

Studie- en beroepskeuze als narratieve uitdaging; de toegevoegde waarde van zelfonderzoek bij keuzeproblemen

- Harmien Visser

Steeds vaker onderkennen decanen en mentoren in het voortgezet onderwijs dat de loopbaanoriëntatie en -begeleiding (LOB) op school in sommige gevallen niet toereikend is om leerlingen op een passende manier naar verdere studie of werk te begeleiden. Ook in het Middelbaar en Hoger Beroeps Onderwijs en op universiteiten weten de docenten de weg naar externe bureaus inmiddels te vinden. Daarbij wordt in veel gevallen specifiek naar begeleiding door middel van de ZKM gevraagd. Waardoor komt het dat de Zelfkonfrontatiemethode zo'n effectieve methode is?

Identiteitsontwikkeling

In de eerste plaats past de narratieve methode goed bij de levensfase van deze doelgroep (jongeren van ca. 14 tot 21 jaar). Vaak heeft de jongere in kwestie nog nooit zijn "verhaal" aan iemand verteld. Een verhaal bijvoorbeeld van eenzaamheid, van twijfels, ruzie met de ouders, vetes op school, gepest worden, onverschilligheid of niet weten wat je met je toekomst aan moet. Dat uit zich dan in een algemeen gevoel van onbehagen: 'niet goed in je vel zitten'. Als je niet weet hoe dat komt en – nog belangrijker – hoe je dat kunt veranderen, is het een verademing om eens met een onbevooroordeelde persoon te kunnen praten over alles wat je bezig houdt. Een luisteraar, die voor de verandering eens niets van jou vindt of van jou verwacht, maar er gewoon is en aandacht voor je heeft. Het vertellen van het verhaal is het begin van een proces van bewustwording. Hoe komt het dat ik de dingen doe zoals ik ze doe? En vind ik dat bij me passen, of wil ik daar iets in veranderen? De ZKM is een adequaat instrument om samenhangen, losse eindjes of tegenstrijdigheden in jezelf te ontdekken.

Otto Taborsky (1998), nestor op het gebied van studie- en beroepskeuzetheorieën, introduceerde het begrip 'zelfconceptverheldering'. In veel van zijn publicaties komt naar voren dat het zelfconcept centraal staat in beroepskeuzevraagstukken. Identiteitsvorming en zelfsturing spelen daar een belangrijke rol in. Zelfsturing vormt uiteindelijk de basis van het vermogen beslissingen te nemen, o.a. met betrekking tot studie- en beroepskeuzes.

De jonge adolescent staat voor de taak zijn zelfbeeld vorm te geven. Zijn ontwikkelingstaak is om zich los te maken van zijn ouders en geleidelijk aan zelf het stuur over te nemen. Zelfsturing begint met het onder woorden brengen van je eigen gedachten, je mening, je behoeftes. Door je van anderen af te grenzen, om te beginnen van je eigen ouders, maar ook door je met leeftijdgenoten te vereenzelvigen, kom je jezelf op het spoor. Uiteindelijk ontdekt de adolescent wie hij is: zijn unieke identiteit ontwikkelt zich van delen tot gehelen, uit wie hij is, wie hij was, en wie hij zou willen zijn. Op basis van een helder en positief zelfconcept (een theorie die je over jezelf hebt, getoetst aan de realiteit van het alledaagse leven) kun je de arbeids- en beroepenwereld gaan verkennen. En daarbij is het uiteraard van belang ook je eigen 'schaduwkanten' te kennen. Wat zijn mijn zwakke kanten?

Waarin ben ik kwetsbaar? Wie of wat irriteert mij en wat zegt dat over mij? Al deze zaken komen aan bod in een zelfonderzoek (Visser, 2005).

Als de jongere een geïntegreerd beeld heeft van zichzelf, dit aan zijn omgeving kan toetsen en het kan vertalen naar beroeps- en andere levensrollen, is hij 'beroepskeuzerijp'. Het oude begrip 'beroepskeuzerijpheid' is inmiddels vervangen door de meer moderne begrippen 'employability' of 'selfmanagement': een persoon is in staat zijn eigen loopbaan vorm te geven en gebruik te maken van de kansen die zich voordoen.

Zelfwerkzaamheid

Naast het voordeel dat de ZKM biedt als relationele methode is een tweede voordeel het benodigde eigen initiatief en de zelfwerkzaamheid van de jongere. Dit komt tot uiting in de tweezijdige deskundigheid: de deskundigheid van de jongere op het gebied van zijn eigen leven en die van de helper op het gebied van de context van theorie, methode en ontwikkelingsfase. Dat de jongere een actief aandeel heeft in zowel het inventariseren van de waardegebieden, de toekenning van gevoelens, als in het analyseren van de samenhangen en het maken van een actieplan, sluit naadloos aan bij de uitgangspunten van huidige loopbaanbegeleidingstheorieën. Deze theorieën benadrukken dat de cliënt zelf 'actor kwalificaties' moet verwerven (o.a. Janssen e.a., 1993; Luken, 1996; Meijers & Reynaert, 2005). Spijkerman & Admiraal (2000, 40) formuleren het zo: 'Actor wil zeggen dat men meespeelt in het veld van krachten dat bepalend is voor de loopbaan, en actief verantwoordelijkheid draagt voor de loopbaanakoers. Om actor te kunnen zijn in de eigen loopbaan moet het individu drie taken leren uitvoeren: hij moet leren een eigen identiteit te vormen, leren richting te bepalen en leren een loopbaan te plannen en zichzelf daarop te sturen.' Zelfreflectie achten zij daarbij van groot belang. En juist die zelfreflectie speelt binnen de ZKM een belangrijke rol.

