

# Module Leerlingenzorg VO, Een innovatieve toolkit voor Loopbaanoriëntatie en -begeleiding

---

Vorig jaar ontwikkelden de auteurs van dit artikel een vernieuwend instrumentarium voor studiekeuzebegeleiding voor de hogere klassen havo/vwo en het begin van het hoger onderwijs. Dit instrumentarium beoogt gunstige voorwaarden te creëren voor het maken van toekomstbestendige studiekeuzes. Dit artikel is een vervolg op het eerder bij [Kluwer Navigator](#) verschenen achtergrondartikel 'Waarom Acceptatie en Commitment Training voor Loopbaanoriëntatie en -begeleiding' (Luken & De Folter, 2015) en bespreekt het instrumentarium van de toolkit en de bruikbaarheid ervan in het onderwijs.

Jongeren in de wereld van morgen  
Doel en inhoud  
Vragenlijst voor keuzeproblemen  
Nog enkele voorbeelden van het gebruik van tools  
Houdingsaspecten van de begeleider  
Vernieuwend  
Literatuur

---

## Module Leerlingenzorg VO, Jongeren in de wereld van morgen

---

De ontwikkelaars hebben zich een beeld proberen te vormen van het maatschappelijk klimaat van de komende decennia en welke eisen dit dan aan de leden van de samenleving zal stellen. Het is hoogstwaarschijnlijk dat de ontwikkelingen op maatschappelijk, economisch, wetenschappelijk en technisch gebied de komende decennia zullen resulteren in een dynamiek en veranderlijkheid die we nog niet in die mate gekend hebben. Op het vlak van arbeid is ook meer dan ooit duidelijk geworden dat loopbanen dynamische processen zijn die vragen om regelmatige bijsturing, aanpassing en zelfsturing (Van Vianen, 2013). Bij de ontwikkeling van de toolkit voor LOB is ernaar gestreefd om leerlingen te leren omgaan met keuzes en loopbanen die passen binnen de globale kenmerken van de maatschappelijke context in de wereld van morgen en de eisen die dat aan de mens zal stellen. Flexibiliteit in het denken over de eigen persoon, aanvaarden van bepaalde maatschappelijke en persoonlijke onzekerheden en het vinden van een meervoudige en aanpasbare streefrichting staan hierbij op de voorgrond. Om een instrumentarium te ontwikkelen dat hierop voorbereidt, is aansluiting gevonden bij ACT (Acceptance and Commitment Therapy of beter: Training).

---

## Module Leerlingenzorg VO, Doel en inhoud

---

De op ACT geïnspireerde toolkit heeft tot doel een verantwoorde, innovatieve en effectieve aanvulling te 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. Concreet resultaat van de innovatie zijn 25 tools die op verschillende manieren zijn in te zetten om het studiekeuzeproces van leerlingen te ondersteunen. Doelen van de toolkit zijn:

- 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.
- Een gunstige ontwikkeling van de (studie)loopbaan op de lange termijn.

De ontwikkelde tools zijn, behalve direct op de studiekeuze gericht, ook voor een deel ontwikkelingsgericht te noemen. Ontwikkelingsgerichte tools scheppen gunstige voorwaarden voor het ontwikkelen van een flexibel zelfbeeld dat meervoudigheid toelaat, en voor het keuzeproces in het algemeen zoals het verminderen van keuzestress, met obstakels en onzekerheden kunnen omgaan en toegenomen innerlijke vrijheid. Ook is het van belang om de hele persoon bij het keuzeproces te betrekken. Het gaat niet alleen om het reflecteren op de persoon van de leerlingen en de te maken keuze – dit kan wanneer eenzijdig toegepast zelfs een sta in de weg vormen bij keuzebeslissingen – maar juist ook om het betrekken van meer onbewuste aspecten en kennis van de leerling over zichzelf en zijn studiekeuze. Complexe keuzes zoals het maken van een studiekeuze worden blijkens onderzoek beter gemaakt wanneer het onbewuste van de persoon erbij betrokken wordt (Dijksterhuis, 2013). Nieuw is dat aandacht besteed wordt aan houdingsaspecten van zowel leerling als begeleider. Het creëren van een juiste mindset bij leerling en begeleider versterkt het effect van de tools in ruime mate. Ook de ontwikkeling en scholing van de keuzebegeleider dragen ertoe bij om de tools als krachtige instrumenten bij de leerlingen in te kunnen zetten.

