



(foto: Owen Williams)

Gluren bij onze noorderburen

Een nieuwe toolkit voor onderwijsloopbaanbegeleiding uit Nederland

Tom Luken en Albert de Folter



Tom Luken is onafhankelijk onderzoeker en adviseur op het gebied van levenslange loopbaanontwikkeling. Hij werkte onder andere als lector Career Development en als loopbaanspecialist bij een grote vakbond. Momenteel voert hij een promotieonderzoek uit over ACT en studiekeuze.



Albert de Folter is loopbaanprofessional en voorzitter van de Commissie Kwaliteitskringen van de Noloc, de Nederlandse vereniging van loopbaanprofessionals. In 50 over het land verspreide kwaliteitskringen vindt in Nederland onderlinge deskundigheidsbevordering en intervisie plaats.

In Nederland kwam onlangs een innovatieve toolkit voor onderwijsloopbaanbegeleiding uit, waarin men de benadering van de Acceptatie en Commitment Training (ACT) gebruikt. ACT is een relatief nieuwe, succesvolle benadering op het gebied van psychische gezondheid en weerbaarheid. De toolkit is bedoeld voor de begeleiding van leerlingen/studenten bij de keuze van een studie in het hoger onderwijs. Dit artikel beschrijft de inhoud, het wat en waarom van de toolkit. Inspiratie genoeg voor de OLB-werking in Vlaanderen!



Eigenlijk zijn veel leerlingen te jong voor het goed maken van loopbaankeuzen.

Waarom innovatie van onderwijsloopbaanbegeleiding?

Investeren in onderwijsloopbaanbegeleiding loont.

Onderwijsloopbaanbegeleiding (OLB) is van groot belang. Het kan bijdragen tot het terugdringen van 'verkeerde studiekeuzen'. Het kan een basis leggen voor een gunstige ontwikkeling van de loopbaan verder in het leven. Goede OLB kan veel opleveren, niet alleen in materiële zin. Denk bijvoorbeeld aan de kosten die gepaard gaan met 'verkeerde studiekeuzen', zoals switchen en uitval. Maar denk ook aan de kosten van een ongunstige loopbaanontwikkeling, zoals weinig betrokkenheid bij het werk, stagnerende inzetbaarheid, stress, burn-out en gederfd levensgeluk.

Onderwijsloopbaanbegeleiding heet in Nederland LOB: loopbaanoriëntatie en -begeleiding. Het toenemende besef van het belang ervan heeft in de afgelopen decennia in Nederland geleid tot nieuwe investeringen in LOB. Zo waren er de grootschalige onderzoeksprojecten van Frans Meijers en Marinka Kuijpers (1). Er waren ook innovatieprojecten in het middelbaar beroepsonderwijs en het voortgezet onderwijs (2,3). Dit alles heeft 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 loopbaan-gericht en leerlingen ontwikkelen er meer loopbaancompetenties.

Er is nog werk aan de winkel voor onderwijsloopbaanbegeleiding.

Ondanks de verbeteringen blijven er redenen genoeg om te blijven zoeken naar verdere innovatie van OLB/LOB. Enkele belangrijke macro-indicatoren (uitval uit het hoger onderwijs, studierendement, spijt over gemaakte keuzen, tevredenheid over de ontvangen begeleiding en aansluiting onderwijs-arbeidsmarkt) laten nog geen verbetering zien. Soms lijkt het de laatste tijd zelfs slechter te gaan (4). Verschillende partijen dringen er dan ook op aan te zoeken naar verbetering. Zo adviseert de Onderwijsraad in Nederland meer

aandacht te besteden aan LOB. Deze raad benadrukt daarbij kwaliteitsaspecten, zoals een doorgaande leerlijn LOB met een bij de leeftijd passende didactiek (5).

Een probleem bij LOB is dat veel leerlingen ontwikkelingspsychologisch en qua hersenontwikkeling eigenlijk te jong zijn voor het goed maken van loopbaankeuzen (6). Zij merken dat ze niet kunnen voldoen aan de verwachtingen die we hebben op het gebied van zelfkennis, vooruitdenken en stabiele, eigen keuzen maken. Een mogelijk gevolg is dat ze niet gemotiveerd zijn voor LOB. Of juist dat ze er krampachtig mee bezig zijn. Een ander mogelijk risico is dat leerlingen te veel met talig nadenken (in plaats van bijvoorbeeld proberen en ervaren) hun keuzen gaan maken. Dat kan met zich meebrengen dat zij zelfbeelden opbouwen die de mogelijkheden beperken die zij zien voor hun toekomst. Dit belemmert hun ontwikkeling.

In dit artikel leggen we uit waarom we van Acceptatie en Commitment Training een waardevolle bijdrage aan de innovatie van LOB verwachten.

Wat is ACT?

Sinds een jaar of twintig is een nieuwe vorm van psychotherapie in opkomst in veel landen (waaronder Nederland en België): de Acceptatie en Commitment Therapie. Het succes is verklaarbaar door de sterke theoretische en wetenschappelijke basis van ACT en door het feit dat men er op veel terreinen aantoonbare positieve resultaten mee behaalt (7). Niet alleen bij het beter leren omgaan met psychische problemen, maar ook bij de preventie daarvan en bij de bevordering van psychische gezondheid in het algemeen. De T in de afkorting ACT (doorgaans uitgesproken als het Engelse werkwoord 'act') wordt afwisselend gebruikt voor Therapie en (steeds vaker) Training. In het kader van onderwijsloopbaanbegeleiding is uiteraard de term Training geschikter.