Betekenisgeving

In de derde plaats bewijst de ZKM zijn waarde als instrument dat de adolescent in staat stelt om betekenissen te ontdekken en te observeren in hun onderlinge samenhang. Dit aspect sluit nauw aan bij het proces van betekenisgeving, dat leidt tot het ontwikkelen van een arbeidsidentiteit. Meijers en Weijers (1997) ontwikkelden in opdracht van het Landelijk Expertisecentrum voor Loopbaanvraagstukken een nieuw begrippenkader voor de loopbaandienstverlening. Zij borduren voort op het begrip 'identiteit' van Erikson en definiëren het als 'een ik-structuur, een min of meer samenhangend maar tegelijkertijd voortdurend in beweging zijnde geheel van constaterende, idealiserende en sociale opvattingen over zichzelf'. *Arbeids*-identiteit zou dan gezien kunnen worden als een zich ontwikkelende structuur van zelfconcepten in relatie tot de (toekomstige) arbeidsrol. Omdat de persoon hierin een actieve rol speelt en zélf betekenis geeft aan zichzelf en aan de hem omringende wereld, kiezen de genoemde auteurs voor de volgende omschrijving: 'Arbeidsidentiteit is een structuur of netwerk van betekenissen waarin het individu de eigen motivatie, interesses en capaciteiten bewust verbindt met acceptabele werkrollen.' Dat laatste nu, is de doelstelling van de begeleiding van jongeren in de studie- en beroepskeuze- en loopbaanadviespraktijk.

De jongere construeert door middel van de ZKM zijn verhaal. Hij kijkt vanuit het heden terug op zijn verleden en kan op die manier zijn verleden verwerken en opnieuw interpreteren. Zo komt hij tot betekenisgeving. Luken (1996) benoemt dit proces als volgt "Het verleden accepteren is jezelf accepteren". Tussen ervaringen uit

heden en verleden, aangevuld met nieuwe inzichten over motivatie, interesses en capaciteiten, ontstaat een nieuw, betekenisvol verband. Zo ontwikkelt de (arbeids-)identiteit zich en dit stelt de adolescent in staat om nieuwe perspectieven voor de toekomst te ontwikkelen.

Enkele voorbeelden uit de praktijk

Werkwijze

Als beroepskeuze- en loopbaanadviseur stel ik de jongere eerst voor om aan het zelfonderzoek een traject vooraf te laten gaan waarin hij zijn zelfconcept kan verhelderen. Met behulp van interessetests en -vragenlijsten inventariseren we welke affiniteiten hij heeft ten aanzien van beroepsactiviteiten in de hem omringende wereld. Daarnaast proberen we zijn zelfinzicht te vergroten op het gebied van zijn intellectuele capaciteiten, vaardigheden en competenties. Er staat de professionele loopbaanadviseur een keur van instrumenten ter beschikking die daarbij behulpzaam kunnen zijn. Voor lagere niveaus en alloctonen zijn zelfs computertests op basis van foto's en filmpjes¹ voorhanden. Ook zijn er uitgebreide gedigitaliseerde informatiesystemen die de jongere kan raadplegen om op grond van de testuitslagen de hem meest interesserende belangstellingsgebieden verder uit te diepen qua inhoud, opleidingsmogelijkheden en arbeidsmarktperspectieven². Op basis daarvan proberen we tot een "beroepen-top-drie" te komen. Ik vraag de jongere over zijn meest favoriete beroepen zoveel mogelijk informatie te verzamelen. Bijvoorbeeld door een beroepsbeoefenaar te interviewen, een bedrijf te bezoeken of aan de hand van brochures zich een beeld te vormen van dit beroep. De uitkomsten daarvan verwerken we in het zelfonderzoek.³

Bij de ontlokker 'Toekomst' formuleert de jongere volgens de geijkte methode, ondersteund door visualisatietechnieken, rondom de meest interessante beroepenopties een aantal waardegebieden, die we vervolgens op hun betekenis onderzoeken binnen het waarderingssysteem als geheel. Zo zoeken we samen naar de basismotivaties van zijn denken en voelen die het uiteindelijke gedrag aansturen. In een modaliteitsanalyse komt de samenhang van de beroepenopties met die basismotivaties aan het licht. Tevens wordt bekeken welke optie de sterkste samenhang vertoont met het Ideaal Ervaren. Op die manier kan de jongere zelf vaststellen welke optie het meest overeenkomt met zijn belangrijkste, meest gewenste motivaties.

