



Innovatieve werkvormen voor studiekeuzebegeleiding

Grasduinen in de ACT toolkit

Albert de Folter & Tom Luken

De ACT toolkit voor loopbaanoriëntatie en -begeleiding (LOB) bestaat nu vijf jaar. De tools worden door een relatief kleine gebruikersgroep hoog gewaardeerd. Uit een recente enquête blijkt dat de gebruikers de toolkit ervaren als een waardevolle aanvulling op bestaande begeleidingsvormen. Zij helpen leerlingen om op een andere, meer vruchtbare manier naar hun studiekeuze te kijken. In eerdere nummers van *LoopbaanVisie* schreven wij over de achtergronden en de ontwikkeling van de toolkit¹. Dit artikel biedt een meer praktische kennismaking.

¹Artikelen over de ACT in relatie tot (studie-) loopbaanbegeleiding verschenen in LV 2013 no.4; LV 2014 no 3 en LV 2015 no 3.

De ACT toolkit voor LOB biedt een vernieuwend instrumentarium voor studiekeuzebegeleiding voor de hogere klassen havo/vwo en het begin van het hoger onderwijs. Bij de ontwikkeling van de toolkit is ernaar gestreefd om leerlingen/studenten te helpen vorm te geven aan keuzes en loopbanen die passen bij de wereld van morgen en de eisen die dat aan de mens zal stellen. Flexibiliteit in het denken over de eigen persoon, aanvaarden van maatschappelijke en persoonlijke onzekerheden en het vinden van een eenvoudige en aanpasbare streefrichting staan hierbij op de voorgrond. Om hiervoor een instrumentarium te ontwikkelen is aansluiting gevonden bij ACT (Acceptance and Commitment Therapy of beter: Training).

ACT en studiekeuze

De woorden *acceptatie* en *commitment* duiden de kern aan van ACT: accepteren wat je niet kunt veranderen en je in je strevingen laten leiden door waarden die je hart raken. Deze grondbeginselen bieden waardevolle aanknopingspunten voor zowel studiekeuzebegeleiding als loopbaanontwikkeling. De twee polen van ACT zijn onder te verdelen in een zestal kernprocessen die elkaar deels overlappen en ook versterken. Kern-doel van ACT is psychische flexibiliteit, in de betekenis van openstaan voor ervaringen. Het gaat om het leren

meebewegen met wat zich in leven en loopbaan voordoet zonder de globale koers van zelfgekozen waarden uit het oog te verliezen. Psychische flexibiliteit vormt een belangrijk aspect van 'adaptability' dat van doorslaggevend belang is voor subjectief en objectief succes in loopbanen. In Figuur 1 wordt het belang van de kernprocessen van ACT voor studiekeuze in enkele globale termen aangeduid.

Verrassende werkvormen


Een van de tools bestaat uit een vragenlijst. Deze vragenlijst is gebaseerd op de Career Decision-Making Difficulties Questionnaire (CDDQ) en brengt in kaart of een leerling problemen ervaart bij de studiekeuze en zo ja, wat de aard van deze problemen is. 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 act-in-lob.eu en het boek 'Beelden van mijn toekomst' (De Folter & Luken, 2015) verschillende suggesties. De vragenlijst bestaat uit 34 items, te scoren op negen-punts antwoordschalen. Het instrument is gebaseerd op de taxonomie van loopbaankeuzeproblemen van Gati et al. (1996). De vragenlijst kan via de website gratis uitgeprobeerd worden.

Tabel 1. De zes kernprocessen van ACT en het belang voor studiekeuze

Kernprocessen van ACT	Betekenis	Belang voor studiekeuze/LOB
Acceptatie	Ruimte maken voor wat dwars zit en vervelend is (omarmen)	Tegengaan van keuzestress, meer innerlijke ruimte
Hier en Nu	Aandachtig zijn in het moment waar je bent	Beter kunnen voelen en kiezen, meer zelfsturing
Waarden	Stilstaan bij wat je echt belangrijk vindt	Vinden van meer globale, maar wel stabiele richtingaanwijzers
Toegewijd handelen	Investeren in je waarden	Beter met obstakels omgaan, grotere intrinsieke motivatie
Het Zelf als context	Flexibel omgaan met je zelf(beeld)	Gevoel voor ruimte en meervoudigheid
Defusie	Afstand nemen tot je gedachten	Meer helderheid en vrijheid in het denken
De zes processen samen	Meervoudige acceptatie en commitment	Flexibiliteit, weerbaarheid en richtinggevoel

