

Module Leerlingenzorg VO, Waarom Acceptatie en Commitment Training bij Loopbaanoriëntatie en -begeleiding

Vindplaats: Module Leerlingenzorg VO 1118 Bijgewerkt tot: 06-01-2016
Auteur: T. Luken, A. de Folter

Waarom is de Acceptatie en Commitment Training (ACT) voor ons een belangrijke inspiratiebron voor Loopbaanoriëntatie en -Begeleiding (LOB)? Deze vraag staat centraal in dit eerste artikel van een tweeluik. In een tweede artikel zullen wij ingaan op de inhoud en het gebruik van de toolkit 'ACT in LOB'. De behoefte aan innovatie van LOB
Wat is ACT? Achtergronden van ACT
Centrale begrippen en zes kernprocessen
De mogelijkheid en wenselijkheid van ACT bij LOB

Module Leerlingenzorg VO, De behoefte aan innovatie van LOB

Vindplaats: Module Leerlingenzorg VO 1117 Bijgewerkt tot: 06-01-2016
Auteur: T. Luken, A. de Folter

LOB is van groot belang. Het kan bijdragen aan het terugdringen van 'verkeerde studiekeuzen' en het kan een basis leggen voor een gunstige ontwikkeling van de loopbaan verder in het leven. Goede LOB kan veel kosten besparen, kosten die gepaard gaan met 'verkeerde studiekeuzen' en een ongunstige loopbaanontwikkeling, zoals switchen en uitval, gebrekkige betrokkenheid bij het werk, stagnerende employability, stress, burn-out en gederfd levensgeluk.

Het toenemende besef van het belang heeft in de afgelopen decennia geleid tot nieuwe investeringen in LOB, onder andere via de Stimuleringsplannen voor MBO en VO. Deze hebben veel verbeteringen teweeggebracht. Enkele belangrijke macro-indicatoren (uitval, studierendement, spijt over gemaakte keuzen, motivatie en tevredenheid over de ontvangen begeleiding) laten echter nog geen verbetering zien (Luken, 2013). Scholieren eisen meer tijd en begeleiding voor hun loopbaan (Schut, Kuijpers, & Lamé, 2013). Ook de Onderwijsraad (2014) adviseert meer aandacht te besteden aan LOB en

benadrukt daarbij kwaliteitsaspecten, zoals een doorgaande leerlijn LOB met een bij de leeftijd passende didactiek.

Een probleem bij LOB is dat veel leerlingen ontwikkelingspsychologisch te jong zijn voor het goed maken van loopbaankeuzen (Young Works, 2009; Luken, 2014). Zij merken dat ze niet kunnen voldoen aan de aan hen gestelde verwachtingen op het gebied van zelfkennis, vooruitdenken en stabiele, eigen keuzen. 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 teveel met talig nadenken (in plaats van bijvoorbeeld proberen en voelen) hun keuzen gaan maken. Dat kan met zich meebrengen dat zij zelfbeelden opbouwen die de mogelijkheden beperken die zij zien voor hun toekomst. Dit begrenst hun ontwikkeling. In het navolgende zullen we uitleggen waarom van Acceptatie en Commitment Training een waardevolle bijdrage aan de innovatie van LOB te verwachten is.

Module Leerlingenzorg VO, Wat is ACT?

Vindplaats:	Module Leerlingenzorg VO 1122	Bijgewerkt tot:	06-01-2016
Auteur:	T. Luken, A. de Folter		

De Acceptatie en Commitment Therapie is een aan het eind van de vorige eeuw ontwikkelde vorm van gedragstherapie. In relatief korte tijd zijn bekendheid en succesvolle toepassing van deze benadering in veel landen, waaronder Nederland, sterk toegenomen. Het gaat daarbij zeker niet alleen meer om de therapie, maar ook om de onderliggende theorieën over taal en psychische gezondheid en het onderliggende mensbeeld. De toepassingen gaan veel verder dan de therapiesetting en betreffen bijvoorbeeld vormen van zelfhulp en preventieve programma's die in positieve zin gericht zijn op de bevordering van psychische gezondheid. Sinds kort is ook LOB een toepassingsgebied. 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 LOB is uiteraard de term Training geschikter.

Module Leerlingenzorg VO, Achtergronden van ACT

Vindplaats:	Module Leerlingenzorg VO 1121	Bijgewerkt tot:	06-01-2016
Auteur:	T. Luken, A. de Folter		

ACT heeft een praktische basis in de gedragstherapie. Gedragstherapie streeft ernaar om ongewenste gedragingen en gevoelens te reduceren. ACT is er meer op gericht om er op een betere manier mee te leren omgaan. Empirisch onderzoek wijst uit dat is deze benadering effectief is (zie bijvoorbeeld Hayes & Smith, 2012; Jansen & Batink, 2014).