De vrijheidsstrijd van Rutger

Reden van aanmelding

Rutger is 19 jaar. Hij heeft zich bij een loopbaanadviesbureau aangemeld omdat hij beter wil leren omgaan met keuzeprocessen, zowel op het gebied van studie- en beroepskeuze als op andere terreinen. Hij is vaak snel enthousiast voor nieuwe dingen, maar die positiviteit ebt snel weg. Zo heeft hij tot tweemaal toe dezelfde opleiding geprobeerd, maar haakte toch weer af. Hij wil nu graag de achterliggende

¹ Voor informatie over testinstrumenten: Harcourt Test Publishers, postbus 78, 1000 AB Amsterdam. (www.harcourt.nl)

² 'Loopbaan Traject', uitgever: LDC, Postbus 900, 8901 BS Leeuwarden (www.ldc.nl)

³ Hierbij wordt een speciale set Beroepskeuze-ontlokkers gebruikt. Daarnaast gebruiken we een gevoelslijst met bijvoeglijke naamwoorden in plaats van zelfstandige naamwoorden, in een terminologie die jongeren aanspreekt. Zie deel III.

motieven leren kennen van de dingen die hij doet, om zelf een loopbaanplan te kunnen ontwikkelen.

Voorgeschiedenis

Rutger's vader is leraar en is via het decanaat van de school waar hij werkzaam is, op de mogelijkheid van zelfonderzoek geweest. Sinds kort woont Rutger bij zijn vader, nadat hij vanaf zijn 8^e jaar bij zijn moeder en stiefvader elders in het land heeft gewoond. Die tijd heeft hij ervaren als een "ramp": hij werd gepest, omdat zijn moeder én stiefvader leerkracht waren aan de basisschool waar hij op zat. Op de middelbare school ging het bergafwaarts. Rutger was door huiselijke problemen ("ik haat mijn stiefvader") niet meer gemotiveerd. Hij moest van het gymnasium overstappen naar de Havo. Dit schooltype was voor hem eigenlijk van een te laag niveau. Hij deed niets meer aan zijn huiswerk en sloot zich aan bij een groepje recalcitrante leerlingen die niet veel meer deden dan 'lol trappen'. Het eindexamen haalde hij ternauwernood. De Vakschool voor edelsmeden leek hem leuk omdat hij zich daar creatief zou kunnen ontplooien en hij zich vrij zou kunnen voelen. Dat bleek anders uit te pakken. Alles was vastgelegd, de leraren lieten hem "alleen maar zagen en vijlen". Toen Rutger wilde gaan werken, omdat hij geen alternatief wist, is dat door moeder en stiefvader tegengehouden. Bij een tweede studiepoging het jaar daarna (wel gezellig omdat de helft van de klas was blijven zitten) verslapte het enthousiasme al snel weer.....

Thema

In zijn waarderingssysteem blijken veel zinnen voor te komen, die iets te maken hebben met vrijheid (het hoogste positieve gevoel in de affecthiërarchie):

	<u>Z</u>	<u>A</u>	<u>P</u>	<u>N</u>
1. Af en toe denk ik: "En nu ik".	16	0	25	0
2. Ik ben afgeknapt op de Vakschool omdat alles zo strikt vast lag.	15	0	21	1
3. Mijn ZKM is belangrijk voor me omdat ik denk dat ik daarmee op weg geholpen word om zelf verder te kunnen.	16	2	24	0
4. Door net te doen wat mensen niet verwachten, probeer ik sommige vooroordelen uit de wereld te helpen.	16	0	32	2
5. Ik zet me af tegen leraren die niet van de gewone procedures af durven te wijken.	19	2	25	3

In deze gevoelspatronen zien we dezelfde tendens: een hoge mate van zelfbevestiging, gepaard gaande met veel positieve gevoelens (plus Z). Gevraagd naar de inhoudelijke overeenkomst tussen de waardegebieden, zegt Rutger: "Ik kies voor mezelf. Ook bij zin 4, want met het uit de wereld helpen van vooroordelen help ik indirect ook mezelf, omdat ik mezelf apart opstel. En in zin 5 help ik ook mezelf, want door me af te zetten tegen leraren gaan ze daarna misschien beter lesgeven."

Als overkoepelend thema formuleert Rutger bij dit groepje zinnen: "Vrijheid".