Onderstaand overzicht toont de verschillende typen tools en hoe deze ingezet kunnen worden. Naast de keuzegerichte en ontwikkelingsgerichte tools onderscheiden wij voorwaardenscheppende tools. Dit zijn instrumenten die in meer algemene zin ondersteunend zijn voor zowel leerling als begeleider. De tool ‘Diep luisteren’ is voor de begeleider bedoeld. De namen van de tools geven een eerste indicatie van doel en inhoud ervan. Een nadere kennismaking hiermee biedt de website [www.act-in-lob](http://www.act-in-lob) tabblad tools. Doelen van enkele tools worden in nog te bespreken voorbeelden genoemd.

#### Overzicht kenmerken van tools

Tools	Type	Huiswerk	Z/B	Toepasbaarheid
Beelden van mijn toekomst	K	H	Z	Individueel, kleine groep of klassikaal
Bodyscan	V		B	Individueel, kleine groep of klassikaal
Brief aan jezelf	O	H	Z	Individueel, kleine groep of klassikaal
Checklist goed kiezen	K	H	Z	Individueel, kleine groep of klassikaal
De informatietrechter	K	H	Z	Individueel, kleine groep of klassikaal
De keuze van je leven?	K	H	Z	Individueel, kleine groep of klassikaal
Diep luisteren	V		B	Individueel
Eigenlijk – lijst	O	H	B	Individueel of kleine groep
Goed kiezen	K	H	Z	Individueel, kleine groep of klassikaal
Jezelf zien door de ogen van een ander	O		B	Individueel

Jouw plek in de wereld van het werk	K	H	B	Individueel, kleine groep of klassikaal
Kijken naar je studiekeuze	K		B	Individueel of kleine groep
Mijn wetboekje	O	H	B	Individueel of kleine groep
Mild zijn voor je negatieve overtuiging	O	H	Z	Individueel of kleine groep
Nog een brief aan jezelf	O	H	Z	Individueel, kleine groep of klassikaal
Observeer jezelf	O		B	Individueel of kleine groep
Op bezoek bij mezelf	O	H	Z	Individueel
Speech van de rector	O	H	B	Individueel, kleine groep of klassikaal
Succes en geluk	O	H	B	Individueel, kleine groep of klassikaal
Tijdelijk lopen	O		B	Individueel
Van waarden naar plan	K	H	B	Individueel, kleine groep of klassikaal
Vier dingen opmerken	V	H	B	Individueel, kleine groep of klassikaal
Wat voor persoon wil je worden?	O	H	B	Individueel, kleine groep of klassikaal
Wat zie jij van mij dat ik niet zie?	O	H	B	Individueel of kleine groep

### Toelichting

V: Voorwaardenscheppend H: kan gebruikt worden als huiswerkopdracht O: Ontwikkelingsgericht Z: kan grotendeels zelfgestuurd worden toegepast K: Keuzegericht B: begeleiding nodig

Verder zijn nog zogenaamde educatieve tools te onderscheiden zoals 'De informatietrechter', 'De keuze van je leven?', 'Goed kiezen', 'Jouw plek in de wereld van het werk' en 'Succes en geluk'. Bij deze tools wordt ook kennis over het kiezen of omgaan met de eigen persoon behandeld. In het laatste geval kunnen dergelijke tools ook 'psycho-educatieve tools' genoemd worden.