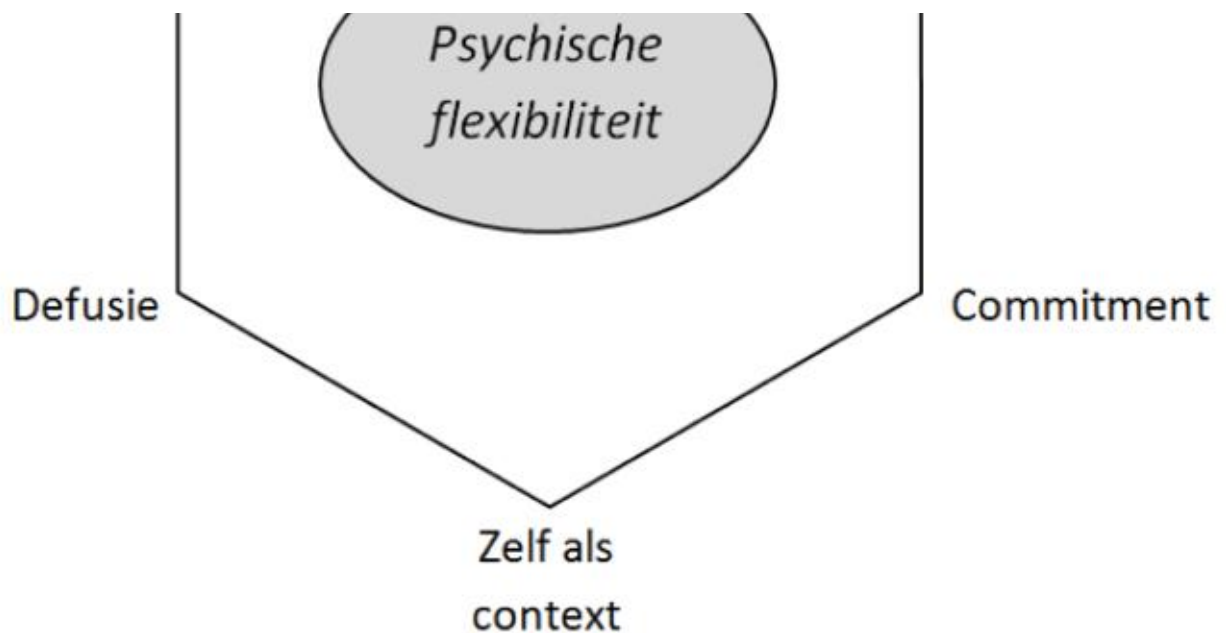
Naast een praktische en empirische basis heeft ACT wortels in de filosofie en in een wetenschappelijke taaltheorie. De filosofische achtergrond van ACT is het 'functioneel contextualisme'. Deze stroming benadrukt dat mensen, organisaties en ontwikkelingen elkaar voortdurend beïnvloeden. De context bepaalt of gedragingen en gevoelens functioneel zijn. Niettemin streven functioneel contextualisten ernaar algemeen geldende, wetenschappelijke uitspraken te kunnen doen. Tot slot is de zogenaamde 'Relational Frame Theory' van belang. Deze taaltheorie maakt inzichtelijk hoe gedachten en ervaringen elkaar kunnen beïnvloeden.

Module Leerlingenzorg VO, Centrale begrippen en zes kernprocessen

Vindplaats:	Module Leerlingenzorg VO 1120	Bijgewerkt tot:	06-01-2016
Auteur:	T. Luken, A. de Folter		

De centrale doelstelling van ACT is psychische flexibiliteit. Dit is cruciaal voor psychische gezondheid en voor het kunnen inspelen op veranderingen in de werkelijkheid. Twee belangrijke polen komen tot uiting in de naam ACT: acceptatie en commitment. Deze maken deel uit van zes kernprocessen, die alle zes een rol spelen bij psychische flexibiliteit. Alle zes hebben ook een tegenpool, die een rol speelt bij psychische rigiditeit en de problemen die daarmee gepaard gaan. Figuur 1 stelt een 'hexaflex' van de zes kernprocessen voor (hexa van het Griekse telwoord zes en flex van flexibiliteit - zie figuur 1).





Figuur 1: Zes kernprocessen van ACT (naar Hayes e.a., 2006).