De woorden Acceptatie en Commitment duiden de kern aan van ACT: accepteren wat je niet kunt veranderen en je verbinden aan waarden. Dit blijken belangrijke beginselen te zijn, niet alleen voor welzijn en psychische gezondheid in het leven in zijn algemeenheid, maar ook voor

Voorbeeld. Het gebruik van een vragenlijst uit de ACT-toolkit: heeft mijn OLB-actie effect?*

In het Kahneman college wordt de Career Decision Making Difficulties Questionnaire (CDDQ) uit de ACT-toolkit afgenomen. Daaruit blijkt dat er nogal veel leerlingen zijn die in het algemeen moeite hebben met beslissen. De decaan¹ organiseert voor deze groep een training 'Keuzen maken'. Hierbij worden onder andere de tools uit de ACT-toolkit 'Een brief aan jezelf', 'De keuze van je leven?', 'Eigenlijk-lijst' en 'Goed kiezen' ingezet. De trainingen worden uitgevoerd door mentoren⁵.

Doelen van deze tools zijn:

- Brief aan jezelf: de leerling verheldert de eigen waarden en legt contact met zijn toekomstige zelf.
- De keuze van je leven? De leerling beseft dat de studiekeuze niet 'de keuze van je leven' is. Hij ervaart minder druk op de studiekeuze.
- Eigenlijk-lijst: de leerling leert zijn kernovertuigingen en basisgevoelens kennen over zichzelf en zijn studiekeuze.
- Goed kiezen:
 - a. De leerling beseft dat er rondom de studie- en beroepskeuze irreële ideeën bestaan en kan het eigen denken over zijn keuze op dit punt kritisch toetsen.
 - b. De leerling raakt gemotiveerd om met de keuze aan de slag te gaan, maar vermijdt keuzestress.
 - c. De leerling gaat enkele nuttige richtlijnen hanteren voor een productief keuze-proces.

Na een half jaar wordt de CDDQ opnieuw afgenomen en blijken de scores op 'Niet kunnen beslissen' gedaald te zijn.



Goede onderwijsloopbaanbegeleiding kan veel opleveren
(foto: Gaëlle Marcel)

voorspoedige loopbaanontwikkeling (8). 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 (9).

Achtergrond van ACT

ACT komt van oorsprong voort uit de wereld van de psychotherapie, meer specifiek de gedragstherapie. Een belangrijk vernieuwend element is dat ACT zich niet direct richt op symptoomverlichting. De cliënt leert om de aandacht meer te richten op positieve waarden. Dat zich daarbij symptomen (bijvoorbeeld angst) voordoen, kun je beter accepteren dan bestrijden. Symptoomverlichting komt dan 'vanzelf'.

Een filosofische basis heeft ACT in het 'functioneel contextualisme'. In deze stroming gaat men ervan uit dat alles met alles is verbonden. Mensen en organisaties maken, elk met hun eigen motieven, samen een sociale werkelijkheid. Functioneel contextualisten benadrukken het belang van persoonlijke perspectieven en van de context, maar streven tevens naar harde wetenschappelijke, algemeen geldige uitspraken en het voorspelbaar en beïnvloedbaar maken van gedrag.

Een theoretische basis voor ACT biedt de Relational Frame Theory (RFT). Deze theorie maakt inzichtelijk hoe taal zich ontwikkelt als een universum van woorden, parallel aan een wereld van objecten, gebeurtenissen en ervaringen. Taal is een onmisbaar gereedschap om vat te krijgen op onszelf en de wereld. Maar we zijn geneigd om talige constructies te verwarren (of te 'fuseren') met de werkelijkheid. Deze verwarring brengt belangrijke psychische problemen met zich mee. Bijvoorbeeld, dat we te veel in ons denken gaan leven in plaats van in het hier en nu. Of dat we te veel vasthouden aan in taal gegoten concepten van onszelf, onze omgeving en onze toekomst. Hierdoor gaan we door op ingeslagen wegen, ook als het beter zou zijn een andere koers te kiezen. Acceptatie en Commitment Training biedt een uitweg uit de problemen die onze afhankelijkheid van taal met zich meebrengt.

ACT heeft inmiddels ook een duidelijke empirische basis: verschillende aspecten van de RFT en de werkzaamheid van veel ACT-instrumenten en -praktijken zijn in talloze situaties bevestigd (bv. 10,11), ook in situaties waar het jongeren betreft (12).

Inhoud van ACT: zes kernprocessen

ACT is van een therapie een 'beweging' geworden, met een behoorlijke internationale verspreiding. Verschillende websites in vele landen bieden, meestal gratis, allerlei hulpmiddelen zoals opdrachten, metaforen, vragenlijsten, beelden, filmpjes, die in therapieën, trainingen en zelfhulpvorm gebruikt kunnen worden.

Centraal in ACT staan zes kernprocessen of 'zuilen' rond een kerndoel: psychische flexibiliteit. Veelal worden de zes kernprocessen in beeld gebracht in een 'hexaflex' (hexa van het Griekse telwoord zes en flex van flexibiliteit - zie figuur 1). We lichten de kernprocessen en het kerndoel toe.



