

ACTief werken aan veerkracht in 40 oefeningen

Acceptance and Commitment Training in het onderwijs

Imke De Graaf-van Rooij



ACTief werken aan veerkracht

in 40 oefeningen

Acceptance and Commitment Training in het onderwijs

Imke De Graaf-van Rooij

ISBN 978 90 8560 452 5

NUR 840 / THEMA JN

© 2026 Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

INHOUD

VOORWOORD

9

DEEL I BEGRIJPEN EN BEGELEIDEN

HOOFDSTUK 1	DE WERELD VAN NU: WAT IS ER AAN DE HAND?	13
1.1	Inleiding	13
1.2	De prestatiegerichte samenleving	14
1.3.	De online wereld	15
1.4	Onzekerheid als achtergrondruis	17
1.5	Identiteit en houvast	18
1.6	De rol van volwassenen	19
1.7	Wat zien we terug in de klas?	20
1.8	Wat vraagt dit van ons?	22
HOOFDSTUK 2	BOUWEN AAN VEERKRACHT VOOR JONGEREN (EN DOCENTEN)	25
2.1	Waarom veerkracht nu belangrijker is dan ooit	25
2.2	Psychologische flexibiliteit als basis voor veerkracht	26
2.3	Executieve functies: de regisseurs van gedrag	27
HOOFDSTUK 3	WAT IS ACT?	31
3.1	Acceptance and Commitment Therapy/Training (ACT) in het kort	31
3.2	De uitgangspunten van ACT: waarom we doen wat we doen, en hoe het anders kan	31
3.3	De bouwstenen van ACT	34
3.3.1	Waarden	36
3.3.2	Toegewijde actie	36
3.3.3	Zelf-als-context	37
3.3.4	Defusie	39
3.3.5	Acceptatie en bereidheid	39
3.3.6	In het hier-en-nu zijn	40

3.4	Waarom juist ACT? En waarom in de mentorles?	42
3.5	ACT in begeleidingsgesprekken	42
3.6	Wat docenten vaak denken (maar niet altijd zeggen)	43
HOOFDSTUK 4	DE ACT-HOUDING VAN DE BEGELEIDER	45
4.1	De begeleider als gids, niet als oplosser	45
4.1.1	Beginner's mind – open, nieuwsgierig, oordeelvrij	45
4.1.2	Aanwezig zijn – luisteren met volle aandacht	46
4.1.3	Niet fixen, maar gidsen – richting geven vanuit waarden	46
4.1.4	Ongemak toelaten – ruimte geven aan wat moeilijk is	47
DEEL II	DE TOOLKIT	
HOOFDSTUK 5	DE TOOLKIT: VAN BEGRIJPEN NAAR DOEN	53
5.1	Ontwerp en uitgangspunten	53
5.2	Werken met de toolkit	55
5.3	Oefening 1 – 40	56
1	Je binnenwereld opmerken: naar binnen kijken / de cameraman	58
2	Aandacht voor je adem: de ballonbuik / 5-4-7	62
3	De pauzepot	64
4	Zak in je zintuigen: van ver weg naar dichtbij / 5-4-3-2-1	66
5	Zak in je zintuigen: corycat / nooit meer chips	69
6	Stevig staan als een boom	72
7	Mijn boostboard	74
8	Fast forward... 50 jaar!	79
9	Waarden kiezen	82
10	Een brief aan jezelf	86
11	Berlijn ligt in het oosten	88
12	Ik wil eigenlijk...	92
13	Motivatiemoord	95
14	Zelf aan het stuur	99
15	Ons kent ons – opdracht voor thuis	103
16	De T-splitsing	106
17	Wij willen eigenlijk...	110

18	Mijn droombaan	111
19	Het keuzemoment	114
20	Waar blijft mijn tijd?	118
21	De film van je leven	123
22	De vele versies van mij	126
23	Ontdek je AUTJes	129
24	Je levenssoep	135
25	Wie is jouw adviseur?	139
26	De gedachteflat	143
27	Mindi en haar passagiers	146
28	De buschauffeur	150
29	Het moet-monster	153
30	Radio go go go!	156
31	Pill power	159
32	De stressthermometer	162
33	Van okay tot no way!	166
34	Je eigen beste vriend	170
35	ACT-bingo!	173
36	Stap voor stap	177
37	De ACT-matrix	182
38	Mijn gebruiksaanwijzing	188
39	De rode en de groene knop	190
40	Mijn ACTieplan	197
	De ultieme anti-stresstips!	199
	De ultieme anti-uitsteltips!	202