Acceptatie

Acceptatie is voor de meeste mensen niet iets vanzelfsprekends. Vaak hebben we de neiging om bepaalde gedachten of gevoelens te willen vermijden, controleren of te laten verdwijnen. Dit wordt wel 'experientiële vermijding' genoemd. In de buitenwereld kan het vermijden van bepaalde plekken, gebeurtenissen of mensen wel effectief zijn. Bij innerlijke gebeurtenissen ligt dat anders. Soms werkt het een tijdje. Maar al snel krijg je er juist meer last van (Abramowitz, Tolin, & Street, 2001). Proberen ze kwijt te raken brengt met zich mee dat je er meer en meer in verstrikt raakt.

Acceptatie is een proces van onvoorwaardelijk toelaten of zelfs verwelkomen van ervaringen. In het kader van LOB gaat het onder andere om het accepteren van gevoelens van onzekerheid en ambiguïteit ten aanzien van de eigen persoon en de toekomst. Dit niet accepteren leidt tot rigide, gesimplificeerde zelfbeelden en afwezige of eenzijdige toekomstscenario's. Het wel accepteren bereidt de persoon beter voor op de onverwachte ontwikkelingen die onvermijdelijk zullen komen.

Aanwezig zijn in het hier en nu, of mindfulness

Mensen besteden veel tijd en energie aan piekeren, rumineren (het steeds 'herkauwen' van gedachten over problemen) en zorgen maken. Dit leidt tot verminderd welzijn en suboptimale prestaties op leer- en andere taken. Mindfulness daarentegen staat voor 'een staat van zijn waarbinnen je op een actieve manier alles wat je denkt, voelt en ervaart het volledige bestaansrecht geeft' (Jansen & Batink, 2014, 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).

Mindfulness helpt om alert te zijn op wat er in de omgeving gebeurt. En om signalen uit het eigen organisme op te vangen. Dit laatste is belangrijk voor ons innerlijke kompas. Bijvoorbeeld Goleman (2013) 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. Mindfulness trainingen hebben een positief effect op zelfsturing en autonomie (Vansteenkiste & Ryan, 2013).

Verheldering van waarden

Als iemand vooral leeft volgens door anderen of door zichzelf opgelegde verbale regels (bijvoorbeeld 'Ik moet altijd proberen de beste te zijn'), kan dit leiden tot inflexibiliteit en verminderde psychische gezondheid. Het is de tegenpool van een waardengericht leven. Waarden staan voor wat de persoon werkelijk zelf belangrijk vindt, de gewenste lange termijn kwaliteiten van het leven. Waarden bieden een belangrijke grondslag voor motivatie. Zij vormen een uitdrukking van de persoon die je wilt zijn. Waarden geven richting. Het verschil met doelen is, dat doelen bereikt kunnen worden en dan hun motiverende kracht verliezen. Doelen kunnen ook gemist worden en daarmee tot frustratie leiden. Waarden blijven richting geven. Het vervangen van regels door waarden is als de stap van moeten naar willen. De rol van waarden als relatief stabiele richtingaanwijzers bij loopbaanontwikkeling is van oudsher erkend, maar is lang overschaduwde door begrippen die wat makkelijker te hanteren zijn, zoals capaciteiten, interesses en persoonlijkheid (Hartung, 2006).

Commitment of handelen vanuit waarden

Commitment gaat om het ontwikkelen van de durf om te leven vanuit waarden. De tegenpool van commitment is handelen om ongewenste situaties en ervaringen te vermijden. Vaak gaat het hierbij om angst. Bijvoorbeeld bang zijn om gek gevonden te worden, je baan te verliezen of te falen. 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 wilt.

Dit ACT kernproces gaat om het leren leven met dergelijke angsten. Commitment helpt om met angsten en remmingen om te gaan, maar ook met impulsiviteit, afleidingen, obstakels en wisselende maatschappelijke en economische omstandigheden. Een duidelijk commitment draagt bij aan intrinsieke motivatie en een leerstijl die meer op diepteverwerking dan op kennisreproductie gericht is.

Het zelf als context ervaren

Tegenpool van jezelf als context ervaren is jezelf verliezen in verstandelijk, talig nadenken over jezelf. Dit leidt, vooral bij jongeren, makkelijk tot zelfbeschrijvingen die een rem vormen op exploreren, leren, ontwikkelen en flexibiliteit. Bijvoorbeeld 'Ik ben nu eenmaal geen studiebol' of 'Ik houd niet van wiskunde'. Zelfs positieve labels, bijvoorbeeld 'Ik ben slim', hebben een remmend effect (Dweck & Grant, 2008).