Figuur 1. De zes kernprocessen van Acceptatie en Commitment Training (ACT)

• Accepteren

Accepteren is een proces van onvoorwaardelijk toelaten of zelfs verwelkomen van ervaringen. In het kader van OLB betekent dat het accepteren van gevoelens van onzekerheid en ambiguïteit ten aanzien van de eigen persoon en de toekomst. Als je deze gevoelens niet verdraagt, leidt dat tot rigide, gesimplificeerde zelfbeelden en afwezigheid of eenzijdigheid van toekomstscenario's. Het wel accepteren bereidt je beter voor op de onverwachte ontwikkelingen die onvermijdelijk zullen komen.

De tegenpool van acceptatie is 'experimenterende vermijding' ofwel het willen controleren of wegmaken van gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties. In de buitenwereld kan het vermijden van bepaalde plekken, gebeurtenissen of mensen wel effectief zijn. Bij innerlijke gebeurtenissen ligt dat anders. Soms werkt

dat een tijdje, maar al snel krijg je er juist meer last van (13). Proberen ze kwijt te raken brengt met zich mee dat je er meer en meer in verstrikt raakt.

- **Mindfulness: aanwezig in het hier en nu**
Mindfulness is 'een staat van zijn waarbinnen je op een actieve manier alles wat je denkt, voelt en ervaart het volledige bestaansrecht geeft' (11, p. 215). Het gaat om een openheid tot ervaren, een open aandacht, die zowel betrekking heeft op interne belevingen (gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties) als externe belevingen (bewustzijn van de context en van zintuiglijke waarnemingen zoals tast, geur en gehoor). Bij OLB gaat het bijvoorbeeld om het bewust ervaren van gevoelens als je nadenkt over alternatieve studies of om het ongefilterd opvangen van signalen die tijdens een kennismaking iets zeggen over de sfeer in een bedrijf of bij een opleiding.

Mindfulness helpt om alert te zijn op wat er in de omgeving gebeurt en om signalen uit jezelf op te vangen. Dat laatste is belangrijk voor ons innerlijke kompas. Bijvoorbeeld Goleman (14) spreekt van een interne radar die het subtiele gemurmel kan opvangen dat nodig is om ons door het leven te leiden. Mindfulness helpt ook om stress te verminderen waardoor we betere beslissingen nemen. Mindfulnessstrainingen hebben een positief effect op zelfsturing en autonomie (15) en op de ontwikkeling van een arbeidsidentiteit (16).

Tegenpolen van mindfulness zijn: in gedachten zijn, piekeren, rumineren (het steeds 'herkauwen' van gedachten over problemen) en zorgen maken. Mensen besteden veel tijd en energie aan dit soort processen. Deze leiden tot verminderd welzijn en suboptimale prestaties op leer- en andere taken.

- **Waarden verhelderen**
Waarden staan voor wat de persoon



ACT: accepteer wat je niet kunt veranderen en verbind je aan waarden.



*Zelfkennis, vooruitdenken,
eigen keuzen maken...
jongeren zijn qua
hersenenontwikkeling eigenlijk te
jong zijn voor het goed maken
van loopbaankeuzen
(foto: Sergey Fediv)*

werkelijk zelf belangrijk vindt. Zij vormen een uitdrukking van de persoon die je wilt zijn. Bijvoorbeeld: 'Ik wil later daadwerkelijk bijdragen aan een gezondere wereld.' Het verschil met doelen ('ik wil geneeskunde studeren') is dat doelen bereikt kunnen worden en dan hun motiverende kracht verliezen. Je kan ook doelen missen, wat tot frustratie kan leiden.

Waarden blijven richting geven, ook nadat een doel bereikt is. Bijvoorbeeld: als geneeskunde niet lukt, kun je ook via diëtetiek, milieukunde of psychologie bijdragen aan een gezondere wereld.

Waarden vormen een belangrijke grondslag voor motivatie. De rol van waarden als relatief stabiele

Voorbeeld. Het gebruik van een vragenlijst uit de ACT-toolkit: Annemieke heeft keuzestress

De Career Decision Making Difficulties Questionnaire (CDDQ) kan een handige ingang bieden tot de ACT-toolkit. Decaan! Henk ziet Annemieke (6 VWO) niet voor de eerste maal. Al verschillende malen leek het alsof ze een definitieve keuze had gemaakt voor een studie in het hoger onderwijs, maar na een paar weken of maanden kwam ze dan weer terug om te vertellen dat ze het achteraf toch niet zo een goed idee vindt en opnieuw niet weet welke studie ze gaat doen. De deadline voor aanmelding in het hoger onderwijs nadert en Annemieke wordt steeds zenuwachtiger. Haar ouders leggen nogal veel druk op haar. Henk stelt een groepje samen van Annemieke en een paar andere leerlingen die het nog niet weten. Samen doen ze de CDDQ online. Annemieke komt vooral hoog uit op de schalen Belemmerende overtuigingen en Externe tegenstrijdigheden. In een gesprek blijkt dat zij te veel ophangt aan haar studiekeuze. Alsof haar levensgeluk ervan afhangt. Ook blijken haar vader en moeder nogal verschillend over haar toekomst te denken. Henk besluit de tool 'De keuze van je leven' te gebruiken uit de ACT-toolkit. Deze tool heeft een kalmerend effect op Annemieke. En op haar ouders, met wie ze de tool bespreekt. Henk nodigt beide ouders uit om samen met Annemieke een gesprek te hebben. In dat gesprek blijkt dat Annemieke haar bedenkingen heeft laten vallen en rust heeft gevonden bij haar laatste voorkeur. Ook haar ouders hebben daar vrede mee.

richtingaanwijzers bij loopbaanontwikkeling is van oudsher erkend, maar is lang overschaduwed door begrippen die wat makkelijker te hanteren zijn, zoals capaciteiten, interesses en persoonlijkheid (17).

