

Goed kiezen

Hoe doe je dat: goed kiezen? Deze tool leert je hoe je op een goede manier je vervolgopleiding of beroep kiest. Maar eerst stellen we je een vraag:

Hoe moeilijk vind of vond jij je studie-/beroepskeuze?

Omcirkel jouw antwoord:

1. Heel erg moeilijk, heel zwaar, bijna onmogelijk
2. Erg moeilijk, zwaar
3. Moeilijk
4. Tamelijk gemakkelijk, vrij licht
5. Makkelijk, licht

Is de keuze moeilijk of makkelijk? Het ligt er maar net aan hoe je daar naar kijkt. Dat proberen we je in deze tool te laten zien. Daarna geven we je een aantal concrete adviezen. We gaan kiezen eerst van twee kanten bekijken. Eerst bekijken we het vanuit de kant:



De keuze is erg moeilijk, heel zwaar, bijna onmogelijk

Waarom zou de keuze erg moeilijk en zwaar en bijna onmogelijk zijn? Hier zijn enkele redenen:

- Er zijn **zo verschrikkelijk veel mogelijkheden**. De site Studiekeuze123 telt anno 2014 niet minder dan 464 bachelor- en 768 master opleidingen. En dan hebben we het nog niet over associate degree opleidingen, minors, majors en combinatiemogelijkheden. Er zijn wel 1000 verschillende beroepen waar je uit kunt kiezen en dan hebben we het nog niet over alle mogelijke functies en banen die daarbinnen bestaan.
Zo veel mogelijkheden, dat maakt het erg onoverzichtelijk. Bovendien, zodra je een keuze gemaakt hebt, kun je denken: "Er zijn zoveel mogelijkheden, ik heb ze niet allemaal goed bekeken. Er zit vast nog iets bij wat nòg leuker, interessanter of beter is". Dus het risico bestaat dat je meteen nadat je gekozen hebt gaat twijfelen of spijt krijgt.
- Het is **moeilijk om je een voorstelling te maken** van een opleiding of een beroep. Onderwijsinstellingen en bedrijven schetsen nog steeds vaak een te rooskleurig beeld in plaats van objectief voor te lichten. Namen van opleidingen en functies zeggen weinig. Wat leer je bijvoorbeeld in de Mbo opleiding 'Adaptatietechnicus' of wat kun je met de Associate Degree 'Arts & Crafts'? Wat doet een 'senior workflow manager afdeling Business process development' bij een telecombedrijf?
- Zelfs als je nu precies weet hoe een opleiding er uitziet en wat je doet in een bepaald beroep - dan nog is het **nog veel moeilijker om je voor te stellen hoe het werk er in de toekomst uit zal zien**. En bij je keuze nu gaat het eigenlijk om die vraag: hoe zal het in de toekomst zijn? We kunnen echter onmogelijk overzien wat er allemaal gaat gebeuren. Denk je bijvoorbeeld eens in dat de computer pas 30 jaar geleden in opkomst kwam. En internet pas 15 jaar geleden. De smartphone pas 5 jaar geleden... De ontwikkelingen gaan steeds sneller en zullen in de toekomst waarschijnlijk nog sneller gaan. Nano- en gentechnologie, ontwikkelingen op het gebied van grafeen en robotica, noem maar op. We weten niet wat ons over 15 jaar te wachten staat.
- Het is **moeilijk om jezelf te kennen**. Psychologisch onderzoek leert dat de meeste mensen hun eigen capaciteiten en talenten niet goed kunnen inschatten. Vaak hebben ze een te hoge dunk van zichzelf, vaak ook juist een te lage. Soms halen mensen wat ze willen of waar ze bang voor zijn door elkaar met de werkelijkheid. En het is moeilijk om de meningen van anderen los te zien van je eigen mening... Voor veel leerlingen en studenten is het moeilijk om erachter te komen wat ze echt zelf willen.
- Ook op het gebied van zelfkennis geldt: het is **nog moeilijker om te weten hoe je in de toekomst zult zijn**. Zelfs als je jezelf nu goed kent, dan weet je nog niet hoe je zult veranderen. Misschien denk je hetzelfde te blijven, maar de kans is heel groot dat je dingen zult leren die je nu nog helemaal niet kan. En dat je heel andere dingen belangrijk en leuk gaat vinden dan wat je nu belangrijk en leuk vindt. Maar wat dat zal zijn is nu moeilijk te voorspellen.
- Bij het kiezen nu gaat het erom dat je in kunt schatten hoe happy je zult zijn in de verschillende mogelijkheden. Je kunt proberen dat in te schatten en het is ook goed om dat te doen. Maar **je kunt het niet zeker weten**.