Eén van de doelen van ACT is dat wij onszelf minder gaan beschouwen als een verzameling eigenschappen, maar meer als een proces van ervaringen, dat je kunt observeren. Het zelf is dan een context waarin het denken en voelen plaatsvindt en het ik is als een perspectief van waaruit we waarnemen. Terwijl gedachten en gevoelens constant veranderen is het observerende ik duurzaam.

Defusie

De tegenpool van defusie is fusie. Met fusie wordt bedoeld dat ervaringen en gedachten daarover door elkaar heen lopen en met elkaar verward worden.

Doel van defusie in ACT is niet het veranderen of wegmaken van gedachten. De bedoeling is veeleer het veranderen van de relatie die de persoon heeft tot de eigen gedachten. Hierdoor identificeert hij zich

minder met de eigen gedachten, neemt hij ze minder letterlijk. Dat schept innerlijke ruimte.

Kernproces	Tegenpool	relevantie voor LOB
Acceptatie	'Experiëntiële vermijding'	Bestrijding keuzestress; voorbereid zijn op het onverwachte
Aanwezig in hier en nu, mindfulness	Piekeren, rumineren, zorgen maken	Meer rust, beter kiezen, meer zelfsturing
Verhelderen van waarden	Leven volgens regels	Vinden stabiele, eigen richtingaanwijzers
Commitment	(Angst) vermijdend gedrag	Beter met obstakels omgaan, meer intrinsieke motivatie, effectievere leerstijl
Zelf als context	Zelf als verzameling eigenschappen	Gevoel van ruimte en meervoudigheid
Defusie	Verwarren van ervaringen met gedachten over ervaringen	Meer helderheid en vrijheid
De zes kernprocessen samen, ACT	Inflexibiliteit en suboptimale psychische gezondheid	Flexibiliteit, 'adaptability', psychische weerbaarheid, richtinggevoel

Tabel 1: De zes ACT kernprocessen met hun tegenpolen en de relevantie voor LOB

Module Leerlingenzorg VO, De mogelijkheid en wenselijkheid van ACT bij LOB

< table class="wknI_meta_block"> Vindplaats:
Auteur:

ACT is oorspronkelijk ontwikkeld in de context van psychotherapie. Het ging hierbij meestal om volwassenen met lichte tot zwaardere psychische problemen. In die context is ACT bewezen effectief (Hayes & Smith, 2006). Nadien is ACT succesvol toegepast in allerlei andere contexten. In deze paragraaf resumeren wij de resultaten van een aantal onderzoeken die onderbouwen waarom wij menen dat het mogelijk en wenselijk is om ACT toe te passen bij LOB.

Bij jongeren in het onderwijs

Diverse onderzoeken tonen aan dat ACT positieve effecten heeft bij jongeren zonder psychische

problemen. Zo blijken at random toegewezen leerlingen die een op ACT gebaseerde gezondheids cursus volgden, twee jaar nadien minder stress en angst te ervaren dan leerlingen in een controlegroep (Biglan, Hayes, & Pistorello, 2008). Halliburton en Cooper (2015) zijn na een analyse van 10 afzonderlijke studies positief over de bruikbaarheid van ACT bij adolescenten, vooral bij leerlingen met hogere cognitieve capaciteiten. In Nederland heeft Jansen (2010) een boekje geschreven gericht op 'normale' pubers waarin ACT wordt toegepast om hen te helpen te 'leren leven'. Deze auteur heeft ook een ACT cursus voor pubers ontwikkeld.

Specifiek voor mindfulness, een belangrijk onderdeel van ACT, zijn er meer aanwijzingen voor de bruikbaarheid bij jongeren in het onderwijs. Uit diverse onderzoeken (zie voor referenties De Folter & Luken, 2015) kunnen de volgende conclusies getrokken worden:

- mindfulness is trainbaar, ook bij kinderen en adolescenten
- er is een correlatie tussen mindfulness met onder andere schoolprestaties
- er zijn positieve effecten van mindfulness op cognitieve flexibiliteit, psychische gezondheid en welbevinden
- mindfulness leidt onder meer tot verbeterde emotieregulatie en een groter vertrouwen om met de uitdagingen van het leven om te gaan
- mindfulness heeft voorspellende waarde voor sociaal gedrag en welbevinden.

Bij loopbaanontwikkeling en -begeleiding

Werk stelt tegenwoordig eisen aan psychische weerbaarheid waar zeer velen niet meer aan kunnen voldoen. Er bestaan bijvoorbeeld sterk toenemende problemen op het gebied van werkstress en burn-out. Psychische problemen kosten de Nederlandse maatschappij jaarlijks twintig miljard euro.