De tegenpool van waardengericht leven is leven volgens door anderen of door zichzelf opgelegde (verbale) regels. Dat doen leidt tot inflexibiliteit en verminderde psychische gezondheid. Het vervangen van regels door waarden is als de stap van moeten naar willen.

• **Commitment: handelen vanuit waarden**

Commitment betekent de keuze om daadwerkelijk vanuit waarden te handelen. Obstakels en angst staan daarbij vaak in de weg. Bijvoorbeeld bang zijn om gek gevonden te worden of te falen. Of, in het kader van OLB, bijvoorbeeld angst om tegen de wensen van de ouders in te gaan of de mening van vrienden te trotseren. Commitment betekent niet dat obstakels en angsten weg gemaakt moeten worden, maar dat de persoon ermee leert omgaan.

De tegenpool van commitment is keuzen maken die tot doel hebben om ongewenste situaties en ervaringen te vermijden. Als mensen zich vooral laten leiden door wat ze willen vermijden, is dat een belemmering voor welzijn en psychische gezondheid. Het

lukt immers nooit om de gevreesde ervaringen helemaal te vermijden en je komt niet toe aan wat je wel echt wilt.

Commitment helpt om met angsten en remmingen om te gaan, maar ook met de eigen impulsiviteit en met turbulente maatschappelijke en economische omstandigheden. Een duidelijk commitment hangt samen met intrinsieke motivatie en met een leerstijl die meer op diepteverwerking dan op kennisreproductie gericht is.

• **Jezelf ervaren als context**

Het zelf is een proces van ervaringen dat je kan observeren. Het zelf is als een context waarin het denken en voelen plaatsvindt. Het ik is als een perspectief van waaruit we die context waarnemen. Terwijl gedachten en gevoelens constant veranderen, is dat perspectief van een observerend ik duurzaam.

Tegenpool van jezelf als context ervaren is jezelf verliezen in verstandelijk, talig nadenken over jezelf. Of jezelf beschrijven in statische termen. Alsof we ons in verschillende contexten hetzelfde zouden gedragen. Dergelijke zelfbeschrijvingen vormen een rem op exploreren, leren, ontwikkelen en flexibiliteit. Bijvoorbeeld: 'Ik ben nu eenmaal geen studiebol' of 'Ik houd niet van wiskunde'. Zelfs positieve labels voor het zelf, bijvoorbeeld 'ik ben



Waarden blijven richting geven, ook nadat een doel bereikt is.

slim', hebben een remmend effect (17).

• **Defusie**

Mensen hebben de neiging zich te identificeren met het bewust denkende en pratende deel van zichzelf. Dat brengt met zich mee dat ervaringen en gedachten samenvallen ('fuseren') en met elkaar verward worden. Het doel van defusie in ACT is niet het veranderen of wegmaken van gedachten. De bedoeling is veeleer het veranderen van de relatie die je hebt tot je eigen gedachten. Hierdoor identificeer je je minder met je eigen gedachten, neem je ze minder letterlijk.

Bij OLB kan het bijvoorbeeld voorkomen dat een leerling vol zit met drukke, voorschrijvende, tegenstrijdige gedachten, zoals: 'Ik moet nu toch wel gauw mijn studie kiezen, maar ik moet wel echt zeker van mijn zaak zijn.' Defusie betekent dan dat je je niet laat meeslepen door je gedachten, maar ze wat rustiger, van een afstandje bekijkt. In zijn meest simpele vorm vervangt de leerling bijvoorbeeld 'ik ben niet goed genoeg voor geneeskunde' door 'ik heb de gedachte dat ik niet goed

Kernproces ACT	Tegenpool ACT	Relevantie voor OLB
Accepteren	'Experiëntiële vermijding'	Bestrijding keuzestress, motiveren voor het keuzeprocess
Mindfulness	Piekeren, rumineren, zorgen maken	Meer rust, beter kiezen, meer zelfsturing
Waarden	Leven volgens regels	Vinden van stabiele, eigen richtingaanwijzers
Commitment	(Angst) vermijgend gedrag	Beter met obstakels en angst omgaan, meer intrinsieke motivatie, effectievere leerstijl
Zelf als context	Zelf als verzameling van statische eigenschappen	Gevoel van ruimte, meervoudigheid en daarin tot de eigen kern komen
Defusie	Verwarren van ervaringen met gedachten over ervaringen	Meer helderheid en vrijheid
De zes kernprocessen samen, ACT	Inflexibiliteit en suboptimale psychische gezondheid en welzijn	Flexibiliteit, 'adaptability', psychische weerbaarheid, richtinggevoel

Tabel 1. Zes kernprocessen in Acceptatie en Commitment Training (ACT) met hun tegenpolen en het belang ervan voor onderwijsloopbaanbegeleiding

genoeg ben voor geneeskunde'.

• **Psychische flexibiliteit**

Psychische flexibiliteit betekent openstaan voor ervaringen in het hier en nu en de vrijheid om per situatie, op basis van eigen waarden, te kunnen kiezen of je doorgaat en/of reageert zoals altijd, of dat je iets anders doet (8).

