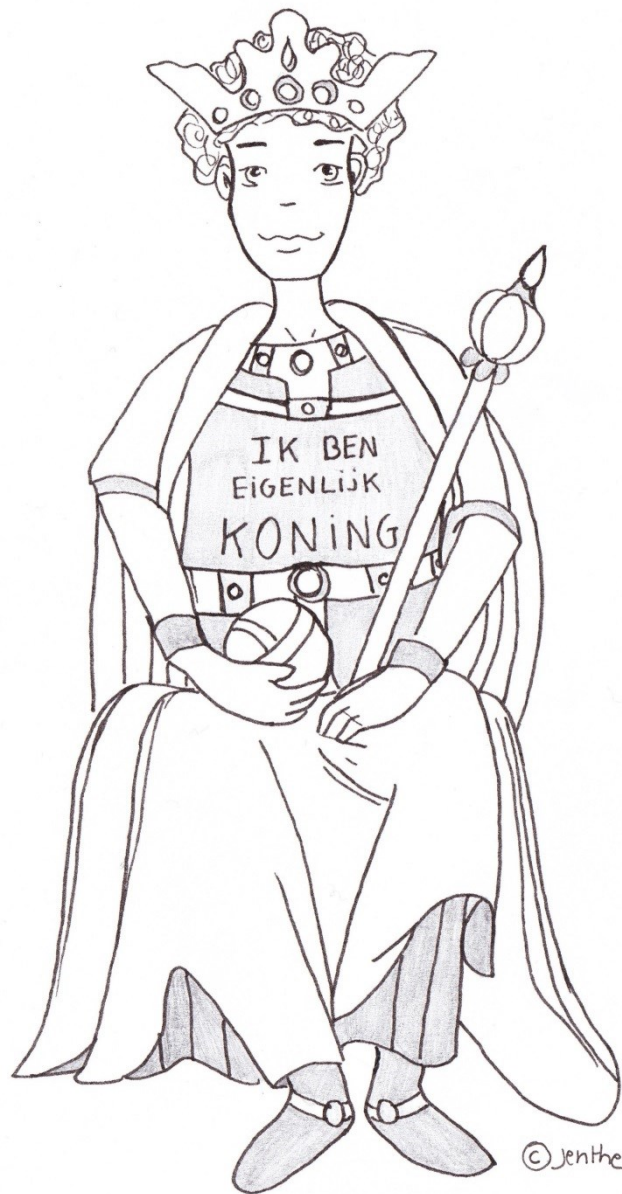


## Eigenlijk-lijst



# Eigenlijk-lijst

<b>Uitvoering</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klassikaal</li> <li>✓ Kleine groep</li> <li>✓ Individueel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Begeleid</li> <li>✓ Als huiswerkopdracht</li> <li>✓ Duur: 20/45 min.</li> </ul>	<b>Middelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Werkblad</li> <li>- -</li> </ul>
<b>CDDQ schalen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gebrek aan motivatie</li> <li>✓ Niet kunnen beslissen</li> <li>✓ Belemmerende overtuigingen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Welke stappen zetten</li> <li>✓ Jezelf onvoldoende kennen</li> <li>- Gebrek aan info tav studies</li> <li>- Moeilijk goede info vinden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Onbetrouwbare informatie</li> <li>✓ Innerlijke tegenstrijdigheden</li> <li>- Externe tegenstrijdigheden</li> <li>- Niet CDDQ specifiek</li> </ul>
<b>ACT categorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acceptatie</li> <li>- Hier en nu</li> <li>✓ Waarden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Betrokken actie</li> <li>- Zelf als context</li> <li>✓ Defusie</li> <li>- Niet ACT specifiek</li> </ul>	<b>Moeilijkheidsgraad voor begeleider</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Direct toepasbaar</li> <li>✓ Oefening</li> <li>✓ Scholing</li> </ul>

## Doel

De leerling leert zijn kernovertuigingen en basisgevoelens kennen over zichzelf en zijn studiekeuze.

## Voor wie

Deze tool is vooral geschikt voor leerlingen en studenten die veel gedachten en gevoelens hebben over zichzelf en hun studiekeuze, onzeker zijn en blijven twijfelen of oppervlakkig met hun studiekeuze omgaan. Ook voor leerlingen die minder goed gemotiveerd zijn is deze oefening bruikbaar. Voor de begeleiding van deze laatste groep is het van belang om conclusies uit de eenmaal gevonden kernovertuigingen te trekken. Deze confrontatie met de eigen basisideeën helpt de kans vergroten tot meer helderheid over zichzelf en de te maken keuze te komen. Daarna is het aan te raden om een oefening met waarden te doen.