- Er zijn nog meer moeilijkheden. Bijvoorbeeld **overspannen verwachtingen en druk**. Een voorbeeld van een overspannen verwachting is dat werken altijd leuk moet zijn of altijd een passie moet bevredigen. Een heleboel werk dat gedaan moet worden, is helemaal niet zo leuk.
- Wat de keuze ook zwaar maakt is dat het volgens veel mensen de keuze van je leven is. Net alsof je succes en levensgeluk ervan afhangen. (Als jij dat ook vaak hoort of als jij dat zelf ook denkt, vraag dan je begeleider om de tool 'De keuze van je leven'.) En dan is er nog de druk vanuit de omgeving: wat te denken van de ambities en wensen van je ouders en je vriend(inn)en. Plus de financiële druk om in één keer goed te kiezen en niet te lang over je studie te doen. Er bestaat door deze dingen heel wat keuzestress.
- De lijst moeilijkheden is nog lang niet compleet. Zo zijn er vaak nog heel **lastige vragen** die onder of achter de te maken keuzen liggen. Bijvoorbeeld: waarvoor leven we eigenlijk? Wat is een goed leven? Socrates kwam zo'n tweeënhalf duizend jaar geleden met de opdracht 'Ken jezelf'. Maar wist je dat hij heeft toegegeven dat hij die opdracht voor zichzelf nooit goed heeft weten uit te voeren?
- En dit alles moet je proberen op te lossen met een brein dat volgens hersenwetenschappers en ontwikkelingspsychologen **nog lang niet 'rijp'** is. De troost is dat je later vanzelf leert om makkelijker verstandige keuzen te maken en bij die keuzen te blijven. Maar wat schiet je daar *nu* mee op?
- En dan krijg je ook nog **tegenstrijdige adviezen**. Sommigen gaan uit van informatie verzamelen en goed je verstand gebruiken. Anderen raden je aan om je gevoel of passie te volgen. De een zegt misschien dat je iets technisch' moet gaan doen, de ander raadt je aan om met mensen te gaan werken. Wat is het beste?

En - word je een beetje benauwd van deze lijst? Goed, dat was nou net de bedoeling. Laat het gevoel van een eigenlijk onmogelijke opgave maar eens goed tot je doordringen.

Aan veel van het bovenstaande kun je niets veranderen. Hoe goed je je ook voorbereidt, je keuze blijft een stap in het duister. Het gaat erom of je bereid bent die stap in het duister te zetten. Het is goed om te accepteren wat je niet kunt veranderen. En één van die dingen is dat jouw toekomst niet te voorspellen is. Het is onmogelijk om er zeker van te zijn dat je de goede keuze maakt, hoe graag je dat ook wilt. Als je toch per se de goede keuze wilt maken, zal dat je blokkeren.

Accepteren wat je niet kan veranderen is één ding, maar het is wel goed om te werken aan waar je wel iets aan kunt doen. En om de kans zo groot mogelijk te maken op een goede keuze en een loopbaan waar je happy van wordt. Laten we daarom ook eens kijken naar de andere kant.

De keuze is makkelijk en licht

Hoezo zou de keuze makkelijk of licht kunnen zijn?

- Stel dat je aan een nieuwe smartphone toe bent en dat je het heel moeilijk vindt om te kiezen tussen een Apple en een Samsung. **Hoe moeilijker de keuze, des te gelijkwaardiger de alternatieven**. En omgekeerd, hoe gelijkwaardiger de alternatieven, des te moeilijker de keuze. Maar als de alternatieven zo gelijkwaardig zijn, dan maakt het dus eigenlijk niet zoveel uit wat je kiest. Ze hebben immers dezelfde waarde!