De tegenpool van psychische flexibiliteit is qua gedrag vastzitten in regels en qua beleving het steeds in gedachten zijn. Je houdt dan ervaringen buiten het bewustzijn of vervormt ze om bestaande denkbeelden maar niet te hoeven aanpassen. Zoals al toegelicht is flexibiliteit belangrijk voor loopbaanontwikkeling in onze snel veranderende samenleving.

Doel van de ACT-toolkit

Het project 'Een ACT-toolkit voor LOB' is een initiatief van de auteurs van dit artikel. Het projectvoorstel won in 2013 een prijsvraag en daarmee een subsidie van Nederlandse Stichting voor Psychotechniek (NSvP). Het project is mede ondersteund door verenigingen van schooldecanen en scholieren en door instellingen voor hoger onderwijs.

Doel van het project was een verantwoorde, innovatieve en effectieve aanvulling te bieden op al bestaande instrumenten voor begeleiding bij de studiekeuze in de twee laatste klassen van havo/vwo bij beginnende studenten die moeite hebben met hun keuze. Meer specifiek is het doel van de toolkit bij te dragen aan:

- vermindering van keuzestress;
- een meer gerichte en daardoor effectievere aanpak van de keuzesituatie en -problemen;
- studiekeuzen waarmee leerlingen meer commitment ervaren en die daardoor motiverender en stabiel zijn;
- het leren maken van loopbaankeuzen;
- psychische flexibiliteit en weerbaarheid;
- een gunstige ontwikkeling van de (studie)loopbaan op de lange termijn.

Inhoud van de ACT-toolkit

De ACT-toolkit is een gereedschapskist die bestaat uit 25 tools, dat wil zeggen



Emma gebruikt de tool 'jezelf door de ogen van een ander'
(foto: Luca Campioni)

gesprekrichtlijnen, oefeningen, opdrachten, lesmaterialen ... Deze zijn vrij beschikbaar op de site act-in-lob.eu, maar voor een optimaal gebruik is een voorafgaande training wenselijk.

Naast de 25 tools bieden we ook de Career Decision Making Difficulties Questionnaire of CDDQ-vragenlijst (18) aan. De antwoorden van een leerling op de CDDQ helpen de begeleider bij het kiezen van tools. De meeste tools kunnen individueel, in kleine groepjes of klassikaal worden ingezet. Bij een aantal ervan is sprake van huiswerk. De tools kunnen we indelen in drie categorieën.

Voorwaardenscheppende tools

Hierin staat mindfulness voorop. Doel is een rustige, geconcentreerde sfeer te creëren met een open aandacht, waarin de leerling vragen of problemen vanuit nieuwe gezichtspunten kan benaderen. Zo ontstaat er ruimte voor innerlijke stemmen, gevoelens of intuïties die in het dagelijks leven niet aan bod komen.

Een voorbeeld is de tool 'Vier dingen opmerken'. Aan de leerling wordt gevraagd rustig te gaan zitten en een moment van

stilte te creëren. Hij krijgt dan de instructie zijn aandacht te richten op zintuiglijke input (wat je ziet, hoort en voelt). Hierbij gaat het overigens zeker niet alleen om de leerling, maar ook om de keuzebegeleider. Diens houding is cruciaal voor het contact met de leerling en de effecten van de begeleiding. Door deze oefening is een leerling goed voorbereid op andere oefeningen in de toolkit of op een gesprek.

Voorbeeld. Tools als les of huiswerk

Mentor Ton geeft de tool 'Succes en geluk' mee als huiswerk aan zijn mentorklas. Doel van deze tool is dat de leerling ideeën ontwikkelt over de rol die succes en geluk in zijn leven zouden kunnen spelen. Ton benadrukt dat de leerlingen de oefening met hun ouders moeten bespreken. Bij een aantal leerlingen levert dit veel op. Bijvoorbeeld in huize Demir is heftige discussie gevoerd, waarbij ook broers, zussen, ooms en tantes zich gemengd hebben. Osman voelt zich nu meer gekend in zijn wens om MBO⁶ Fotografie te gaan doen.



Ontwikkelingsgerichte tools

Thema's bij ontwikkelingsgerichte tools draaien vooral om de ACT-kernprocessen 'Zelf als context' en 'Waarden'. Het gaat over:

