waarover Petra twijfelt sluit eigenlijk het meest bij haar aan?'

## 'Het maakt dingen over mezelf op een andere manier duidelijk'

Na de oefening vraag ik wat Petra ervan vindt. Zij geeft aan dat zij door deze oefening 'veel minder last heeft van het gedoe dat komt kijken bij het praten over jezelf, het is makkelijker en door deze afstand tegenover mezelf kan ik op een andere manier mezelf ervaren en dat maakt dingen over mij op een andere manier duidelijk'

Het is van belang dat er een goede verbinding tot stand komt tussen de leerling en de projectie van de leerling in de lege stoel. De kwaliteit van dat contact bepaalt in welke mate het mogelijk is om vanuit een andere en verfrissende manier dingen over jezelf te ontdekken. De leerling wordt tijdens de oefening wat losgemaakt van zichzelf (in ACT termen: 'cognitieve defusie') en kan daardoor zichzelf beter waarnemen ('activeren van het observerende zelf').