- **Veel keuzen lossen zich na een tijdje min of meer vanzelf op.** Dan weet je op een gegeven moment gewoon wat je gaat doen. En anders: er komt een moment dat je A of B gaat doen, of je daar nu veel over hebt nagedacht of niet.
- Kiezen wordt makkelijker als je beseft dat de keuze weliswaar belangrijk is, maar toch **minder belangrijk dan veel mensen zeggen**. Of je succes zult hebben in je loopbaan en gelukkig zult worden in je leven hangt helemaal niet zo sterk af van deze keuze. Geluk, pech en allerlei toevalligheden en onvoorzienbare omstandigheden spelen ook in jouw toekomst ongetwijfeld een doorslaggevende rol. (Ben je het daar niet mee eens of twijfel je daaraan, vraag dan je begeleider om de tool 'De keuze van je leven'.)
- Je keuze nu is niet doorslaggevend voor geluk en succes later. **Andere dingen zijn minstens zo belangrijk.** Wat zijn dat voor andere dingen? Een voorbeeld is hoe je naderhand omgaat met wat je gekozen hebt en met wat er allemaal gebeurt. Het gaat om dingen als doorzettings- en aanpassingsvermogen. En weten of je in een bepaalde situatie moet volharden of juist je koers moet verleggen.

Als je dat niet weet of als je niet kan doorzetten en aanpassen, dan kunnen goede keuzen makkelijk verkeerd aflopen. En omgekeerd! Neem Pim, een jongen die de keuze helemaal niet goed aanpakte. Hij informeerde niet goed, dacht niet goed na en liet zich sterk beïnvloeden door toevallige omstandigheden, zoals wat zijn vriend koos en hoe de koffie smaakte bij de voorlichtingsdag. Zijn keuze voor de H.E.O. liep echter toch heel goed af omdat Pim zich begon te interesseren voor de economische onderwerpen en omdat hij goed contact kon maken met medestudenten en docenten.

Of neem van de andere kant Anna. Zij heeft haar studiekeuze (culturele antropologie) heel goed aangepakt: haar keuze is weloverwogen en passend. Ze heeft veel informatie verzameld en advies ingewonnen. Anna heeft hart en verstand laten spreken. En toch is het na drie maanden al misgegaan. Het onderwijs en de begeleiding vielen haar tegen en zij maakte geen vriend(inn)en. Anna concludeerde dat zij verkeerd had gekozen. Maar in werkelijkheid had zij best goed gekozen maar liet zij zich te snel ontmoedigen.

Kortom: goed kiezen is belangrijk, maar het is zeker niet zo dat je leven van de studiekeuze afhangt. We raden je aan om je keuze goed aan te pakken, maar je zult moeten accepteren dat je er nooit zeker van kunt zijn dat het de goede keuze is. Als je het goed aanpakt, kun je wel de kans vergroten dat je iets kiest waar je nog lang plezier van hebt.

Daarom nu een paar concrete adviezen om goed te kiezen

Deze adviezen zijn gebaseerd op wat er nu in de wetenschap bekend is over goed kiezen. Als je daar nu mee oefent bij je studie-/beroepskeuze, kun je daar nog lang profijt van hebben. Want in je leven zul je nog heel vaak nieuwe keuzen maken.

- Start er vroeg mee om je te interesseren in de toekomst. En in jouw toekomst. Wees er nieuwsgierig naar. Beseft dat jij invloed hebt op je eigen toekomst. Je definitieve keuze uitstellen tot je moet kiezen kan prima zijn, maar begin vroeg met je te oriënteren en er mee bezig te zijn.