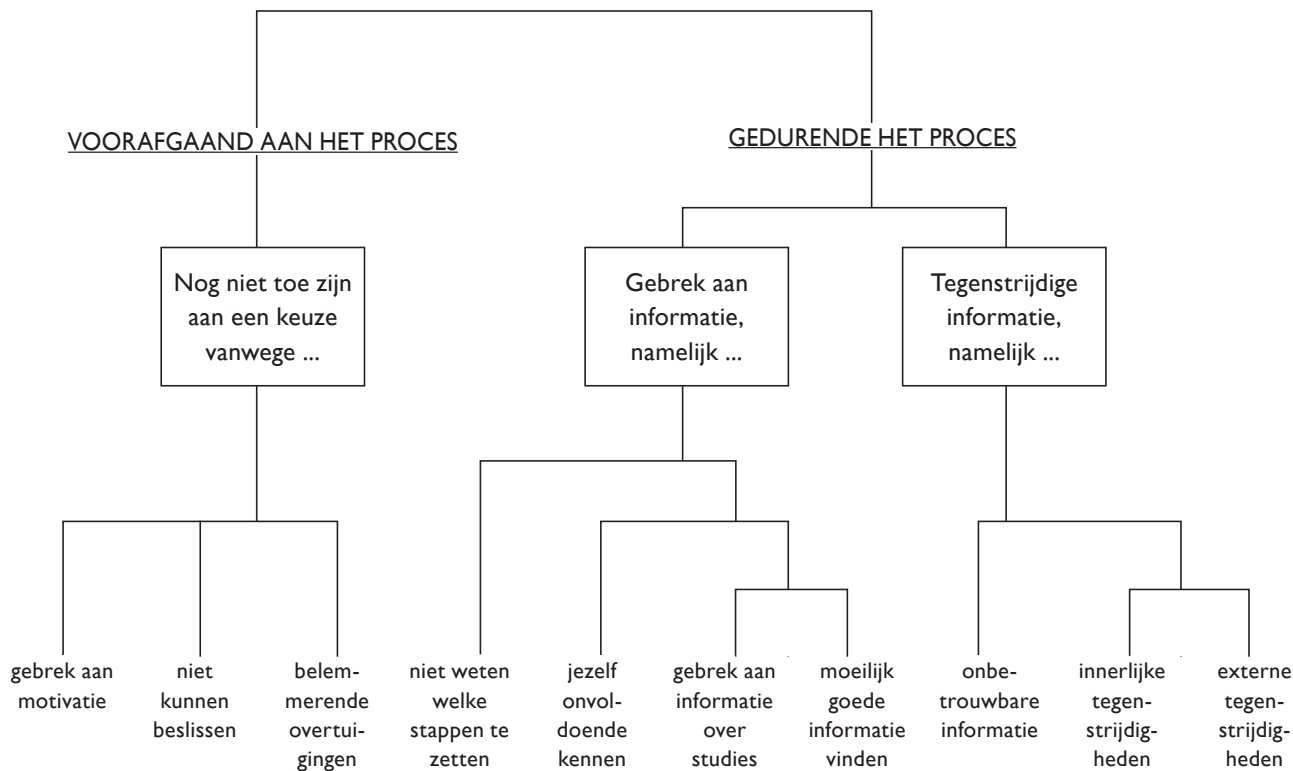
- de ontwikkeling van een tijds- en toekomstperspectief. Een voorbeeld is de tool 'Tijdslijn lopen', waarbij de leerling op een aantal plaatsen op een denkbeeldige lijn stilstaat en zich herinneringen voor de geest haalt en naar de toekomst kijkt;
- het bewust worden en loslaten van gefixeerde zelfbeelden en regels. Bijvoorbeeld: 'Mijn wetboekje'. Bij deze opdracht inventariseert de leerling op een aantal levensgebieden de regels die hij zichzelf oplegt of die anderen hem opleggen;
- de ontwikkeling van een flexibel, waardengericht zelfbeeld. Bijvoorbeeld: 'Wat voor persoon wil ik worden?' Deze tool is gericht op bewustwording van de waarden die op dit moment het belangrijkste zijn voor de leerling.

Keuzegerichte tools

Deze tools zijn gericht op de inhoud van de studiekeuze. Hierbij spelen verschillende ACT-kernprocessen een rol. Een eerste is 'Accepteren': het aanvaarden dat je jezelf en de toekomst niet kunt kennen en het omarmen van de onzekerheid, die ook vrijheid en avontuur met zich meebrengt. Een voorbeeld is de tool 'Goed kiezen', die gaat over de vraag hoe moeilijk goed kiezen eigenlijk is en de leerling die nog niet weet wat te doen, geruststelt.

Ook andere kernprocessen komen aan de orde bij de keuzegerichte tools: Waarden (bijvoorbeeld 'Jouw plek in de wereld van het werk'), Commitment ('Van waarden naar plan') en Defusie ('Kijken naar je studiekeuze'). Tot slot maken enkele 'psycho-educatieve' tools deel uit van deze categorie. Deze bieden leerlingen kennis en inzicht over het vinden en selecteren van informatie en over hoe loopbanen zich gedurende het leven ontwikkelen.

MOEILIKHEDEN BIJ DE STUDIEKEUZE



Figuur 2. Een taxonomie van keuzeproblemen, die je via de vragenlijst CDDQ kan bevragen (gebaseerd op Gati e.a. (18))

De CDDQ: welke studiekeuzeproblemen heeft de leerling?

De Career Decision Making Difficulties Questionnaire (18) of CDDQ brengt in kaart of een leerling problemen ervaart bij de studiekeuze en zo ja, wat de aard van deze problemen zijn. De vragenlijst kan via de website act-in-lob.eu gratis vijfmaal worden uitgetoetst, maar kost daarna drie euro per leerling. Het instrument stelt de gebruiker in staat om op een rationele, efficiënte manier onderdelen van de toolkit of andere instrumenten en methoden te koppelen aan de behoeften van leerlingen. Hiertoe bieden de site en het boek van de beide auteurs (20)

suggesties.

De vragenlijst bestaat uit 34 items, te scoren op negenpuntsantwoordschalen. Het instrument is gebaseerd op de taxonomie van loopbaankeuzeproblemen van Gati et al. (18). Oorspronkelijk zijn taxonomie en vragenlijst ontwikkeld in Israël, maar ze zijn vervolgens in veel andere landen onderzocht en toegepast, waaronder Vlaanderen (19). De vragenlijst resulteert in uitslagen op 10 schalen. Elke schaal staat voor een ander soort probleem bij studiekeuze (zie figuur 2):

- Gebrek aan motivatie: wil de leerling aan de studiekeuze werken?
- Niet kunnen beslissen: hoe moeilijk vindt de leerling het nemen van beslissingen?