Alle tools bevatten een gedeelte voor de begeleider. Dit start met een schema waaruit enkele basisgegevens over de tools zijn af te lezen:

- of de tool klassikaal, in kleine groepen en/of individueel wordt toegepast;
- of de tool 'zelfgestuurd' en/of als huiswerk kan worden gebruikt;
- de duur van het gebruik van de tool; hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen de geschatte tijd voor de begeleider (eerste aantal minuten) en dat voor de leerling (tweede aantal minuten);
- welke middelen nodig zijn;
- bij welke CDDQ categorie(ën) de tool past (de CDDQ is een vragenlijst die mogelijke keuze problemen van de leerling of student in kaart brengt. Zie de volgende paragraaf);
- bij welk(e) ACT kernproces(sen) de tool past;
- of de begeleider de tool direct, zonder veel voorbereiding kan gebruiken, eerst moet oefenen of dat training aanbevolen is.

Het begeleidersgedeelte van een tool bevat tevens informatie over het doel van de tool, voor welke leerlingen de tool speciaal geschikt is, instructies voor het gebruik en in een aantal gevallen een beschrijving van achtergronden. Dat laatste is bedoeld als verantwoording, maar ook ter verdieping van het gebruik en ter inspiratie voor verder lezen. In een aantal gevallen (bijvoorbeeld bij oefeningen op het gebied van mindfulness) bestaat een tool uitsluitend uit een gedeelte voor de begeleider. Op de pagina [www.act-in-lob.eu/tools](http://www.act-in-lob.eu/tools) is te zien welke tools dit zijn. Meestal is er echter ook een apart gedeelte voor de leerling. Dit bestaat doorgaans uit tekst en werkbladen.

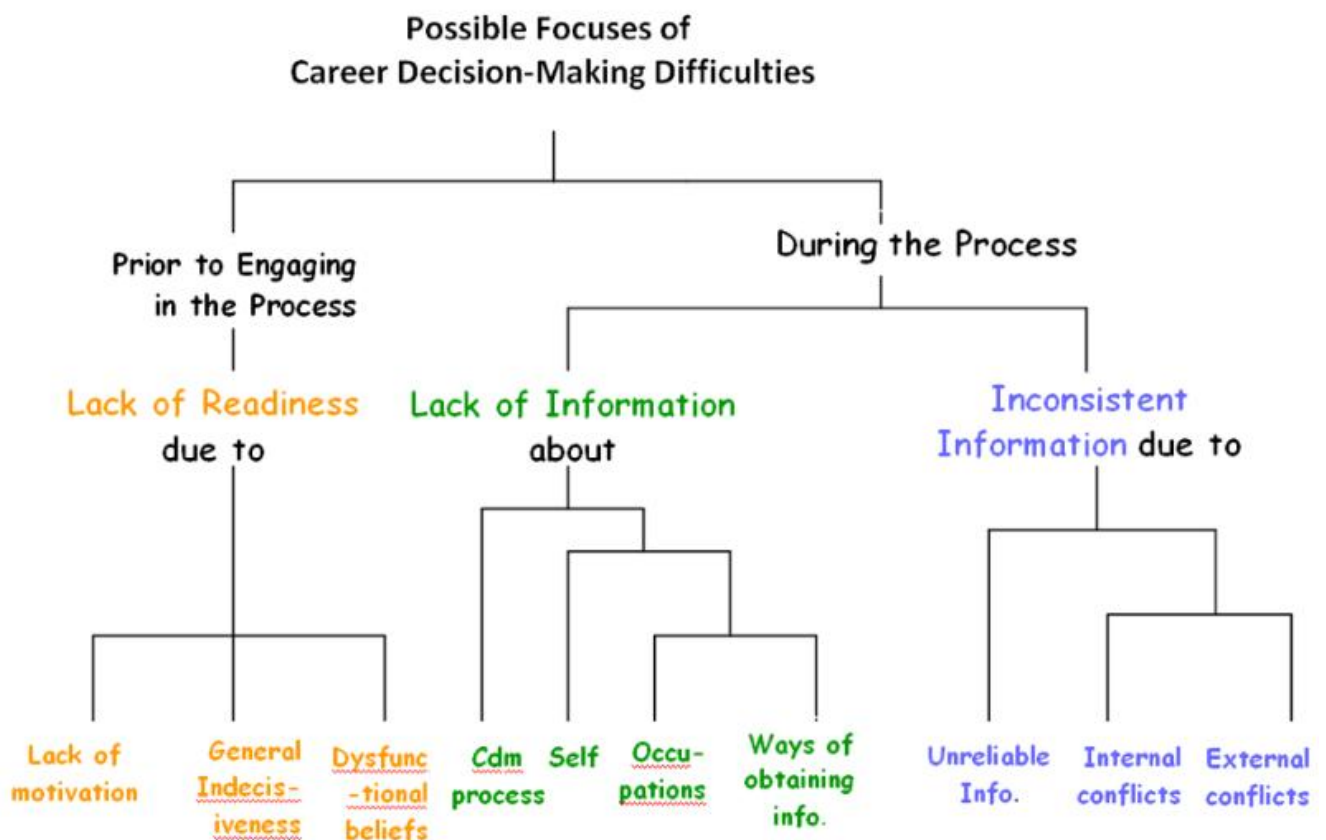
In de meeste gevallen zal de decaan het gebruik van CDDQ en tools coördineren en zullen mentoren een groot deel van de eigenlijke begeleidingswerkzaamheden uitvoeren.

