

Nieuw: Een ACT toolkit voor LOB

Door Albert de Folter en Tom Luken

Ingegeven door behoeften van het werkveld namen Tom Luken en Albert de Folter ruim een jaar geleden het initiatief om een vernieuwende aanpak te ontwikkelen ter verrijking van het bestaande LOB (loopbaanoriëntatie en -begeleiding) landschap. Concreet resultaat is een toolkit met 25 instrumenten die op verschillende manieren ingezet kunnen worden om het studiekeuzeproses van leerlingen te ondersteunen. In bescheiden mate draagt het gebruik ervan ook bij aan de voor de toekomst zo belangrijke psychologische flexibiliteit.

Achtergrond

Een belangrijke inspiratiebron van de toolkit is de Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Dit is een wetenschappelijk goed onderzochte werkwijze die in veel situaties toepasbaar en effectief is. Het doel van ACT is om een basis te leggen voor psychologische flexibiliteit. Dit houdt in dat 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 namelijk ook in de weg staan. Er komt door de toepassing van ACT 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 goede aanknopingspunten voor studiekeuze- en loopbaanbegeleiding.

Doel en doelgroep.

De toolkit beoogt een verantwoorde, praktische, innovatieve en effectieve aanvulling te bieden voor actuele instrumenten en praktijken voor loopbaanoriëntatie en -begeleiding (LOB).

De tools zijn bedoeld om gebruikt te worden door begeleiders van het studiekeuzeproses. Meer specifiek bestaat de doelgroep uit schooldecanen en mentoren in de tweede fase van havo/vwo en keuzebegeleiders rond de overgang van voortgezet naar hoger onderwijs, zoals studiekeuzecoaches en studieloopbaanadviseurs en betrokkenen bij matchingsprocedures.

Doelen van de toolkit zijn:

- (1) vermindering van keuzestress;
- (2) een meer gerichte en daardoor effectievere aanpak van de keuzesituatie en -problemen;
- (3) studiekeuzen waarmee leerlingen meer commitment ervaren en die daardoor motiverender en stabiel zijn;
- (4) het leren maken van loopbaankeuzen;
- (5) psychologische flexibiliteit;
- (6) een voorspoediger ontwikkeling van de (studie)loopbaan op de lange termijn.

Wat is nieuw aan de toolkit?

Het zoeken van aanknopingspunten in een psychologisch en wetenschappelijk goed onderbouwde theorie en werkwijze 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 waardengerelateerde 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 ontgaan worden van het vaak wat benauwende doelkarakter waarmee studiekeuzes 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 voldoende nieuwe invalswegen en materialen voor schooldecanen en andere keuzebegeleiders.

Vragenlijst voor keuzeproblemen

Eén van de tools bestaat uit een vragenlijst, waarmee mogelijke studiekeuzeproblemen in kaart gebracht kunnen worden. Deze test - door Luken en De Folter uit het Engels vertaald en afgeleid van de Career Decision-making Difficulties Questionair (CDDQ, Gati, Krausz & Osipow, 1996) - kan digitaal afgenomen worden. Met behulp van de uitslag kunnen tools geselecteerd worden die aansluiten bij de gesignaleerde studiekeuzeproblemen.

De vragenlijst biedt nog andere voordelen. Behalve als selectiemiddel voor de tools biedt de uitslag goede aanknopingspunten voor het gesprek met de leerling. Ook voor ouders kan de uitslag van de vragenlijst van hun kind 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.

Voorbeelden van het gebruik van de toolkit

De toolkit laat een ruime variatie aan gebruiksmogelijkheden toe. Onderstaand enkele voorbeelden. (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 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' is dat 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) Klassikale of individuele toepassing van de CDDQ voor het evalueren van geboden begeleiding. Dit kan in de vorm van nul- en eindmetingen bij keuzetrajecten / LOB methoden of LOB mentorprogramma's.

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:*

- *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 keuzeprocess.

(3) 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.

Proliferatie en implementatie

Tijdens de uitvoering van het project is doorlopend aandacht besteed aan publiciteit. Zo zijn er berichten verschenen in diverse nieuwsbrieven van de NSvP en van de Noloc. Vanuit het project zelf zijn drie nieuwsbrieven uitgebracht en verstuurd naar circa 200 abonnees. Er zijn verschillende artikelen rond het project verschenen in vakbladen (Luken, 2013, De Folter & Luken, 2014; De Folter, 2014). Sinds april 2014 is de website www.act-in-lob.eu in de lucht.

In het najaar van het afgelopen jaar hebben wij presentaties gehouden in drie workshops voor in totaal circa 75 decanen. Bij het Noloc congres in november zijn we kort geïnterviewd over het project voor een publiek van 850 loopbaanadviseurs. Tevens hebben wij in november een presentatie verzorgd voor de circa 25 voorzitters van de decanenkringen in Nederland. Daar hebben wij een eerste opzet besproken voor een scholingsaanbod dat in 2015 zal worden aangeboden.

Vooruitblik

Een aantal decanenkringen zullen we in de eerste maanden van 2015 afzonderlijk bezoeken. Het scholingsaanbod zal op basis van ontvangen feedback worden aangepast, geconcretiseerd en uitgevoerd. De wijze van aanbieden van de scholing zal ook in samenspraak gebeuren met de betrokken organisaties. Volgens de huidige stand van de plannen zal het accent liggen op regionale uitvoering van een training van drie dagdelen. Zeer waarschijnlijk is dat ook landelijk aangeboden scholing of ondersteuning voor implementatie van de toolkit georganiseerd zal worden.

Verschillende artikelen over de toolkit en het onderliggende gedachtegoed zitten nog in de pijplijn. Er zijn hiervoor contacten met Kluwer Navigator Onderwijs, LoopbaanVisie, Bij de Les, DecaZine en het blad Motief. Mogelijkheden worden verkend voor proliferatie en implementatie van de toolkit in Vlaanderen en voor een presentatie op het Cannexus16 congres (Ottawa, begin 2016).

Tom Luken zal de effecten onderzoeken van de toolkit in het kader van een promotietraject.

<p>Het project "Een ACT toolkit voor LOB" is een initiatief van Omega advies & coaching i.s.m. Luken Loopbaan Consult. Hoofdsponsor van het project is 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 Aktie Komitee Scholieren (LAKS) en Profiel ASL zijn betrokken geweest bij de ontwikkeling van de toolkit.</p>
--

Literatuur

Folter, A. de (2014). ACT in loopbaanbegeleiding. *LoopbaanVisie*, 5(3), 11-15.

Folter, A. de, & Luken, T. (2014). ACT Toolkit voor innovatie van LOB. *Bij de Les*, 10(4), 32-34

Luken, T. (2013). Contextualisme als perspectief bij loopbaanbegeleiding. *LoopbaanVisie*, 4(4), 4-9.