- Belemmerende overtuigingen: heeft de leerling onredelijke meningen of verwachtingen die het maken van de studiekeuze belemmeren?
- Niet weten welke stappen te zetten: weet de leerling hoe je moet kiezen en wat je nodig hebt om te kunnen kiezen?
- Jezelf onvoldoende kennen: weet de leerling voldoende over zichzelf om een studiekeuze te maken?
- Gebrek aan informatie over studies: weet de leerling genoeg van opleidingen en studies?
- Moeilijk goede informatie vinden: weet de leerling hoe je informatie of hulp kunt krijgen voor de studiekeuze?
- Onbetrouwbare informatie: is er sprake van tegenstrijdigheden in de informatie die de leerling heeft over zichzelf of over studies, beroepen en toekomstmogelijkheden?
- Innerlijke tegenstrijdigheden: wordt de studiekeuze belemmerd door innerlijke onduidelijkheid?
- Externe tegenstrijdigheden: is er sprake van tegenstrijdigheden in of met de omgeving van de leerling?

Voorbeeld. Emma gebruikt de tool 'Jezelf door de ogen van een ander'

Het socratisch appel om jezelf te leren kennen is nooit verstomd en lijkt actueler dan ooit. De hedendaagse leefwereld van jongeren, waarin de sociale media een belangrijke rol vervullen, brengt veel goeds maar lijkt soms ook reële zelfkennis en -beleving in de weg te staan. Het gedachtegoed van ACT biedt hiertoe een van de uitwegen. Het voorbeeld over Emma toont hoe een ACT-oefening kan helpen om antwoorden van binnenuit te vinden bij keuzevragen. Defusie staat in dit voorbeeld centraal.

Emma is 17 jaar en zit in de 6e klas van het wvo⁷. 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. Omdat Emma al goed geïnformeerd is over de verschillende studierichtingen die haar interesseren, nodigt extern begeleider⁸ Albert haar uit voor een oefening met de tool 'Jezelf zien door de ogen van een ander'.

Albert vraagt Emma om in een stoel plaats te nemen en zet een andere stoel op ongeveer 2 meter voor haar neer. Als begeleider gaat hij naast haar zitten zodat zij beiden uitkijken op de lege stoel. Albert legt uit wat ze gaan doen en vraagt haar om zich in te beelden dat zijzelf in die stoel tegenover hen zit. Vervolgens vraagt hij haar of zij 'Emma' goed kan waarnemen en of zij haar kan beschrijven in de derde persoon. Dat laatste is belangrijk. Bijvoorbeeld: 'Emma ziet er zo en zo uit, zij zit er zo en zo bij, als ik haar zo zie vind ik haar wel oké ...' Dan nodigt Albert haar uit een stapje verder te gaan en waar te nemen wat zij zoal denkt en voelt ('Kun jij mij iets vertellen over hoe Emma zich voelt?'). Na deze inleidende vragen stelt hij wat meer gerichte vragen zoals: 'Kun je eens bij Emma nagaan wat de eigenlijke reden is dat zij zo blijft twijfelen?' en 'Welke van de studierichtingen waarover Emma twijfelt sluit, eigenlijk het meest bij haar aan?'

Na de oefening vraagt Albert wat zij ervan vindt. Emma geeft aan dat zij door deze oefening 'veel minder last heeft van al dat gedoe over jezelf als je over jezelf praat, het is makkelijker en door die afstand tegenover mezelf kan ik mezelf op een andere manier ervaren en dat maakt dingen over mezelf 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 enigszins losgemaakt van zichzelf (defusie) en kan daardoor zichzelf beter waarnemen. In ACT-terminen: het observerende ik wordt geactiveerd.

De CDDQ kan je klassikaal of individueel toepassen voor het selecteren van tools. In het instrument wordt een globale, internationale norm gebruikt. Wij overwegen om nog een nationale normering te maken. Een andere toepassing van de CDDQ is het evalueren van de geboden begeleiding. Dit kan in de vorm van nul- en eindmetingen voor en na een traject of programma.

Wat brengt de toekomst voor de ACT-toolkit?

Op dit moment hebben circa 50 decanen en andere keuzebegeleiders in Nederland een basistraining gevolgd voor het gebruik van de ACT-toolkit. Een masterclass voor verdieping en een korte module voor mentoren staan in de steiger. We doen op dit moment ook onderzoek om de theoretische basis van de ACT bij loopbaanbegeleiding te verstevigen en om de evaluaties en effecten van de toolkit in kaart brengen. We hopen dat de toolkit ook keuzebegeleiders in Vlaanderen van dienst zal kunnen zijn!





Win de ACT-toolkit met handleiding!

Wil je graag aan de slag met de ACT-toolkit? Caleidoscoop mag het boek met de toolkit en handleiding weggeven aan een abonnee. Op de site act-in-lob.eu vind je al het materiaal, maar wellicht vind je een handboek ook handig!

Mail je adres naar hoofdredactie@caleidoscoop.be met vermelding 'ACT-toolkit' voor 20 mei 2017 en maak kans op dit boek.