De toolkit is vooral bedoeld als aanvulling op bestaande instrumenten en methoden. De toolkit is zelf geen methode en laat ruimte voor verschillende gebruiksmogelijkheden. Welk gebruik de begeleider kiest zal afhangen van de LOB situatie op de school en de mogelijkheden en affiniteiten van de

begeleiders en leerlingen. Het kan gebeuren dat een gebruiker alle tools inzet in een longitudinaal proces voor alle leerlingen. Maar het is ook mogelijk dat een gebruiker slechts incidenteel een of enkele tools gebruikt in specifieke situaties, voor specifieke leerlingen. We kunnen ons voorstellen dat zich in de praktijk uiteenlopende toepassingen ontwikkelen.

## Module Leerlingenzorg VO, Vragenlijst voor keuzeproblemen

Eén van de tools is niet in het bovenstaande overzicht opgenomen en bestaat uit een vragenlijst, waarmee de leerling mogelijke studiekeuzeproblemen in kaart kan brengen. Het gaat hierbij om de Career Decision Making Difficulties Questionnaire (CDDQ). Deze vragenlijst is gebaseerd op de bekende taxonomie van moeilijkheden bij loopbaankeuzen van Gati, Krausz en Osipow (1996) en bevat 10 moeilijkheden in drie groepen (zie Figuur 1). Gati c.s. vertrokken vanuit een model van de ideale - dat wil zeggen gemotiveerde, geïnformeerde en consistente - kiezer. In welke opzichten wijkt de leerling of student af van dat ideaalbeeld? Bij het opstellen van de taxonomie is tevens gebruik gemaakt van moeilijkheden bij het maken van loopbaankeuzen die werden gerapporteerd door 200 loopbaanbegeleiders.



Figuur 1: taxonomie van Gati e.a.(Bron:Gati,2011)

De CDDQ is naar diverse talen vertaald, waaronder het Vlaams (Huisman, 2009). De vragenlijst is in verschillende landen en contexten met succes toegepast. In het voorjaar van 2014 hebben wij de Vlaamse versie aangepast aan het Nederlands door alle vragen langs te lopen met ook de oorspronkelijke Engelse versie bij de hand. Deze Nederlandse versie is terug vertaald naar het Engels voor controle door auteur Gati. Na toestemming voor gebruik is de Nederlandse versie geïmplementeerd op de website <http://act-in-lob.eu>. Op basis van de eerste gebruikservaringen is een aantal vragen nog geherformuleerd.