Een tegengesteld gevoelspatroon vinden we in de volgende waardegebieden:

6. Ik werd na de scheiding door mijn moeder meegesleept naar S.	6	3	3	25
7. Mijn moeder koos Piet (stiefvader) boven mijn zus en mij.	7	0	0	29
8. Ik denk dat ik een deel van mijn jeugd heb overgeslagen (het vrij zijn en onbezorgd).	3	3	6	19

9. Het jaar op het Laaglandcollege (school van vader) was het ergste schooljaar in mijn leven: ik stond buiten de groep.	3	1	5	19
10 Ik wou na het eerste jaar Vakschool een jaar gaan werken, maar deed dit niet omdat mijn moeder dat liever niet had.	0	2	2	21
11 Ik ging voor de tweede keer naar de Vakschool om te laten zien dat ik het wel kon.	0	3	0	11

Hier is helemaal geen vrijheid, heeft hij weinig of niets te kiezen en voeren gevoelens als angst, teleurstelling, mezelf niet zijn en eenzaamheid de boventoon. In de gevoelsscores treffen we overwegend waarderingen van het type min LL aan.

Bij de bespreking van beide modaliteitanalyses doet Rutger de volgende ontdekking: "Ik ben me gaan afzetten, om mij daardoor vrij te voelen. Die vrijheid had ik niet in al die nare ervaringen die met de scheiding en de tijd daarna te maken hebben. Ik hoorde gewoon nergens bij en dus ging ik ervoor zorgen dat ik mensen shockeerde en daardoor in de aandacht kwam".

Het thema "nergens bij horen" onderzoeken we vervolgens op zijn betekenis binnen het waarderingssysteem. Het systeem blijkt namelijk ook waardegebieden te bevatten die wél verwijzen naar een band met zijn omgeving

12. Ik kan me goed aanpassen aan een situatie en daarom ook mensen op hun gemak stellen.	19	14	33	1
13. Ik wil graag een gevoel wat ik heb, vorm geven d.m.v. een medium (b.v. dans, airbrush)	18	15	31	0
14. Mijn doel is om iets te doen wat later ook perspectief biedt, waardoor ik gelukkig kan worden.	17	17	28	3
15. Door mijn ervaringen (b.v. met drugs) ben ik in staat om mij in te beelden in verschillende situaties en daardoor kan ik beter mensen helpen.	16	10	32	6
16. Ik sta altijd klaar voor anderen, en cijfer mezelf daardoor meteen weg.	17	15	25	5
17. Thuis (bij mijn moeder) probeer ik d.m.v. 'acteren' de goede sfeer te bewaren.	15	12	14	16

We zien dat in deze zinnen zowel Z, A als P-gevoelens aanwezig zijn. Rutger: "Ik ga mij er beter door voelen als ik mensen om me heen heb. Als ik mensen kan helpen geeft me dat een gevoel van trots, dat ik iets kan."

Zin 17 is qua positief-negatief balans een uitzondering in dit groepje: het 'acteren' blijkt ambivalente gevoelens op te roepen. Er zijn positieve gevoelens omdat Rutger dit voor zijn moeder doet, gericht op een goede sfeer voor alle huisgenoten, maar ook negatieve gevoelens omdat hij tijdens het 'acteren' niet zichzelf kan zijn: hij speelt een rol.

Gewezen op de tegenstrijdigheid in zin 16 (zichzelf wegcijferen, maar toch een hoge Z-score), zegt hij:

"Door mezelf weg te cijferen help ik anderen, en daardoor voel ik mezelf sterk. Daardoor krijg ik veel eigenwaarde en ben ik ook trots op wat ik gedaan heb."

Samen komen we tot de conclusie dat er in Rutgers leven dus twee typen/soorten Z bestaan: een Z die onafhankelijk wil zijn (vrij zijn, voor mezelf kiezen) en een Z die

via de A tot stand komt (ik ga me sterker voelen als ik andere mensen help), de zogenaamde “afgeleide Z”.

Rutger concludeert: “Ik heb liever een zelfstandige, ‘egoïstische’ Z dan een Z die via de A tot stand komt.”

Dit is een belangrijke conclusie in het licht van zijn verdere beroepskeuze. Een loopbaanoptie als creatief therapeut (een combinatie van zijn artistieke interesse en het helpen van mensen) is daarmee minder aantrekkelijk geworden. Rutger focust liever op zijn zelfstandige, onafhankelijke Z, zoals in de volgende zin:

Ik plande nooit wat, maar sprong er gewoon in

18 0 21 6

Deze zin blijkt gevoelsmatige overeenkomsten te vertonen met waardegebieden waarin eigenwaarde en vechtlust centraal staat. De neiging om zich niet te conformeren aan een groep, weinig angst, dingen niet van tevoren willen plannen, niet nadenken over gevolgen van zijn daden. Een en ander wordt bevestigd door de relatief lage positie van het gevoel ‘veiligheid’ in de affecthiërarchie. Rutger voegt daaraan toe “ik wil best risico’s lopen, ik hoef me niet veilig te voelen, want dan ben ik niet vrij”.

Het voorgaande lijkt een prima uitgangspunt voor een goede beroepskeuze. In een volgende sessie selecteert Rutger een aantal beroepen die passen bij bovenstaande overwegingen. Hij wil graag een creatief beroep waarin hij zijn eigen ideeën tot uiting kan brengen, iets nieuws of iets origineels kan bedenken en waarin hij vrij kan zijn om te maken wat hij wil. Zijn eigen ideeën (grafisch ontwerper of industrieel vormgever) zal hij nader onderzoeken op haalbaarheid en toetsen op het ‘onafhankelijke Z-gehalte’. Uiteindelijk valt zijn keus op het voorbereidende jaar van de Kunstacademie. De relatieve “chaos” die hij denkt daar aan te zullen treffen, lijkt hem nu juist aantrekkelijk.....

