

Een ACT Toolkit voor LOB

Praktische instrumenten voor keuzebegeleiding in havo-vwo

Tom Luken en Albert de Folter namen het initiatief om een vernieuwende aanpak te ontwikkelen ter verrijking van het bestaande LOB-landschap voor de bovenbouw van havo-vwo. Concreet resultaat is een toolkit met 25 instrumenten die op verschillende manieren zijn in te zetten om het studiekeuzeproces van leerlingen te ondersteunen.

door Albert de Folter en Tom Luken

Achtergrond

Een belangrijke inspiratiebron van de toolkit is de Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Dit is een wetenschappelijk onderzochte werkwijze die voor iedereen toepasbaar en effectief is. Het doel van ACT is om een basis te leggen voor psychologische flexibiliteit, waardoor de leerling beter leert omgaan met de onzekerheid over de eigen toekomst en over zichzelf. Tegelijk wordt de leerling minder afhankelijk van denkprocessen bij het maken van de keuze. Te hard nadenken kan het nemen van belangrijke beslissingen in de weg staan. Door de toepassing van ACT komt er meer ruimte voor het aanwezig zijn en ondergaan van de ervaring op het moment zelf. Dit vormt een goede voorwaarde voor LOB-gesprekken en -activiteiten. ACT biedt zowel theoretisch als methodisch geschikte aanknopingspunten voor studiekeuze- en loopbaanbegeleiding.

Doel en doelgroep

De toolkit kan een verantwoorde en praktische aanvulling bieden op al bestaande instrumenten voor LOB in havo-vwo. Decanen, mentoren en begeleiders van matchingsprocedures kunnen de tools gebruiken bij de overgang van leerlingen naar het hbo en de universiteit.

Doelen van de toolkit zijn:

- Vermindering van keuzestress
- Een meer gerichte en effectievere aanpak van de keuzesituatie en -problemen

ACT Toolkit casus 1

Toepassing om, individueel of in kleine groepjes, studiekeuzeproblemen te inventariseren en aan te pakken.

Decaan Harry ziet Annerieke (6 vwo) niet voor de eerste maal. Al verschillende malen leek het alsof ze een definitieve keuze had gemaakt, maar na een poosje kwam ze dan weer terug om te vertellen dat ze het achteraf toch niet zo een goed idee vindt en opnieuw niet weet wat ze wil. Eén mei nadert en Annerieke wordt steeds zenuwachtiger. Haar ouders leggen nogal veel druk op haar. Harry stelt een groepje samen van Annerieke en een paar andere leerlingen die het nog niet weten. Samen doen ze de CDDQ-test online. Annerieke komt vooral hoog uit op de schalen 'Belemmerende overtuigingen' en 'Externe tegenstrijdigheden'. In een gesprek blijkt dat zij teveel ophangt aan haar studiekeuze. Alsof haar levensgeluk ervan afhangt. Ook blijken haar vader en moeder nogal verschillend over haar toekomst te denken. Harry besluit de tool 'De keuze van je leven*' te gebruiken en nodigt beide ouders uit om samen met Annerieke een gesprek te hebben. De tool, die er op gericht is het besef bij de leerling te bevorderen dat de studiekeuze lang niet altijd de keuze van je leven is, heeft een kalmerend effect op Annerieke en op haar ouders. In het viergesprek blijkt dat Annerieke haar bedenkingen heeft laten vallen en rust heeft gevonden bij haar laatste voorkeur.

* Doel van 'De keuze van je leven': de leerling beseft dat de studiekeuze niet de keuze van je leven is en dat hij of zij daardoor minder druk op de studiekeuze ervaart.

- Studiekeuzen waarmee leerlingen meer commitment ervaren en die daardoor motiverender en stabiel zijn
- Het leren maken van loopbaankeuzen
- Psychologische flexibiliteit
- Een voorspoediger ontwikkeling van de (studie) loopbaan op de lange termijn

Wat is nieuw aan de toolkit?

Er zijn aanknopingspunten gezocht in theorie en werkwijze. Innovatief is dat het ACT-gedachtengoed toegepast wordt op studiekeuzebegeleiding, iets wat ook internationaal gezien nog niet bestaat. Ook nieuw is dat aandacht besteed wordt aan houdingsaspecten van zowel leerling als begeleider. Het creëren van de juiste mindset bij leerling en begeleider versterkt het effect van de tools. Dit als basis voor het doen van concrete LOB-oefeningen. Ook is er aandacht voor educatie rondom het maken van keuzes.

De toolkit hecht belang aan het maken van keuzes die zijn gebaseerd op waarden. Waarden hebben betrekking op wat je werkelijk belangrijk vindt in je leven en waar je je ook op langere termijn voor kunt inzetten. Het helpt de leerling inzien dat er verschillende manieren zijn om bezig te zijn met wat je belangrijk vindt en dat een studiekeuze niet een keuze voor het leven is. Voor de toekomst vormen waarden stabiele richtlijnen, die je op verschillende manieren kunt invullen met studie, scholing en werk. De tools dragen er ook toe bij dat de leerling zich er meer van bewust wordt dat zelfbeelden soms te veel een levend op zichzelf zijn gaan leiden en als te vaststaand worden aangenomen. Kortom, de toolkit kan nieuwe invalswegen en materialen bieden aan schooldecanen en andere keuzebegeleiders.

Vragenlijst voor keuzeproblemen

Eén van de tools bestaat uit een vragenlijst waarmee de leerling mogelijke studiekeuzeproblemen in kaart kan brengen. Deze test - door Luken en De Folter uit het Engels vertaald en afgeleid van de Career Decision-making Difficulties Questionnaire - kan digitaal afgenomen worden. Met behulp van de uitslag kunnen de begeleiders weer andere tools selecteren die aansluiten bij de gesignaleerde studiekeuzeproblemen. De uitslag van de vragen-

ACT Toolkit casus 2

Klassikale of individuele toepassing van de CDDQ-test voor het evalueren van geboden keuzetrajecten, LOB methoden of LOB mentorprogramma's.

Bij klassikale afnamen van de CDDQ-test bij de havo 4 klassen van het Erasmus College blijkt dat er nogal veel leerlingen zijn die in het algemeen moeite hebben met beslissen. De decaan organiseert een training 'Keuzes maken', waarbij hij de tools 'Een brief aan jezelf', 'De keuze van je leven?', 'Eigenlijk-lijst' en 'Goed kiezen' inzet. Mentoren voeren de trainingen uit. Na een half jaar wordt de test opnieuw afgenomen en blijken de scores op 'Niet kunnen beslissen' gedaald te zijn.

* Doelen van deze tools:

- Brief aan jezelf: De leerling verheldert de eigen waarden en legt contact met zijn toekomstige zelf.
- 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 keuzeproces.

lijst kan een goed aanknopingspunt zijn voor het gesprek met de leerling. Ook voor ouders kan de uitslag verhelderend zijn. Verder is de vragenlijst te gebruiken om de effectiviteit van trajecten en LOB-programma's te onderzoeken, door afname zowel bij het begin als aan het einde van het LOB-programma.

Het project 'Een ACT Toolkit voor LOB' is een initiatief van Omega advies & coaching i.s.m. Luken Loopbaan Consult. Verschillende partijen, waaronder de NVS-NVL, hebben een inhoudelijke en financiële bijdrage geleverd. De tools zijn te downloaden van de website www.act-in-lob.eu. Daar kan ook de CDDQ-test gemaakt worden en zijn achtergronden en artikelen over de ACT toolkit voor LOB te vinden. Via de website is ook een gratis account aan te vragen.