De CDDQ kan klassikaal of individueel toegepast worden voor het selecteren van tools en ook voor het evalueren van de geboden begeleiding. Dit kan in de vorm van nul- en eindmetingen bij keuzetrajecten / LOB methoden of LOB mentorprogramma's. Onderstaand een voorbeeld.

*Bij klassikale afnamen van de CDDQ 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 onder andere de tools 'Een brief aan jezelf', 'De keuze van je leven?', 'Eigenlijk-lijst' en 'Goed kiezen' worden ingezet\*. De trainingen worden uitgevoerd door mentoren. Na een half jaar wordt de CDDQ opnieuw afgenomen en blijken de scores op 'Niet kunnen beslissen' gedaald te zijn.*

*\* Doelen van deze tools:*

- |   |  |   |  |   |   |   |  |
|---|--|---|--|---|---|---|--|
| • | <i>Brief aan jezelf:</i> De leerling verheldert de eigen waarden en legt contact met zijn toekomstige zelf.  |   |  |   |   |   |  |
| • | <i>Eigenlijk – lijst:</i> De leerling leert zijn kernovertuigingen en basisgevoelens kennen over zichzelf en zijn studiekeuze.   |   |  |   |   |   |  |
| • | <i>Goed kiezen:</i> <table border="1"> <tr> <td>a</td> <td>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.</td> </tr> <tr> <td>b</td> <td>De leerling raakt gemotiveerd om met de keuze aan de slag te gaan, maar vermijdt keuzestress.</td> </tr> <tr> <td>c</td> <td>De leerling gaat enkele nuttige richtlijnen hanteren voor een productief keuzeprocess.</td> </tr> </table> | 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 keuzeprocess. |
| 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 keuzeprocess.   |   |  |   |   |   |  |

## Module Leerlingenzorg VO, Nog enkele voorbeelden van het gebruik van tools

De toolkit laat een ruime variatie aan gebruiksmogelijkheden toe. Onderstaand twee voorbeelden (De Folter & Luken, 2015).

(1) Toepassing van de test over keuzeproblemen (CDDQ) in individueel of klein groepsverband in combinatie met een enkele interventie die aansluit bij de aard van de problematiek/behoefte van de leerling(en).

*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 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. 1 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 online. Annerieke komt vooral hoog uit op de schalen Belemmerende <pd4ml:page.header x 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 met wie ze de tool bespreekt. 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.*

(2) Gebruik van de 'educatieve' tools (bijvoorbeeld: De informatietrechter; De keuze van je leven?; Goed kiezen; Succes en geluk) in de les van decaan of mentor.

*Mentor Tim geeft de tool 'Succes en geluk'\* mee als huiswerk aan zijn mentorklas. Hij benadrukt dat de leerlingen de oefening met hun ouders moeten bespreken. Bij een aantal leerlingen levert dit veel op. Bijvoorbeeld in huize Yilmaz is heftige discussie gevoerd, waarbij ook broers, zussen, ooms en tantes zich gemengd hebben. Mehmet voelt zich nu meer gekend in zijn wens om MBO fotografie te gaan doen.*

*\* Doel van de tool 'Succes en geluk':*

*De leerling/student ontwikkelt ideeën over de rol die succes en geluk in zijn leven zouden kunnen spelen.*