Evaluatie

Rutger heeft door dit onderzoek meer zicht gekregen op de basismotieven van waaruit hij opereert. Er begint zich een arbeidsidentiteit te ontwikkelen, hij is nu beter in staat gemotiveerde keuzes te maken. Zijn zelfconcept is verhelderd.

Het zelfconcept nader beschouwd

Luken (1990) spreekt zelfs van meerdere zelfconcepten: in de ene context is een ander ‘zelf’ aan het woord dan in een andere context. Hermans e.a. (1992, p. 28) noemen dit fenomeen: *"the multivoiced self, a dynamic multiplicity of relatively autonomous I-positions (...), each with his own system"*.

Vanuit iedere ik-positie kan het Ik een verhaal vertellen in de vorm van (onderling van elkaar verschillende) waarderingssystemen. Het Ik kan de verschillende posities en de daarmee corresponderende waarderingen, op een dialogische manier met elkaar verbinden. Een adolescent kan zichzelf tegelijkertijd zien als ‘ik als keetschopper in de klas’, maar ook als ‘ik als angsthaas bij de tandarts’. Luken noemt dit ‘publieke zelden’, de manier hoe we ons aan anderen presenteren. Maar er is ook een ‘ideaal zelf’; dat verwijst naar hoe de persoon zou willen zijn.

Voor de beroepskeuzepraktijk zijn ik-posities als ‘het ideale zelf’ of ‘het mogelijk zelf’ zeer interessant. Een citaat uit het *Handboek Studie- en Beroepskeuze*: “Door steeds verschillende posities in te nemen, kan het ‘ik’ zich flexibel heen en weer bewegen tussen de twee grondmotieven, tussen autonomie en verbondenheid. In dat ontwikkelingsproces kan de jongere zich meer bewust worden van zijn eigen motivaties en op welk grondmotief hij/zij in de toekomst vooral het accent wil leggen. Bijvoorbeeld door zijn ‘possible self’ (zo zou ik graag willen zijn) aan het woord te laten, of een ‘ideal self’ (bijvoorbeeld identificatie met een rolmodel, hetgeen bij adolescenten vaak sterk hun gedrag beïnvloedt). Ook is er ruimte voor toekomstige loopbaanopties, door zich te verbeelden hoe het zou zijn om in een bepaalde functie werkzaam te zijn.” (Visser, 2004, D-1060, 3)

Hieronder een voorbeeld waarin de ‘mogelijke zelden’ behulpzaam zijn bij het maken van een keuze voor een vervolgopleiding.

Axel: van depressiviteit naar positiviteit

Reden van aanmelding

Axel (18) zoekt begeleiding bij het vinden van een andere studierichting, nadat hij gemerkt heeft dat de opleiding Personeel & Arbeid die hij nu volgt, niet goed bij hem past. De lesstof boeit hem niet. De manier van lesgeven (veel zelfwerkzaamheid, veel groepsopdrachten) en de gemiddeld oudere leerlingen geven hem het gevoel dat hij in het diepe is gegooid maar nog niet kan zwemmen.

Deze opleiding is hem geadviseerd door zijn vader, die zelf ook in het personeelswerk zit. Axel: ‘ik heb zelf ook niet zo goed gezocht’. Een eerder gemaakte beroepskeuzetest bij een psychologisch instituut leverde teleurstellende resultaten op. Het laatste halfjaar is hij in behandeling bij een psycholoog voor een depressie, waar vooral gewerkt wordt om zijn negativisme te bestrijden en zijn zelfbeeld weer wat op te krikken. Op advies van de psycholoog wordt de ZKM ingezet voor de beroepskeuzevragen en versteviging van zijn zelfvertrouwen.

Thema

Een van de thema’s uit zijn zelfonderzoek is zijn depressiviteit:

	Z	A	P	N
Ik ben een tijd depressief geweest, ben mezelf kwijt geraakt. Ik piekerde veel en had minderwaardigheidsgevoelens.	4	0	6	19

Zinnen die een vergelijkbaar gevoelspatroon oproepen, zijn:

In mijn depressieve periode dacht ik veel na over mezelf, betrok veel negatieve dingen op mijzelf en had een negatief beeld van mezelf.	4	0	5	22
Toen ik in een depressieve periode zat, keek ik zonder angst tegen de dood aan en had ik het niet erg gevonden om dood te gaan.	2	0	2	20
Ik zou willen dat ik niet zo vaak met andere dingen bezig ben in mijn hoofd; soms zit ik met mijn gedachten ergens anders en vergeet ik dingen of sta ik te ‘slapen’.	3	0	3	18
De opleiding P & A viel tegen omdat het een heel erg zelfstandige studie is, de stof me niet interesseerde en de klasgenoten een stuk ouder en verder waren dan ikzelf.	5	2	3	11
Ik heb een jaar niet gesport omdat ik een groeistoornis aan mijn knie had. Dat vond ik niet leuk omdat ik mijn vrienden minder zag	7	0	3	9

en omdat ik sport, iets waar ik goed in ben, niet kon doen.

