

INZET VAN ACT IN HET (HOGER) ONDERWIJS

Inhoudelijke sessie

NIP congres

7 juni 2024

Aafke Baars-Seebregts
a.baarsseebregts@fontys.nl

Marleen de Vries
marleen.devries@fontys.nl

Inhoud

- Inleiding
- Wat is ACT?
- Toepassing in het onderwijs
- Reflectie en afsluiting



Onderzoek



TNO (2022): 1 op de 4 jonge werknemers (18 tot en met 34 jaar) geeft aan burn-outklachten te ervaren.

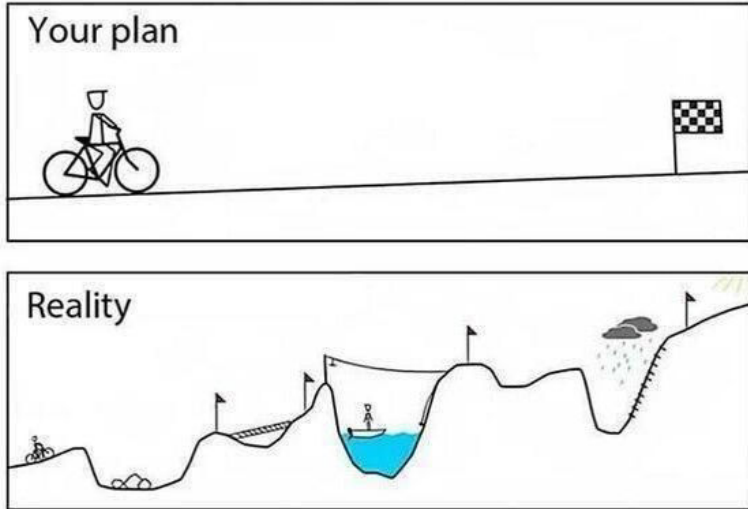


Trimbos (2023): 44 procent van de studenten geeft aan last te hebben van depressie-/angstklachten.



Dopmeijer et al. (2023): prestatiedruk en stress zijn volgens de studenten niet per definitie negatief.

'Obstacle run'



- Risico en beschermende factoren.
- Visie dat mentale gezondheid het fundament is voor welzijn en goed kunnen functioneren zowel tijdens de studententijd als erna.
- Aanbevelingen: (1) versterken van de student zelf en (2) reduceren van onzekerheid die in de context ontstaat.

Wat is Acceptance and Commitment Therapy?



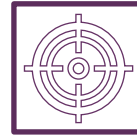
Accepteer wat je zelf niet kan controleren en verbind je aan acties die je leven verrijken.



Doel: creëren van een rijk en betekenis vol leven terwijl je onvermijdelijke pijn accepteert (psychologische flexibiliteit).



Doel met studenten: uitdagingen aangaan, nieuwe dingen leren, kiezen te doen wat werkt voor jou.



Hoe? (1) aanleren van vaardigheden die je om laten gaan met pijn, (2) duidelijk krijgen wat waardevol is, om zo geïnspireerd / gemotiveerd te raken en actie(s) (te blijven) ondernemen richting je waarden.



Empirisch bewezen behandel-methode.

Psychologisch flexibel



“Het vermogen om open te staan voor wat je voelt en denkt, om doelbewust aanwezig te zijn bij je beleving van het hier-en-nu en om in elke omstandigheid bewust te kiezen voor een stap in de richting van wat je belangrijk vindt.”



(Steeman & Klomp, 2021)



(van der Pluijm & Thiadens, 2021)

Voordelen van ACT in het onderwijs

1. Stressmanagement
2. Vaardigheden om met emoties om te gaan
3. Cognitieve flexibiliteit
4. Bevorderen van welzijn in het algemeen
5. Acties ontdekken en acties ondernemen die helpend zijn
6. Positieve relaties
7. Studiesucces

Kortom, ACT biedt een holistische benadering van welzijn en persoonlijke ontwikkeling die van onschatbare waarde kan zijn in het onderwijs door het creëren van een gezonde, veerkrachtige en ondersteunende leeromgeving voor zowel docenten als studenten.

Toepassing in het onderwijs

Mindfulness/aandacht oefeningen- bv. adem oefeningen

Waardenclarificatie- bv Picture your life

Defusietechnieken- bv “handen als gedachten”, “ik heb de gedachte dat”, “het bladmetafoor”, “radio doom and gloom”.

Acceptatieprincipes- normaliseren van moeilijke gedachten en gevoelens, metaforen zoals de bereidheidsknop.

Aanmoedigen zelfcompassie- bv je eigen beste vriend(in) zijn, daad van zelfcompassie.

Gedragsverandering en toewijding- help studenten bij stellen van haalbare doelen/ontwikkel met studenten actieplannen, kleine concrete stappen waaraan ze zich kunnen committeren- zelfs als het moeilijk is.

Stimuleer verbinding en steun door ACT groepsopdrachten, aanmoedigen van peer ondersteuning, elkaar helpen om nieuw gedrag mogelijk te maken

Reflecteren en evalueren- moedig studenten aan te reflecteren op de binnen en buitenwereld, help te identificeren wat niet werkt en wel werkt, moedig aan om aanpassingen te maken.

Kom terug op oefeningen

Gebruik ACT taal

ACT en regie over je eigen leven (en studie) ervaren (zelfregie)

Basisaannname dat pijn bij het leven hoort (normaliseren)

We zitten in hetzelfde schuitje: gelijkwaardig, normaliseren
Learn live it and pass it on (onderwijsprofessional als rolmodel)

Nieuwe (levens)vaardigheden leren werkt empowerend.
Ook bruikbaar na de studie.



Aafke Baars Seebregts:
a.baarsseebregts@fontys.nl

Marleen de Vries:
marleen.devries@fontys.nl

Bronnen

- Dopmeijer, J., Scheeren, L., van Baar, J. & Bremer, B. (2023). *Harder Better Faster Stronger? Een onderzoek naar risicofactoren en oplossingen voor prestatiedruk en stress van studenten in het hbo en wo*. Trimbos Instituut & ECIO.
- Nuijen, J. et al. (2023). *Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs 2023*. RIVM en Trimbos Instituut. DOI 10.21945/RIVM-2023-0412.
- Pluijm, S, van der., & Thiadens, J. (2021). *Coachen 3.0. Deel 3. Acceptatie en commitment. Positief, effectief coachen anno nu*. Het boekenschap.
- Steeman, M., & Klomp, S (2020). *Psychologische flexibiliteit in het onderwijs. Doen wat werkt met hart en ziel. Acceptatie en commitmenttraining*. SWP.
- Trimbos Instituut & ECIO (2023). *Handreiking prestatiedruk en stress onder studenten in het hoger onderwijs. Handvatten en tips voor studenten, het onderwijs en de maatschappij als geheel*. Trimbos Instituut en ECIO.
- Van Veen, M. et al. (2023). *Burnoutklachten onder jonge werknemers. Een groeiend probleem?*TNO. Geraadpleegd van [file:///C:/Users/878258/Downloads/TNO-2023-burnout%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/878258/Downloads/TNO-2023-burnout%20(1).pdf)