---

## Module Leerlingenzorg VO, Houdingsaspecten van de begeleider

---

Een belangrijk aspect bij ACT is mindfulness, het aanwezig zijn in het hier en nu met een open, niet oordelende, opmerkzame houding. In talloze wetenschappelijke onderzoeken is aangetoond dat het beoefenen van mindfulness diverse positieve effecten heeft, onder andere op psychische weerbaarheid en zelfsturing (zie voor een overzicht De Folter & Luken, 2015). Als de begeleider voor de leerling hierbij

een inspiratiebron wil zijn, dan zal hij zelf 'mindful' moeten zijn. Wij verwachten dat mindfulness sterk bij kan dragen aan een vruchtbare atmosfeer en aan geconcentreerde communicatie in de begeleidingsgesprekken. De kwaliteit van de relatie tussen begeleider en begeleide is één van de belangrijkste, zo niet de belangrijkste factor die het succes van de begeleiding bepaalt. Dat de begeleider openstaat voor wat de leerling zegt, helpt deze om zelf open te staan voor dingen die nog moeilijk te zeggen zijn. Om deze redenen bepleiten wij een 'mindfulle' grondhouding en bieden wij hiervoor in deze paragraaf een aantal suggesties.

De mindfulness benadering onderscheidt een aantal aspecten aan de grondhouding. Het zijn houdingsaspecten die onder meer goed toepasbaar zijn in de begeleiding bij studiekeuze. Ook sluiten deze aspecten aan bij de tools omdat die mede zijn gebaseerd op ACT en mindfulness. Twee van de tools zijn overigens korte mindfulness oefeningen. Dit zijn 'Bodyscan' en 'Vier dingen'. Bij deze oefeningen gaat het erom de aandacht uit het denken weg te leiden en uitsluitend te richten op het gehoorde van geluiden, beelden die het oog bereiken, sensaties in het eigen lichaam en de gevoelens die men ervaart. Deze verplaatsing van aandacht van het denken naar een niet oordelende waarneming kan ook tijdens bijvoorbeeld een lunchpauze op school worden beoefend. Bijvoorbeeld wanneer een schooldecaan een kopje koffie met volle aandacht proeft, ruikt en als waarneming blijft volgen tot de indruk ervan vervluchtigd is of tijdens diezelfde pauze de aandacht richt op de klank van de geluiden om zich heen zonder over de inhoud ervan te gaan denken. Het ontwikkelen van deze grondhouding door dergelijke oefeningen schept goede voorwaarden voor het geven van loopbaanoriëntatie en -begeleiding en bevordert de persoonlijke en professionele ontwikkeling van de begeleider. De grondhouding kent zeven aspecten: beginner-zijn, niet-oordelen, niet-streven, acceptatie, loslaten, vertrouwen en geduld. In mindfulness zijn er meer, maar deze zeven houdingsaspecten vormen de basis (Kabat-Zinn, 2013). Het praktiseren van deze zeven houdingen brengt met zich mee dat daarnaast ook andere kwaliteiten tot ontwikkeling komen. Dit zijn onder meer verdraagzaamheid, vriendelijkheid, dankbaarheid en gelijkmatigheid. De zeven houdingen overlappen elkaar. Het beoefenen van de ene houding helpt bij het leren omgaan met een andere houding. Je kunt beginnen met een of twee houdingen en na een tijdje een andere houding uitproberen. Voor het experimenteren hoef je niet of nauwelijks tijd vrij te maken. Het is heel goed mogelijk om te oefenen gedurende korte momenten tijdens of tussen je bezigheden door. Ook is het belangrijker om kleine veranderingen na te streven in de wijze waarop je dingen anders doet dan grote veranderingen te willen bereiken. Een net iets andere ervaring met een nieuwe gezindheid is vooral waardevol omdat het een bestaande gewoonte mogelijk even doorbreekt. Dat is de basis van verandering en leren en niet de gewenste resultaten, die misschien vooral door het denken ingegeven zijn.