Mijn halfzus mocht een jaar niet bij ons komen, waardoor mijn moeder, vader en ik ons minder voelden. 2 9 1 13

Mijn kat, wat altijd m'n kameraadje is geweest van kleins af aan, overleed toen ik 13/14 was, wat mij wel raakte en waardoor ik mij verdrietig voelde 0 14 2 7

Dit thema benoemt Axel als 'gemis'. 'Ik mis mijn halfzus en mijn katje en ook mijzelf ben ik kwijt geweest'. De gevoelspatronen hebben een -LL patroon of een -A typering.

Uit het zelfonderzoek komt tevens naar voren dat Axel als enig kind altijd veel aandacht vroeg en alles kreeg wat zijn hartje begeerde. Bij zijn vader kon hij niet veel fout doen, moeder gaf hem iets minder snel zijn zin. Wanneer hij als kleuter geen aandacht kreeg werd hij ongeduldig en zeurderig, want hij wilde bezig gehouden worden. Ook als puber typeert hij zichzelf als iemand die altijd zijn zin kon doordrijven.

De waardegebieden die hij daaromtrent formuleert, vertonen een grote gevoelsmatige overeenkomst met een zin uit het heden:

	Z	A	P	N
In de wereld ben ik gewoon een persoon die z'n leventje leidt en zorgt dat hij het wel naar z'n zin heeft. Ik hou me niet zo bezig met rampen en milieuproblemen.	8	0	16	3

De correlatie met het Algemeen Ervaren en het Ideaal Ervaren is hoog. De typering is +Z.

Axel beschrijft het thema wat uit dit cluster naar voren komt, als volgt:

'Als ik dingen op mijn eigen manier doe, dan voel ik me over 't algemeen goed. Ik kan er zelf voor zorgen dat ik het naar mijn zin heb'.

Dit is een belangrijk statement, gezien zijn eerdere depressie. Het gevoel 'machteloosheid' nam daar een centrale plaats in. De depressie ontstond op het moment dat de gekozen studie bleek tegen te vallen en hij de situatie niet naar zijn hand kon zetten. Op dit punt konden zijn ouders of anderen hem niet meer helpen.

Nu staat hij op de rand van de volwassenheid. Hij zal in de rest van zijn leven er zélf voor moeten zorgen dat hij het naar zijn zin heeft, en dat kan hij, gelet op het thema dat hij formuleert. Zo kan hij de ontluikende autonomie een kans geven om verder te groeien.

Axel krijgt daarom de volgende attending-opdracht mee: hij gaat zichzelf enkele weken observeren en kijken in welke situaties hij positieve dingen meemaakt en in welke mate hij daar zelf invloed op heeft.

In een volgende sessie bespreken we zijn dagboek aantekeningen. Axel concludeert dat – ondanks het feit dat hij zelf steeds een aandeel had in de veelal positieve ervaringen – het gezelschap van andere mensen belangrijk voor hem is om zich prettig te voelen. Hij vindt het erg leerzaam om steeds terug te denken aan wat hij deed, wat hij dacht en hoe hij zich toen voelde. Hij kan nu beter met situaties om gaan en is beter in staat mooie of moeilijke momenten te verwerken.

Vervolgens kijken we naar de beroepsopties ('mogelijke zelden') die hij heeft geformuleerd:

	Z	A	P	N
1. Als ik een creatief beroep zou kiezen, zou ik binnenhuisarchitect wel leuk vinden omdat ik het leuk vind mijn eigen kamer in te richten naar eigen keuze en smaak.	5	0	7	0
2. Fotograferen is een beroep wat me wel leuk lijkt. Mooie bergen, gebouwen, vrienden en familie zijn dingen die ik op de foto zou zetten.	5	0	16	0
3. Ik vind het leuk om mijn mening over voetbalwedstrijden en gebeurtenissen te verkondigen, b.v. iets in de voetbaljournalistiek.	12	0	11	0
4. In de sociale sector ben ik iemand die zich interesseert in mensen en over mensen nadenkt.	4	0	11	0
5. Ik ben geïnteresseerd in mode en nieuwe trends en een beroep als inkoper zou me wel leuk lijken en dat zou ik ook wel kunnen.	9	0	11	0
6. Sterke punten: ik kan snel de kwaliteiten en vaardigheden van mensen inschatten, ik kan mensen sturen, stimuleren en steunen, ik ben praktisch ingesteld, ik heb een goed taalgebruik	12	0	13	1