DEEL III TOEPASSINGSMOGELIJKHEDEN: ACT IN DE ONDERWIJSPRAKTIJK

HOOFDSTUK 6	ACT IN DE KLASSENSETTING	207
6.1	De ACT-houding in de groep: omgaan met weerstand, afleiding en dynamiek	207
6.2	Psychologische veiligheid als basisvoorwaarde	210
6.3	Het stappenplan voor groepen: thematisch werken	213

6.4	Voorbeelden van uitgewerkte thema's en lessenseries	215
6.4.1	Lessenserie Motivatie en richting vinden	215
6.4.2	Lessenserie Prestatiedruk en stress	223
6.4.3	Lessenserie Zelfcompassie en mildheid voor jezelf	230
6.4.4	Lessenserie LOB: waarden ontdekken en keuzes maken	231
HOOFDSTUK 7	ACT IN INDIVIDUELE BEGELEIDING	235
7.1	De ACT-houding in een-op-eengesprekken	235
7.2	De ACT-matrix als kompas in het gesprek	238
7.3	Werken met de ACT-matrix – voorbeelden	240
7.4	Van inzicht naar interventie: het stappenplan als hulpmiddel	243
7.4.1	ACT-stappenplan	245
7.5	Tot slot	247
	DANKWOORD	249
	LITERATUURLIJST	250

VOORWOORD

Een aantal jaar geleden maakte ik een rondje langs de vooreindexamenklassen op mijn school. Ik wilde leerlingen iets vertellen over de mindfulnessstraining die ik na schooltijd gaf. Aan het begin van die lessen vroeg ik deelnemers van het jaar ervoor, als ze in de klas zaten, of ze hun ervaringen wilden delen. Dat wilden de meesten niet. Klasgenoten mochten niet weten dat ze hadden meegedaan.

Dat vond ik pijnlijk, omdat het iets duidelijk maakte over hoe we in het onderwijs omgaan met spanning, onzekerheid en mentale gezondheid. Op mijn school, een grote scholengemeenschap in het zuiden van het land, kunnen leerlingen deelnemen aan faalangstreductietraining, sociale vaardigheidstraining en examenvreestraining. We hebben in het verleden mindfulnessstraining en motivatietraining gegeven. De trainingen worden en werden als zinvol ervaren door de deelnemers. Maar ze vinden vaak plaats buiten de klas, met een kleine groep, en pas wanneer problemen al zichtbaar zijn. Daarmee geven we onbedoeld het signaal af dat het moeilijk hebben iets is om je voor te schamen, en dat de vaardigheden om met stress, twijfel en verminderde motivatie om te gaan vooral belangrijk zijn voor 'zorgleerlingen'.

Terwijl die vaardigheden alle leerlingen kunnen helpen, niet alleen degenen die vastlopen of uitvallen. Veel leerlingen hebben last van prestatiedruk en keuzestress en in gesprekken met leerlingen hoor ik vaak zelfkritiek en twijfel. In elke klas zitten leerlingen die worstelen met motivatieverlies en die hun eigen 'aan'-knop niet kunnen vinden. Ik ben steeds meer gaan zien dat omgaan met tegenslag en lastige gevoelens geen bijzaken zijn, maar een belangrijk onderdeel van opgroeien en leren.

Met dit in het achterhoofd is de toolkit in dit boek ontworpen. Naast mijn werk in het onderwijs werkte ik als therapeut met Acceptance and Commitment Therapy (Therapy) (ACT), en ik zag hoe waardevol de inzichten en technieken uit ACT waren voor de jonge mensen die ik in mijn praktijk sprak. Het vergrootte hun zelfinzicht, gaf ze houvast en hielp ze daarnaast in beweging te komen. Als we dit nou eens preventief konden aanbieden, aan alle leerlingen?

De principes van ACT worden ook buiten de zorgcontext toegepast, als trainingsvorm voor persoonlijke ontwikkeling, en de meerwaarde voor het onderwijs was voor mij heel duidelijk.

Met de oefeningen in deze toolkit heb ik ACT vertaald naar de onderwijspraktijk, met als doel de veerkracht van leerlingen te versterken.

De oefeningen helpen mentoren en leerlingbegeleiders om met hun leerlingen te bespreken wat voor hen belangrijk is en wat het soms lastig maakt te doen wat ze graag willen. Hoe onzekerheid, verveling of een kort lontje ze in de weg kunnen zitten en hoe ze kunnen leren daarmee om te gaan. Klassikaal ingezet horen leerlingen van elkaar en van hun mentor dat iedereen hobbels tegenkomt op zijn pad en dat het de normaalste zaak van de wereld is om te oefenen met helpende vaardigheden. Tijdens individuele gesprekken biedt de toolkit richting en houvast, met een handleiding met voorbeeldvragen voor de begeleider en een werkblad voor de leerling.