Toegepast op een van de zeven specifieke aspecten van de grondhouding kan als voorbeeld gedacht worden aan een overweging die betrekking heeft op het aspect 'niet-streven': "Als keuzebegeleider ben ik aanwezig in het hier en nu. Ik word gewaar wat er in mijn omgeving aan sensaties is. Kleuren, geluiden, geuren en wat mijn ogen ontmoeten, alles neem ik waar precies zoals het zich voordoet. Ik erken alles zoals het is en heb geen behoefte om dit te veranderen. Ook onaangename indrukken uit mijn omgeving laat ik zijn zoals ze zich aan mij voordoen. Ik voeg niets toe, streef niets na. Hetzelfde doe ik met mijn gevoelens die opkomen, ook als die vervelend zijn. Ik streef er niet naar iets te ondernemen om deze gevoelens te veranderen. Ik onderga ze en luister naar wat ze mij te vertellen hebben. Op deze manier stap ik af en toe uit mijn doe-modus. Ik realiseer me dat de niet-streefmodus mij bij mezelf terug brengt. Ik hoef de doe-modus helemaal niet af te schaffen, maar kan mijzelf af en toe gunnen in die andere wereld van niet-streven onder te duiken".

# Module Leerlingenzorg VO, Vernieuwend

---

Het zoeken van aanknopingspunten in een psychologisch en wetenschappelijk goed onderbouwde theorie en werkwijze (ACT en de CDDQ) voor LOB is op zich genomen al vernieuwend. Echt innovatief is dat dit gedachtengoed toegepast wordt op studiekeuzebegeleiding, iets wat ook internationaal gezien nog niet bestaat. Ten opzichte van de bestaande vormen van LOB is verder nieuw dat aandacht besteed wordt aan houdingsaspecten van zowel leerling als begeleider. Dit als basis voor het doen van concrete LOB oefeningen. Het creëren van de juiste mindset bij leerling en begeleider versterkt het effect van de tools. Ook is er aandacht voor educatie rondom het maken van keuzes.

Onderscheidend aan de toolkit is het belang dat gehecht wordt aan het maken van waarden gerelateerde keuzes. Waarden vormen relatief stabiele richtlijnen voor de toekomst. Zij laten meer ruimte voor een flexibele wijze waarop deze waarden in studie en beroepsleven gerealiseerd kunnen worden. Het maken van een studiekeuze kan zo ontdaan worden van het vaak wat benauwende doelkarakter waarmee studiekeuzen gemaakt worden. De tools dragen er ook toe bij dat de leerling zich er meer van bewust wordt dat zelfbeelden soms te veel talige constructies zijn geworden, die te veel op zichzelf staan en als te vaststaand worden aangenomen. Kortom, de toolkit biedt nieuwe invalswegen en materialen en is een instrument voor leerling én begeleider.

mezelf terug brengt. Ik

---

# Module Leerlingenzorg VO, Literatuur

---

De Folter, A., & Luken, T. (2015). Beelden van mijn toekomst: Een ACT toolkit voor loopbaanoriëntatie- en begeleiding. Arnhem: NSvP (Nederlandse Stichting voor Psychotechniek).

Dijksterhuis, A. (2008). Het slimme onbewuste: Denken met gevoel. Amsterdam: Bert Bakker.

Gati, I., Krausz, M. & Osipow, S.H. (1996). A taxonomy of difficulties in career decision making. *Journal of Counseling Psychology*, 43, 510-526.

Gati, I. (2011). Abridged Professional Manual for the Career Decision-making Difficulties Questionnaire (CDDQ). Retrieved November 2015 from <http://kivunim.huji.ac.il/cddq/CDDQ-Manual-3-2011.doc>

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.

Kabat-Zinn, J. (2013). Mindfulness voor beginners. Het hier en nu én je leven herwinnen. Amsterdam: Nieuwezijds.

Luken, T. & De Folter, A., (2015). Waarom Acceptatie en Commitment Training bij Loopbaanoriëntatie en -begeleiding. [Kluwer Navigator](#) Onderwijs. Alphen aan den Rijn: Kluwer.

Vianen, A. E. M. van (2013). Dynamische loopbanen: Een kwestie van vooruitkijken. Assen: Van



Gorcum.