De waardegebieden die het hoogst correleren met het Ideaal Ervaren Studie (waardegebied: 'Hoe zou ik mij graag willen voelen in mijn studie') zijn de zinnen 3 en 6. We zien dat daarin het Z-motief de hoogste waarden heeft, vergeleken met de andere alternatieven. De sport heeft hem altijd al aangetrokken, maar omdat hij ten tijde van het eerdere beroepskeuzeonderzoek met een knieblessure zat, heeft hij die mogelijkheid niet verder onderzocht. Door bovenstaand overzicht van hoogste correlaties doemt de mogelijkheid op om sport te combineren met zijn sterke kanten: het omgaan met mensen. Hij coacht in zijn voetbalclub jongere kinderen en weet ook zijn clubgenoten bij wedstrijden tot grote prestaties op te drijven. Tegelijkertijd realiseert hij zich dat hij iemand is die graag de touwtjes in handen heeft en het liefst wil dat de dingen op zijn manier gebeuren (het Z-motief). Wellicht zou een opleiding richting management goed bij hem passen.

Zo komen we tot de slotsom dat een kader-/managementfunctie in de wereld van de sport en de actieve vrijetijdsbesteding een interessante toekomstige studierichting is. Als reserve-mogelijkheden onderzoekt hij opleidingen in de sportjournalistiek en de makelaardij.

Evaluatie

Axel vindt zelf dat het heel nuttig is geweest om naar verschillende periodes in zijn leven terug te kijken. Hij ziet nu dat hij in zijn puberteit soms heel anders dacht en andere dingen belangrijk vond dan nu. Hierdoor realiseert hij zich dat die periode definitief achter hem ligt en dat hij echt volwassen aan het worden is. Ook wijst het aantal positieve ervaringen erop dat zijn depressiviteit aan het tanen is. Er ontstaat een link tussen zijn 'huidig zelf' en zijn 'ideaal zelf' en zijn welbevinden (psychische gezondheid) verbetert (Hermans, 1995).

Intake, indicatiestelling en evaluatie.

Voor het verantwoord toepassen van de Zelfkonfrontatiemethode in de loopbaan- en beroepskeuzepraktijk is een goede intake onontbeerlijk. Bij een simpele vraag over de keuze tussen opleiding A of opleiding B, hoeft de ZKM niet te worden ingezet. Maar zodra de intaker het idee heeft dat de hulpvraag complexer is, zal hij verdiepende vragen stellen.

Denk bijvoorbeeld aan een cliënt die aangeeft dat hij meerdere keren in conflictsituaties is beland. In het gesprek blijkt dat hij niet aan kan geven wat zijn eigen aandeel in die interacties is. Om hier zicht op te krijgen zou hij gebaat zijn met een zelfonderzoek.

Als een leerling vertelt dat op cruciale momenten in zijn leven het toeval een grote rol heeft gespeeld, is er een indicatie om te onderzoeken of hij de omstandigheden of mensen uit zijn omgeving indirect laat bepalen wat er met hem gebeurt. Bewustwording van het feit dat hij nooit zelf actief keuzes maakt, kan hem helpen dit in de toekomst wél te doen.

Jongeren die worstelen met zingevingvragen, dilemma's, chronische problemen, of die op de rand van een burn-out of depressie balanceren, 'niet lekker in hun vel zitten' zijn geschikt om met de ZKM te begeleiden.

In principe zijn adolescenten vanaf ca. 14 jaar in staat tot het kritisch beschouwen van zichzelf. Zij zijn zich steeds meer bewust van hun binnenwereld en zijn in staat om verschil te maken tussen henzelf en de ander. Zij kunnen hun zelfkennis verdiepen in wisselwerking met anderen. Een zelfonderzoek kan op die manier zowel een diagnostische, een procesbevorderende als een evaluatieve functie hebben (Hermans, 1995, 214).

Er is een contra-indicatie wanneer de jongere niet zelf gemotiveerd is om een zelfonderzoek te doen en zich 'gestuurd' voelt door ouders of school. Ook bij verslavingsproblematiek en andere signalen dat de jongere de neiging heeft om aan de dagelijkse realiteit te ontsnappen, is het zinvol om op voorhand de vraag te stellen welk type interventie primair nodig is. Dat geldt tevens voor (ernstige) psychiatrische problematiek.

Inhoud van het intakegesprek

In het intakegesprek bespreken cliënt en helper de wederzijdse verwachtingen. De jongere krijgt gedetailleerde informatie over de fases van het zelfonderzoek en over de zelfwerkzaamheid die vereist is..

Als de jongere terugschrikt voor de gedachte dat hij veel over zichzelf gaat ('moet') vertellen, kan de helper uitleggen dat hijzelf verantwoordelijk blijft voor het aangeven van zijn grenzen: de jongere mag zo veel en zo weinig vertellen als hij zelf wil. Vanzelfsprekend benadrukt de helper dat een *open mind* de meest gedifferentieerde resultaten oplevert. Hij bevordert de samenwerking en de openheid door een zo veilig mogelijke situatie te scheppen. Het kan zinvol zijn in een aantal voorgesprekken alvast in te zetten op een goede werkrelatie (*working alliance*).