Referenties

- (1) MEIJERS, F., KUIJPERS, M., & WINTERS, A. (2010). *Leren kiezen / kiezen leren: Een literatuurstudie*. Utrecht/Den Bosch: Expertisecentrum Beroepsonderwijs.
- (2) PEERBOOM, F. (2010). *Stimuleringsplan Loopbaan: Oriëntatie Begeleiding MBO*. Woerden: MBO Diensten.
- (3) VO-RAAD. (2009). *Stimuleringsplan LOB*. Utrecht: VO-raad.
- (4) LUKEN, T. (2013). Lob in het onderwijs: wat levert het op? In A. Oomen, T. Luken, R. van Schoonhoven, P. Leenheer, & M. Baijens (red.), *Lob in het voortgezet onderwijs en mbo: beleid, professionaliteit en paradigma's*. MESO focus 89 (pp. 33-53). Deventer: Kluwer.
- (5) ONDERWIJSRAAD (2014). *Overgangen in het onderwijs*. Briefadvies 20140049/1038. Den Haag: Onderwijsraad.
- (6) LUKEN, T. (2014). Are we on the right track with career learning? *Journal of Counselling*, 2, 299-314.
- (7) HAYES, S. C., LUOMA, J. B., BOND, F. W., MASUDA, A., & LILLIS, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.
- (8) HOARE, P. N., MCILVEEN, P., & HAMILTON, N. (2012). Acceptance and commitment therapy (ACT) as a career counselling strategy. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 12(3), 171-187.
- (9) STEEMERS, F. J. (2010). *Blijvende inzetbaarheid in langere loopbanen*. Academisch proefschrift. Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam.
- (10) HAYES, S. C. & SMITH, S. (2012). *Uit je hoofd in het leven: Een werkboek voor een waardevol leven met mindfulness en Acceptatie en Commitment Therapie*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- (11) JANSEN, G., & BATINK, T. (2014). *Time to ACT! Het basisboek voor professionals*. Zaltbommel: Thema.
- (12) MURRELL, A. R., & SCHERBARTH, A. J. (2011). State of the Research & Literature Address : ACT with Children, Adolescents and Parents. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy* 7(1), 15-22.
- (13) ABRAMOWITZ, J. S., TOLIN, D. F., & STREET, G. P. (2001). Paradoxical effects of thought suppression: a meta-analysis of controlled studies. *Clinical Psychology Review*, 21(5), 683-703.
- (14) GOLEMAN, D. (2013). *Focus: The Hidden Driver of Excellence*. New York: Harper.
- (15) VANSTEENKISTE, M., & RYAN, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263-280.
- (16) TABER, B. J., & BLANKEMEYER, M. S. (2015). Time perspective and vocational identity statuses of emerging adults. *Career Development Quarterly*, 63(2), 113-125. doi:10.1002/cdq.12008
- (17) DWECK, C. S., & GRANT, H. (2008). Self-theories, goals, and meaning. In Shah, J.Y. & Gardner, W. L. (Eds.), *Handbook of motivation science* (pp. 405-416). New York, NY: Guilford Press.
- (18) GATI, I., KRAUSZ, M., & OSIPOW, S. H. (1996). A taxonomy of difficulties in career decision making. *Journal Of Counseling Psychology*, 43(4), 510-526. doi:10.1037/0022-0167.43.4.510
- (19) HUISMAN, A. (2009). *De keuze van een studie in het hoger onderwijs: Onderzoek naar de betrouwbaarheid en validiteit van de Career Decision Making Difficulties Questionnaire*. Masterproef Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen. Leuven: Katholieke Universiteit Leuven.
- (20) FOLTER, A. DE, & LUKEN, T. (2015). *Beelden van mijn toekomst: Een ACT toolkit voor loopbaanoriëntatie en -begeleiding*. Arnhem: Nederlandse Stichting voor Psychotechniek.

- ¹ Schooldecanen zijn in het Nederlandse voortgezet onderwijs de eerste verantwoordelijken voor studiekeuze- en loopbaanoriëntatiebegeleiding.
- ² Havo staat voor hoger algemeen voortgezet onderwijs en vwo voor voorbereidend wetenschappelijk onderwijs. De doelgroep van de toolkit is vergelijkbaar met de derde graad van het Vlaamse secundair onderwijs.
- ³ Waar 'leerlingen' staat, kan men lezen 'leerlingen/ studenten'. De toolkit is namelijk niet alleen voor leerlingen bedoeld, maar ook voor beginnende studenten in het hoger onderwijs.
- ⁴ De voorbeelden in dit artikel beschrijven geen bestaande realiteit maar zijn wel gebaseerd op reële ervaringen.
- ⁵ Mentoren zijn docenten die naast hun docentschap begeleidingstaken uitvoeren. Als het gaat om LOB/OLB gebeurt dit veelal onder verantwoordelijkheid van de decaan. Vaak heeft een mentor één klas onder zijn hoede, de zogenaamde mentorklas, waarmee hij een lesuur in de week besteedt aan onderwerpen als studievaardigheden, persoonlijke problemen en LOB.
- ⁶ MBO staat voor middelbaar beroepsonderwijs.
- ⁷ Vwo staat voor voorbereidend wetenschappelijk onderwijs. De zesde klas is de examenklas. Veel leerlingen gaan daarna een universitaire studie volgen.
- ⁸ Soms schakelen decanen externe begeleiders in, bijvoorbeeld gespecialiseerde studiekeuzeadviseurs of psychologen.