Belangrijke posten zijn ziekteverzuim, productieverlies en arbeidsongeschiktheid. De instroom in de arbeidsongeschiktheidsregelingen bestaat voor 39% uit mensen met psychische klachten (Asscher & Klijnsma, 2014). ACT kan hierbij preventief werken.

In 2012 publiceerden Hoare, McIlveen en Hamilton een goed onderbouwd pleidooi om ACT toe te gaan passen in het kader van loopbaanbegeleiding. Hun belangrijkste argument draait om het begrip flexibiliteit. Dit kerndoel van ACT is hoofdpoging bij psychisch gezond zijn en bij loopbaanontwikkeling. Enkele meer specifieke opbrengsten van ACT kernprocessen bij LOB zijn reeds genoemd in paragraaf 4. Zo vormen zelfbeelden die bestaan uit vaste, contextonafhankelijke eigenschappen of uit rigide identiteiten, belangrijke en duurzame obstakels bij loopbaanontwikkeling. Zij vormen een rem op leren en ontwikkelen. ACT draagt bij aan meer flexibele zelfbeelden.

'Adaptability' is volgens een internationaal consortium (Savickas e.a., 2009) een cruciaal element voor voorspoedige loopbaanontwikkeling. Het gaat hierbij om de mate waarin mensen in staat zijn zich aan te passen aan veranderende omstandigheden in hun loopbaan en om kansen te grijpen die zich voordoen. Psychische flexibiliteit is hiervoor een noodzakelijk ingrediënt.

Bij alle noodzakelijke aanpassingen is het tegelijkertijd nodig om koers te houden. Alleen als we daarin slagen, bouwen we expertise op en ervaren we vooruitgang, wat nodig is voor duurzame bevrediging en zin in werk. Als we steeds maar meegaan met alle grillige ontwikkelingen, dreigen stuurloosheid en het risico dat opgedane ervaringen 'los zand' blijven. Niet alleen veranderlijkheid, maar ook continuïteit is noodzakelijk. Hierin voorzien de ACT kernprocessen Waarden en Commitment.

Geconcludeerd kan worden dat ACT in het algemeen en mindfulness in het bijzonder toepasbaar zijn in onderwijscontexten en dat er positieve effecten van zijn te verwachten op psychische gezondheid en loopbaanontwikkeling. In een volgend artikel zullen wij de vanuit ACT geïnspireerde toolkit voor LOB beschrijven en zullen we ingaan op de vraag wat ACT kan betekenen voor de decaan of mentor die

Literatuur

- 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.
- Asscher, L. F., & Klijnsma, J. (2014). *Psychische klachten en participatie*. Kamerbrief 2014-0000172827, d.d. 1 december 2014.
- Biglan, A., Hayes, S. C., & Pistorello, J. (2008). Acceptance and Commitment: Implications for Prevention Science. *Prevention Science*, DOI 10.1007/s11121-008-0099-4.
- De Folter, A., & Luken, T. (2015). *Beelden van mijn toekomst: Een ACT toolkit voor loopbaanoriëntatie- en begeleiding*. Arnhem: NSvP (Nederlandse Stichting voor Psychotechniek).
- 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.
- Goleman, D. (2013). *Focus: The Hidden Driver of Excellence*. New York: Harper.
- Halliburton, A. E., & Cooper, L. D. (2015). Applications and adaptations of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(1), 1–11.
- Hartung, P. J. (2006). Values. In J.H. Greenhaus, & G.A. Callanan (Eds.), *Encyclopedia of Career Development*, (pp. 843-846). Thousand Oaks, California: SAGE.
- 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.
- 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.
- Jansen, G. (2010). *Leren leven [alleen voor pubers]*. Tweede druk. Zaltbommel: Thema.
- Jansen, G., & Batink, T. (2014). *Time to ACT! Het basisboek voor professionals*. Zaltbommel: Thema.
- 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.
- Luken, T. (2014). Are we on the right track with career learning? *Journal of Counsellogy*, 2, 299-314.
- Onderwijsraad (2014). *Overgangen in het onderwijs*. Advies 20140049/1038. Den Haag: Onderwijsraad.
- Savickas, M., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J. P., Duarte, M. E. C, Guichard, J., Soresi, S., Van Esbroeck, R., & Van Vianen, A. E. M. (2009). Life design: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior*, 75, 239-250.
- Schut, K., Kuijpers, M., & Lamé, M. (2013). "Scholieren eisen tijd en begeleiding voor hun loopbaan": *Onderzoek naar gebruik, waardering, impact en behoefte aan LOB onder scholieren en studenten*. Utrecht: LAKS/OIG.
- 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.
- Young Works (2009). *Young Opinions #4: puberbrein binnenstebuiten*. Amsterdam: Young Works.