Belangrijk is dat de helper zich aanpast aan het taalgebruik en het tempo van de cliënt. Iedereen zet zijn eigen stappen in zijn eigen tempo, afhankelijk van de tijd die nodig is voor zelfreflectie en bewustwording.

Gemiddelde duur van een traject

Dikwijls is er een indicatie om voorafgaand aan de ZKM een beroepskeuzeonderzoek te doen. Daarmee is over het algemeen een week of drie gemoeid. Soms blijkt pas na de ZKM-procedure dat een persoon niet voldoende inzicht heeft in zijn interesses of beroepsmogelijkheden. Dan is er alsnog aanleiding voor aanvullend onderzoek.

Voor het basistraject van een zelfonderzoek trek ik drie à vier weken uit. In de eerste week vindt het waarderingsgesprek plaats (eventueel gesplitst in twee of drie sessies), onmiddellijk gevolgd door het scoren van de waardegebieden aan de hand van de gevoelslijst. In de tweede week onderwerpen helper en persoon de gegevens aan een eerste analyse. In de derde of vierde week verdiept de jongere zijn inzichten en formuleert hij een actieplan. Afhankelijk van de gekozen doelen vervolg ik het basistraject met een kortere of langere periode van coachingsgesprekken om de actieplannen om te zetten in concrete stappen.

Follow-up

Sommige bureaus nemen na een half jaar of een jaar opnieuw contact op om bij de cliënt te checken of de beoogde doelstellingen gehaald zijn. Zo niet, dan kan een tweede zelfonderzoek plaatsvinden om de op dat moment actuele situatie in kaart te brengen. De gevoelswaarderingen uit beide onderzoeken zijn onderling vergelijkbaar en maken het mogelijk om eventueel de doelen bij te stellen.

Over het algemeen ervaren cliënten een zelfonderzoek als verfrissend en verhelderend, als 'eye-opener'. Vooral het feit dat ambivalenties in de zin van op het oog met elkaar tegenstrijdige waarderings (die juist zo eigen zijn aan keuzeprocessen) hun plek krijgen en daarmee zichtbaar worden, geeft overzicht en duidelijkheid. Veelal geven jongeren aan dat zij minder onzeker zijn geworden, meer eigenwaarde hebben ontwikkeld en meer controle hebben over zichzelf. Voor hen fungeert de ZKM als een soort van 'gebruiksaanwijzing om met mezelf om te gaan.....'.

Literatuurlijst:

Hermans, H.J.M. & Hermans-Jansen, E. (1995). *Self-Narratives; the construction of meaning in psychotherapy*. New York/London: The Guilford Press.

Hermans, H.J.M., Kempen, H.J.G. & Van Loon, R.J.P. (1992). The dialogical self: Beyond individualism and rationalism. *American Psychologist*, Vol. 47, No. 1, 23-33. Janssen, Meijers, F., Spijkerman, R. & Weijers, G.A. (1993). *Het AOB in de informatiemaatschappij*. Leeuwarden: LDC.

Luken, T.P. (1990). 'Zelfconceptverheldering' in: (Langbroek-Claessen, M., Thijs, M. & Vineken, A.J.R., red.) *Handboek Studie- en beroepskeuze-begleiding*, april 1990, 1050-1 / 1050-25. Deventer: Kluwer.

Luken, T.P. (1996). 'Tussen feit en fictie, de narratieve benadering van loopbaanvraagstukken' in: *Loopbaan 1^o jaargang nr. 8*, . Leeuwarden: LDC publicaties.

Meijers, F. & Weijers, G.A. (1997). *Een zaak van betekenis, loopbaandienstverlening in een nieuw perspectief*. Leeuwarden: LDC.

Reynaert, W. & Meijers, F. (2005). Briefwisseling over de deplorabele staat van het LOB in het onderwijs en de noodzaak dat individuen en organisaties zelfsturend worden, in: *Loopbaan 10^o jaargang nr. 5*, en *nr. 6*, . Leeuwarden: LDC publicaties.

Spijkerman, R. & Admiraal, D. (2000). *Loopbaancompetenties, management van mogelijkheden*, Alphen aan den Rijn: Samsom, 42.

Taborsky, O. (1998). 'Het zelfconcept, theoretische overwegingen en praktische toepassingen' in: *Handboek Studie- en beroepskeuzebegeleiding*, 1025-1 / 1025-19. Deventer: Kluwer.

Visser, H. (2004). 'De Zelfkonfrontatiemethode: een systematische vorm van zelfonderzoek bij studie- en beroepskeuze en loopbaanvragen' in: *Toolkit 'de leerling in ontwikkeling' voor voortgezet onderwijs en volwasseneneducatie*, Deventer: Kluwer: D-1060.

Visser, H. (2005). 'De verhalenverteller aan het woord' in: *Loopbaan 11^o jaargang nr. 3*, december. Leeuwarden: LDC publicaties.