Iedere school, afdeling, klas en leerling is anders. De toolkit biedt mogelijkheden; jij als docent bepaalt wat je nodig hebt en wat je kunt gebruiken. We hebben de mooiste baan, maar het is er een met flinke uitdagingen. Ik hoop hiermee een hulpmiddel voor je te hebben gemaakt.

Voor de leesbaarheid gebruik ik in dit boek 'leerling' waar ik ook 'student' bedoel. Op dezelfde manier staat 'hij' voor elk gender.

DEEL I

BEGRIJPEN EN BEGELEIDEN

Dit boek bestaat uit drie delen. In dit eerste deel lees je hoe de context waarin jongeren opgroeien veranderd is, welke vaardigheden daardoor belangrijker zijn geworden, hoe Acceptance and Commitment Training (ACT) deze vaardigheden versterkt en welke begeleidingshouding daarbij past. Deze inzichten vormen de theoretische basis voor de toolkit die ik in de volgende delen introduceer als een praktische aanpak om leerlingen te ondersteunen bij het ontwikkelen van veerkracht.

HOOFDSTUK 1

DE WERELD VAN NU: WAT IS ER AAN DE HAND?¹

Hoofdstuk 1 verkent de wereld waarin jongeren (en scholen) zich bevinden. Je leest welke maatschappelijke ontwikkelingen invloed hebben op jongeren, hoe deze doorwerken in de klas en wat dit betekent voor ons handelen als onderwijsprofessionals.

1.1 Inleiding

In 1998 stond ik, vers afgestudeerd, voor het eerst voor de klas, op dezelfde scholengemeenschap waar ik nog steeds werk. Andere tijden. Nog geen studiehuis, alleen post in je postvak, drukbezochte leerlingenfeesten, krijtborden. (En de plateauschoenen van de Spice Girls onder elke galajurk.)

De wereld die ik nu met mijn klassen deel, lijkt niet meer op die van toen. Maar dit wordt geen ‘vroeger was alles beter’-verhaal. Leerlingen zijn nog steeds even verschillend, onverminderd ontwapenend, en even vol dromen en talenten. Hun levens zijn wel echt anders, en dat merken wij dagelijks in de klas.

Wie een paar generaties terugkijkt in de tijd en de samenleving van vandaag vergelijkt met die van het einde van de vorige eeuw, ziet hoe fundamenteel dingen zijn verschoven. De maatschappelijke context waarin de huidige generatie jongeren leeft, beïnvloedt hoe zij naar zichzelf kijken, hoe ze hun plek in de wereld ervaren en wat ze zien als wenselijk of problematisch. Als docent sta je midden in die context. Er is veel vrijheid, maar ook veel druk. Jongeren moeten keuzes maken in een tijd van onzekerheid, succes najagen in een wereld vol afleiding, en zichzelf ontdekken terwijl de omgeving voortdurend verandert.

Die dynamiek is voelbaar in de klas. Je ziet leerlingen die worstelen met focus, die zich onzeker voelen, of vastlopen in perfectionisme. Tegelijk dragen scholen steeds meer verantwoordelijkheden: van sociale veiligheid en burgerschap tot mentale gezondheid en de begeleiding van leerlingen met uiteenlopende behoeften. Het onderwijs staat niet los van maatschappelijke ontwikkelingen, maar weerspiegelt ze.

¹ De met * aangeduide citaten van jongeren zijn afkomstig uit *Geluk onder druk?* (Kleinjan et al., 2020). De met ** aangeduide citaten van jongeren zijn afkomstig uit *Waarom vinden we dit eigenlijk normaal? Jongvolwassenen over hun mentale gezondheid, stress en middelengebruik* (Strating & Bogičević, 2025). De citaten van onderwijsprofessionals zijn door de auteur zelf verzameld. We hebben er bewust voor gekozen de citaten letterlijk over te nemen en dus niet te redigeren/corrigeren.

1.2 De prestatiegerichte samenleving

De wereld waarin jongeren vandaag opgroeien, verschilt wezenlijk van die van een paar decennia geleden. Op politiek vlak is er een duidelijke verschuiving zichtbaar van collectieve verantwoordelijkheid naar individuele zelfredzaamheid. Ook op sociaal en cultureel gebied zijn de veranderingen groot: traditionele gezagsverhoudingen zijn vervaagd, en zelfontplooiing en keuzevrijheid zijn belangrijker dan ooit. Jongeren groeien op in een samenleving die de nadruk legt op autonomie, succes en zichtbaarheid. Maatschappelijk succes – een vlekkeloze schoolloopbaan en glanzende carrière met bijbehorend salaris – wordt in toenemende mate toegeschreven aan persoonlijke inzet.