Tabel 2. Overzicht tools en onderliggende ACT kernprocessen

	KERNPROCESSEN VAN ACT						
	Accepteren	Hier en nu	Waarden	Betrokken actie	Zelf als context	Defusie	Niet ACT specifiek
STUDIEKEUZE TOOLS							
Beelden van mijn toekomst			V		V		
Bodyscan		V					
Brief aan jezelf			V		V		
Checklist goed kiezen							V
De informatietrechter							V
De keuze van je leven?	V						
Diep luisteren	V	V					
Eigenlijk-lijst			V			V	
Goed kiezen	V			V			
Jezelf zien door de ogen v/e ander						V	
Jouw plek in de wereld van het werk			V				
Kijken naar je studiekeuze		V				V	
Mijn wetboekje						V	
Mild zijn voor je negatieve overtuiging	V					V	
Nog een brief aan jezelf			V		V		
Observeer jezelf		V			V		
Op bezoek bij mezelf					V	V	
Speech van de rector			V				
Succes en geluk			V				
Tijdlijn lopen					V		
Van waarden naar plan			V	V			
Vier dingen opmerken		V					
Wat voor persoon wil je worden?			V				
Wat zie jij van mij dat ik niet zie?	V				V		

 voorwaardenscheppende tools

 ontwikkelingsgerichte tools

 keuzegerichte tools

De toolkit bestaat behalve uit de genoemde vragenlijst uit 24 tools of werkvormen. De ontwikkelde tools zijn, behalve direct op de studiekeuze gericht, ook voor een deel ontwikkelingsgericht. Daarnaast worden enkele voorwaardenscheppende tools onderscheiden. Bij deze laatste categorie 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 hiervan is de tool 'Vier dingen opmerken'.

Ontwikkelings- en keuzegericht

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 'Tijdlijn 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 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').

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. In de praktijk ontwikkelen zich uiteenlopende toepassingen.

Kerdoel van ACT is psychische flexibiliteit, in de betekenis van openstaan voor ervaringen

Een krachtige studiekeuze oefening

Een voorbeeld. Emma 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 met 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 haar studiekeuzecoach haar uit voor een oefening met de tool 'Jezelf zien door de ogen van een ander'. In deze visualisatie-oefening leert de leerling met meer afstand naar zichzelf kijken en daardoor beter waarnemen wat de eigen gedachten, gevoelens en (keuze)gedragingen zijn. Extra krachtig wordt de oefening wanneer de leerling vervolgens over zichzelf in de derde persoon spreekt.



Afbeelding 1. Illustratie bij de tool 'Jezelf zien door de ogen van een ander'

De studiekeuzecoach vraagt Emma om in een stoel plaats te nemen en zet een andere stoel op ongeveer twee meter voor haar neer. Als begeleider gaat hij naast haar zitten zodat zij beiden uitkijken op de lege stoel. De studiecoach 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 de studiekeuzecoach 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 de studiecoach wat zij ervan vindt. Emma antwoordt: 'Tijdens deze oefening had ik veel minder last van al dat gedoe over mezelf wanneer ik over mezelf 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 project 'Een ACT toolkit voor LOB' is een initiatief van beide auteurs. Hoofdsponsor van het project was de Nederlandse Stichting voor Psychotechniek (NSvP). Het project is mede mogelijk gemaakt door inhoudelijke en financiële bijdragen van Vereniging van Schooldecanen en Loopbaanbegeleiders (VvSL), Vereniging van Schooldecanen en Leerlingbegeleiders (NVS-NVL), de beroepsvereniging van loopbaanprofessionals NOLOC, Fontys Hogescholen, Universiteit van Amsterdam en de Stichting Bevordering Beroepskeuzewerk. Ook het Landelijk Actie Komitee Scholieren (LAKS) en Profiel ASL zijn betrokken geweest bij de ontwikkeling van de toolkit. Website: www.act-in-lob.eu.

Vragen over deze toolkit of over de training ACT in LOB? Neem dan contact op met Albert de Folter albert@omega-adviseurs.nl of Tom Luken mail@tom-luken.nl ■

Referenties

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



Albert de Folter

Albert de Folter is loopbaanprofessional bij Omega advies & coaching en was eerder werkzaam in zowel uitvoerende functies als in staf- en lijnfuncties binnen de loopbaandienstverlening. Hij is projectleider van de ACT toolkit voor LOB en schreef hierover met Tom Luken het boek *Beelden van mijn toekomst* en verschillende artikelen.



Tom Luken

Tom Luken werkte onder andere als onafhankelijk onderzoeker en adviseur op het gebied van levenslange loopbaanontwikkeling, lector Career Development en loopbaanspecialist bij een vakbond. Momenteel bouwt hij wegens pensionering geleidelijk zijn werkzaamheden op het gebied van loopbaanontwikkeling af.



Hoe vind je de weg in het woud van HR-dienstverleners?

Het vinden van de beste opleiding, training of andere HR-dienst kan zoveel sneller en makkelijker! Beperk het zoeken tot aanbieders met een Cedeo-erkenning. Dan weet u zeker dat minimaal 80 procent van hun klanten 'tevreden tot zeer tevreden' is over de kwaliteit en de dienstverlening. Én dat het klanttevredenheidsonderzoek, waarop de erkenning is gebaseerd, niet langer dan twee jaar oud is. Cedeo voert dit uit onder inkopers en opdrachtgevers uit het bedrijfsleven, de overheid en de non-profitsector. Dus onder collega's van u. Zijn die tevreden over een bepaalde opleider? **U vindt het snel op www.cedeo.eu**

Kijk gewoon of de aanbieder Cedeo-erkend is!

cedeo *
*herkent kwaliteit