## Werkwijze

- Uitleg
  - Leg de leerling uit dat hij in deze opdracht gaat onderzoeken wat voor hem werkelijk van belang is. Het gaat erom de vele minder belangrijke gedachten en gevoelens over zichzelf en zijn studiekeuze te onderscheiden van wat er voor hem werkelijk toe doet. Deze kernovertuigingen liggen niet altijd voor het oprapen en worden meer dan eens weggedrukt door de verwachtingen van anderen of door wat oppervlakkig gezien wenselijk of aannemelijk is. Het doel is om ruimte te maken voor deze hoekstenen van het eigen denken, voelen of willen. Zij blijken vaak wel aanwezig te zijn, maar verborgen. De oefening bevordert dat de leerling dichter bij zichzelf komt te staan. Hierdoor kunnen gemakkelijker vervolgstappen gezet worden die leiden naar een studiekeuze.

### Een voorbeeld

Neem een voorbeeld met de leerling/student door. Bijvoorbeeld over het thema school. Laat de leerling allerlei gedachten over school noemen. Hoe ziet de leerling school, hoe ervaart de leerling school, wat is het nut of het gebrek aan nut van school enz. Zorg dat de leerling voldoende gedachten, gevoelens, meningen over het thema school verzamelt. Vraag dan wat het meeste voor de leerling op de voorgrond staat of naar zijn mening zou moeten staan. Het gaat daarbij uitdrukkelijk alleen over wat er voor de leerling toe doet. Soms is dat iets wat naar de achtergrond is verdwenen. Ook kan het iets zijn dat de leerling voor zichzelf niet durft toe te geven of iets waarvan hij denkt dat anderen daarover een negatief oordeel hebben. Alles is goed zolang het maar werkelijk is wat voor de leerling het meest belangrijk is. Als voorbeeld kunnen in plaats van het thema school ook bijvoorbeeld genoemd worden muziek of kledingstijlen of andere onderwerpen die dicht bij de belevingswereld van de leerling liggen.

- Neem nu het werkmateriaal met de leerling of student door en laat dit invullen. De opdracht kan ook als huiswerk gedaan worden.
- Nabespreking  
Na deze oefening vindt met de leerling een gesprek plaats over de uitkomsten van de opdracht. Laat de leerling in eigen woorden samenvatten wat zijn belangrijkste overtuigingen zijn over zichzelf en zijn toekomst. Ook het gesprek is erop gericht om het meest wezenlijke door vereenvoudiging op het spoor te komen. Het nuanceren mag pas wanneer volle ruimte is gegeven aan de kernovertuigingen. Hierdoor wordt voorkomen dat deze overtuigingen niet zo snel meer bedolven raken onder allerlei meningen, invloeden, verwachtingen die de leerling ook heeft, maar die niet de kern raken. Onderstaande vragen kunnen helpen het gesprek met de leerling/student te voeren.

### Hulpvragen

#### Voorbeelden

- *“Als je dingen van jezelf probeert te nemen zoals ze zijn, wat is dan voor jou het belangrijkste voor je toekomst?”*
- *“Herhaal af en toe bij een samenvatting van wat de leerling zegt het woord ‘eigenlijk....’”*
- *“Als ik je goed beluister, gaat het erbij jou in de kern genomen om dat....”*
- *“In wezen vind je.....”*
- *“Welk gevoel is daarbij het meest overheersend.....?”*
- *“Kun je nog eens zo compact mogelijk proberen te verwoorden.....?”*
- *“Als je zo naar jouw eigenlijk-lijst kijkt, wat valt je dan het meeste op....?”*
- *“Wat is je diepste wens of verlangen?”*
- *“Wat doet er op dit moment voor jou het meest van alles toe?”*
- *“Zie jij jezelf eerder deze weg bewandelen of die weg?”*

Het is voor de leerling vaak een opluchting om te komen tot kerngedachten en -gevoelens over zichzelf en van daaruit naar zijn toekomst te kijken. Een goed uitgevoerde en succesvolle eigenlijk-oefening kan een grote stap zijn in de richting van een oplossing van de studiekeuzevraag.

### Tips

Soms lukt het niet om zonder een aanloop de thema's op de eigenlijk-lijst in te vullen. Dan kan het helpen om eerst zoveel mogelijk gedachten over één van de onderwerpen van de eigenlijk-lijst op te laten schrijven en pas daarna tot selectie over te gaan. Dit op laten schrijven kan bijvoorbeeld op losse memoblaadjes die dan op tafel of tegen een wand worden geplakt. De leerling ziet dan al zijn gedachten over één thema voor zich. Hierdoor krijgt hij gemakkelijker afstand tot zijn gedachten (defusie) en kan hij beter bepalen wat hij werkelijk belangrijk vindt.

Naast het uitschrijven van de opdracht, kan er ook voor gekozen worden om de opdracht aan de hand van de thema's van de eigenlijk-lijst geheel in gesprek met de leerling te verkennen en uit te werken.