‘Ik denk dat de maatschappij van je verwacht dat iedereen een perfect beeld is. Tenminste dat merk ik op mijn leeftijd. Je gaat naar school, je krijgt een baan, je koopt een auto, je koopt een huis, je krijgt kinderen. Dat is wat ze van je verwachten.’ (PANEL ROTTERDAM, GEMENGD J/M, 15-22 JAAR, VMBO)*

Deze ontwikkeling zie je terug in het onderwijs. Leerlingen worden al vroeg aangesproken op hun talenten, motivatie en prestaties. ‘Later is nu. Alles wat je nu doet, op school, in je bijbaan of in je vrije tijd, is relevant voor je toekomst.’ Dat kan kansen bieden, maar legt ook druk. In gesprekken met leerlingen hoor je hoe zwaar die druk kan wegen. Een leerling uit havo 4 vertelde me dat ze de selectie voor de hotelschool wel kon vergeten, omdat ze ‘alleen nog maar in de supermarkt had gewerkt’. Met haar beperkte werkervaring had ze, in haar beleving, als vijftienjarige haar toekomst al gesaboteerd.

‘Als je wil, kan je in het derde jaar stagelopen. Het UMCG wil alleen maar mensen met goede cijfers. En als je geen goede cijfers hebt, dan kan je er niet terecht. Dus eigenlijk is het of ons land en de wereld erop is ingesteld dat je goede cijfers moet halen, eigenlijk.’ (JONGEN, 16 JAAR, MBO)**

‘Als ik studenten vraag wat ze willen worden, zegt tegenwoordig de een na de ander: “rijk”. Liefst met zo min mogelijk inspanning.’ (TRAJECTBEGELEIDER MBO)

Wat voor de een als druk voelt, werkt voor de ander juist bevrijdend. Een slimme leerling die op het gymnasium startte en op het mbo eindigde, wist beter wat hij waard was dan zijn docenten. Hij was nauwelijks klaar met school of bedrijven stonden voor zijn vaardigheden in de rij. In beide gevallen zie je hoezeer jongeren zich individueel aangesproken voelen, en hoeveel invloed het op hen heeft.

Tegelijkertijd is het geloof in maakbaarheid gegroeid; het idee dat ieder kind, mits

35 ACT-BINGO!

Doelen

- Concrete stappen zetten die passen bij je waarden.
- De bereidheid vergroten om ongemak en onrust te verdragen.

Werkvorm	Individueel, groepje of klassikaal
ACT-proces	Toegewijde actie en Acceptatie en bereidheid
Tijdsduur	20 minuten
Materiaal	Werkblad

Vooraf

In de bespreking kan de nadruk liggen op het leren verdragen van onrust of negatieve gevoelens en gedachten, door uitdagende situaties op te zoeken. Dan sluit deze oefening goed aan bij **Van okay tot no way!**

Ook is dit een speelse manier om ACTief te werken aan gedragsverandering, door kleine stappen in de goede richting te zetten. In het laatste geval is het slim om van tevoren een oefening te doen die leerlingen inzicht geeft in hun waarden, zoals **Berlijn ligt in het oosten**.

Werkwijze

Vraag de leerlingen wie weleens iets NIET heeft gedaan dat hij WEL graag wilde, omdat het ongemakkelijk of vervelend voelde, of omdat zijn hoofd protesteerde. Geef zelf voorbeelden. Heb je:

- NIET gestudeerd of huiswerk gemaakt omdat het saai of moeilijk was?
- GEEN auditie of toelatingsexamen gedaan omdat het je onzeker maakte?
- iemand NIET aangesproken met wie je wel graag contact wilde?
- NIET gezegd of laten merken wat iemand voor je betekende terwijl je dat wel wilde?
- NIET je grenzen aangegeven omdat je bang was voor de reactie van de ander?

Leg uit:

Schaamte, onzekerheid, angst, verveling, maar ook irritatie of jaloezie kunnen ons ervan weerhouden te doen wat we graag willen doen. Als je dingen anders wilt gaan doen, kan dat onrust oproepen. Die onrust maakt dat we soms opgeven. Denk maar aan alle goede voornemens die vóór februari al mislukt zijn. We zijn geneigd te kiezen voor 'korte termijn-fijn' en 'lange termijn-pijn' in plaats van andersom.