- Praat over je keuze met anderen (ouders, broers en zussen, ooms en tantes, vrienden, decaan, mentor, docenten en studenten die een opleiding volgen waar je belangstelling voor hebt, en mensen die een beroep uitoefenen waar je wel wat voor voelt). Luister goed naar wat ze zeggen, maar vorm je eigen mening.
- Verzamel informatie, maar zorg ervoor dat je daar niet in verdrinkt.
- Vind je dat er veel te veel mogelijkheden zijn? Zijn er heel veel studies of beroepen die je leuk vindt? Begin dan toch met je te beperken. Uit 50 studies kiezen is wel heel moeilijk. Als het er vier zijn, is dat een stuk makkelijker.
- Probeer concrete ervaringen op te doen met de studie of met het soort werk waar de studie voor opleidt. Ga bijvoorbeeld eens kijken. Volg een proefles. Praat met studenten en/of docenten? Bekijk opdrachten die studenten moeten maken. Kijk studieboeken in. En misschien kun je een dag (of een uur) meelopen met een beroepsbeoefenaar.
- Probeer zowel je hart (je gevoel en intuïtie) als je verstand (zakelijke overwegingen) te laten spreken. Het verstand praat vaak makkelijker en harder dan je hart. Daarom is het goed om af en toe echt eens te proberen te luisteren naar wat je hart (of je lijf of je buik) wil zeggen. Bijvoorbeeld, je stelt je voor dat je studie A kiest en daarna werkt in een bepaald beroep. Hoe voelt dat in je lijf? Waar voel je dat in je lijf? Kun je dat misschien uitbeelden in een houding? En wat voelt er anders als je je voorstelt dat je B kiest? Waar voel je dat? Is dat dezelfde plek als bij studie A? Kun je ook dit gevoel misschien uitbeelden in een houding?
- Werk genoeg maar niet teveel aan je keuze. Bedenk dat er in je hersenen allerlei onbewuste processen met jouw keuze bezig zijn, terwijl jij bijvoorbeeld aan het sporten of slapen bent. Vaak komt een keuze vanzelf, als je er een tijdje niet mee bezig bent. Maar dan moet je wel genoeg informatie hebben verzameld en er genoeg over hebben nagedacht.
- Misschien vraag je je af: "Wat moet ik nou doen?" Of: "Wat wil ik nu eigenlijk?". Als je daar niet goed achter komt, kan het helpen om eens een andere vraag te stellen. Bijvoorbeeld: "Wat verwacht ik dat ik ga doen?". Met andere woorden: wat is het meest waarschijnlijke? Stel dat je op een ochtend wakker wordt en je weet het. Wat zou het dan zijn?
- Nog een voorbeeld. Een andere manier van kijken maakt het kiezen soms makkelijker. Het nemen van een beslissing is meestal erg moeilijk als je vooral denkt in nadelen. Bijvoorbeeld lange reistijden, moeilijk een kamer vinden, grote kans op werkloosheid.... Beslissen gaat makkelijker als je denkt in voordelen, bijvoorbeeld interessante vakken, goede beoordeling in de Nationale Studenten Enquête, leuke stad...
- Als je tenslotte een keuze gemaakt hebt, vertel of schrijf dan aan anderen wat jouw argumenten daarvoor zijn.

Tot slot enkele vragen

1. Kijk eens terug naar het antwoord dat je in het begin van deze tool gaf op de vraag "Hoe moeilijk vind of vond jij je studie-/beroepskeuze?" Geef je nu hetzelfde antwoord? Zo nee, wat is er veranderd? En hoe komt dat?

.....

.....

.....

2. Wat pik jij op als interessant of belangrijk in bovenstaande tekst? Noem minstens drie dingen.

.....

.....

.....

3. Wat neem jij je voor op het gebied van je studie-/beroepskeuze? Wat ga je concreet doen? Noem minstens drie dingen.

.....

.....

.....

Tot slot nog een laatste advies

Goed kiezen is ingewikkeld. Je ziet dat deze werkbladen veel informatie bevatten. Misschien ben je het met sommige dingen niet eens. Of misschien denk je dat er tegenstrijdigheden in zitten.

Ons laatste advies is om dit stuk ook eens door anderen te laten lezen en erover te praten. Veelal zijn je ouders daarvoor de beste kandidaat. Maar soms is het juist goed om over dit soort dingen te praten met bijvoorbeeld een zus, vriend of oom.

Succes!