Wie iets wil veranderen, zal moeten oefenen 'korte termijn-pijn' te verdragen, om 'lange termijn-fijn' te krijgen. Lange, saaie uren huiswerk voor een goed rapport, ondanks de spanning iemand mee uit vragen, et cetera.

Laat leerlingen een heleboel dingen opschrijven die onrust oproepen, zonder dat ze onmogelijk zijn. Op een 'schaal van ongemak' van 1 tot 10 niet hoger dan een 5. Het kunnen willekeurige dingen zijn, of kleine acties die gericht zijn op dezelfde waarde, afhankelijk van wat je wilt oefenen. Als je dit in een groep doet, kunnen leerlingen elkaar helpen acties te verzinnen.

Laat leerlingen vervolgens (voor elkaar) een bingokaart²⁵ samenstellen met 9 of 16 vakjes, die ze vullen met de kleine acties. Laat ze een kleine beloning bedenken voor het volmaken van een rij of een hele kaart.

Indien mogelijk is het leuk om leerlingen elkaar te laten helpen de kaarten vol te krijgen, zodat ze elkaar gaan stimuleren dingen te ondernemen. Bespreek na een week wat gelukt is, welke gedachten en gevoelens opkwamen voor, tijdens en na de acties. Wie zijn kaart het eerst vol heeft, wordt extra in het zonnetje gezet.

²⁵ Er zijn twee voorbeelden van bingokaartjes gratis te downloaden van www.swpbook.com/2790.
Zie noot 8 op pagina 55 voor instructie.



Naam:

Klas:

Datum:

 - -

ACT-BINGO!



DOELEN

- In kleine stappen werken aan gedragsverandering.
- De bereidheid trainen om negatieve gevoelens te verdragen.

Heb je weleens iets NIET gedaan dat je eigenlijk WEL wilde doen? Je schoolwerk NIET gedaan zoals je je had voorgenomen? NIET meegedaan aan een auditie, toelatings-examen of optreden, omdat het je te eng leek? NIET gezegd dat je ergens een andere mening over had, om de anderen maar niet boos te maken?

Als je iets wilt veranderen, kan dat voor onrust zorgen. Je kunt zenuwachtig worden, of onzeker. Je kunt je schamen, vervelen of ergeren. Als je je door die emoties laat leiden, verander je misschien niets.

Als je dingen durft te doen mét angst of onzekerheid, geeft je dat veel meer mogelijkheden. Wie op korte termijn ongemak en pijn kan toelaten, kan op langere termijn veel bereiken. Korte termijn-pijn = lange termijn-fijn.

- 1.** Is er iets wat jij zou willen veranderen? Hoe zou je liever willen zijn?

- 2.** Welke lastige gevoelens verwacht je te krijgen als je dat echt gaat veranderen?

Opdracht

- 1.** Bedenk hoe jij liever zou willen zijn. Schrijf zo veel mogelijk concrete acties op die horen bij iemand die zo is. Wat zie je zo iemand doen? Hou de stapjes klein. Kijk eventueel naar de voorbeelden voor inspiratie.
- 2.** Teken op een apart blaadje een bingokaart met 3 x 3 of 4 x 4 hokjes. Schrijf in elk hokje één actie op. Liefst in elk hokje een andere.
- 3.** Bedenk hoe je jezelf wilt belonen als je alle acties van één rij hebt gedaan, horizontaal of verticaal. En bij een hele kaart?

Voorbeeld 1: Ik wil gedisciplineerd en actief werken voor school.

klaar zitten bij aanvang van de les met je spullen	een vraag stellen tijdens klassikale uitleg	na de les in drie zinnen de belangrijkste leerpunten opschrijven
een planning maken voor de komende twee weken	tien minuten woordjes leren	een vraag beantwoorden tijdens klassikale uitleg
een docent om hulp vragen tijdens zelfstandig werken	een half uur besteden aan een samenvatting of oefentoets	een middag huiswerk maken en leren zonder telefoon

Voorbeeld 2: Ik wil zichtbaar en ondernemend zijn op sociaal gebied.

in de pauze midden door de aula lopen	een klasgenoot die je niet (goed) kent groeten	een klasgenoot vragen naar zijn/haar weekend
een klasgenoot vragen of je een pen/gum mag lenen	uit jezelf een gesprek beginnen met iemand	In de pauze iets lekkers delen met iemand
een klasgenoot om hulp vragen tijdens zelfstandig werken	reageren op een post van een bekende op sociale media	een vraag stellen over huiswerk in een klassenapp