

Eerste hulp bij loopbaanvragen

Docenten in het mbo krijgen regelmatig te maken met studenten die twijfelen of zij wel de juiste opleidingskeuze hebben gemaakt. Deze onzekerheid kan grote impact hebben op het welzijn en de motivatie van studenten. De manier waarop een docent hiermee omgaat, speelt een cruciale rol in hoe studenten hun twijfels verwerken en welke vervolgstappen zij zetten in hun studieloopbaan. Toch is het voor docenten niet altijd eenvoudig om dit gesprek op een effectieve en ondersteunende manier te voeren. In dit artikel bieden we praktische handvatten voor het aangaan van een loopbaangesprek met studenten. Door een aantal gerichte stappen te volgen, kan een loopbaandialoog op een gestructureerde en ontspannen manier plaatsvinden. **LINDA HENDRIKS-SATINK & MARINKA KUIJPERS**



TOENEMENDE ONZEKERHEID BIJ LOOPBAANKEUZES

In een voortdurend veranderende arbeidsmarkt worden mensen geconfronteerd met een groeiend aantal keuzemomenten gedurende hun loopbaan. Ook studenten ervaren deze toegenomen complexiteit: ze twijfelen steeds vaker aan de studiekeuzes die ze maken. Hoe meer mogelijkheden er zijn, des te groter de onzekerheid – en des te lastiger het wordt om weloverwogen afwegingen te maken.

Sociale media versterken deze druk, doordat studenten hun keuzes voortdurend spiegelen aan die van anderen. Tegelijkertijd is de verantwoordelijkheid voor het maken van een 'goede' keuze steeds nadrukkelijker bij de student zelf komen te liggen.

Juist daarom is begeleiding bij twijfels over de studiekeuze van groot belang. Het biedt niet alleen steun in het moment, maar vormt ook een kans om studenten te leren omgaan met onzekerheid en hen vaardigheden aan te reiken die zij kunnen inzetten bij toekomstige loopbaankeuzes. Om studenten effectief te ondersteunen bij deze twijfels, is het voeren van een goed loopbaangesprek cruciaal.

HOE HELPT EEN LOOPBAANGESPREK?

Een loopbaangesprek helpt studenten om te reflecteren op hun positieve en negatieve ervaringen. Die reflectie is essentieel om helder te krijgen wat zij belangrijk vinden, wat hen interesseert, waar hun talenten liggen – en nog belangrijker: waarin zij zich willen en kunnen ontwikkelen.

Door meer inzicht in zichzelf te krijgen, kunnen studenten gericht keuzes maken en opnieuw grip krijgen op hun (studie)loopbaan. De rol van de docent is daarbij activerend: hij of zij stimuleert de student om een volgende stap te zetten in het keuzeproces.

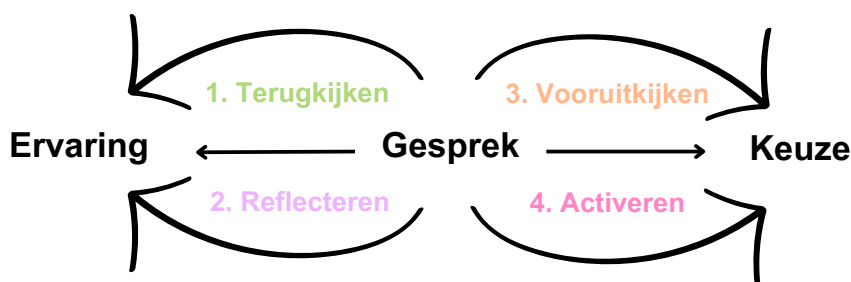
EEN LOOPBAAN- GESPREK HOEFT NIET LANG TE DUREN OM EFFECTIEF TE ZIJN

Zo'n stap kan bijvoorbeeld bestaan uit het verkennen van mogelijkheden in studie of werk, het opdoen van nieuwe leerervaringen of het uitproberen van werkzaamheden in de praktijk. De begeleiding kan ook bijdragen aan het leggen van contact met iemand die toegang biedt tot relevante netwerken of informatie.

LOOPBAANCOMPETENTIES

Voor het ontwikkelen van zelfinzicht en zelfsturing in de loopbaan kunnen loopbaancompetenties worden ingezet (zie overzicht in Kuijpers, 2025). Door het voeren van loopbaangesprekken draagt de docent bij aan het ontwikkelen van loopbaancompetenties door de student:

- Motievenreflectie: nadenken/praten over ervaringen die emotie



(Gebaseerd op www.loopbaangroep.nl)

oproepen om wensen en waarden te achterhalen.

- Kwaliteitenreflectie: nadenken/praten over (te ontwikkelen) sterke kanten op basis van ervaringen.
- Werkexploratie: onderzoeken van eisen, waarden, mogelijkheden en ontwikkelingen in werk en de opleidingen die hiervoor nodig zijn.
- Loopbaansturing: proactief stappen zetten in het ontwikkelen en profileren van kwaliteiten op basis van motieven voor nieuwe mogelijkheden in de toekomst.
- Netwerken: opbouwen, gebruiken en onderhouden van contacten die van belang zijn voor de ontwikkeling van de loopbaan.

DE LOOPBAANGESPREKS- LEMNISCAAT

De gesprekslemniscfaat, een model waarbij het gesprek in een vloeiende beweging heen en weer gaat tussen ervaringen, reflectie en toepassing, helpt om het gesprek gestructureerd en verdiepend te maken. Volg dit patroon tijdens het gesprek. Een loopbaangesprek bestaat uit vier onderdelen:

1. Terugkijken op een positieve of negatieve ervaring die er voor de student toe doet.
2. Reflecteren op deze ervaring om zo woorden te geven aan kwaliteiten en motieven van de student.
3. Vooruitkijken naar keuzes die, gegeven de kwaliteiten en motie-

ven, het best verkend kunnen worden.

4. Activeren om daadwerkelijk stappen te ondernemen waarmee de keuze voor vervolgstappen wordt geconcretiseerd.

Om het gesprek te voeren kunnen de volgende stappen worden gezet (gebaseerd op de gespreksregels van Loopbaangroep):

Stap 1: Geef ruimte voor de vraag en het verhaal van de student

Begin het gesprek door de student expliciet te vragen wat zijn of haar vraag is, en bespreek samen het doel van het gesprek. Nodig de student vervolgens uit om een recente ervaring te delen die indruk heeft gemaakt en die verband houdt met de vraag of twijfel die speelt.

Creëer ruimte voor het verhaal van de student, zonder het meteen te willen sturen of oplossen. Luister met oprechte aandacht en vanuit een houding van 'niet weten' – laat aannames los en stel open vragen. Zo geef je de student de gelegenheid om zijn of haar gedachten te ordenen, betekenis te geven aan ervaringen en het gesprek als waardevol te ervaren.

Stap 2: Focus op de emotie in het verhaal: Let op emotiewoorden (boos, blij, gefrustreerd,...).

Waardeer emoties en geef ze aandacht, maar ga er verder niet op in.

Stap 3: Zet de student aan het nadenken en stimuleer zelfinzicht

Ervaringen die sterke positieve of negatieve gevoelens oproepen, zeggen vaak veel over de student: over zijn of haar waarden, interesses, ambities of sterke kanten. Probeer deze onderliggende drijfveren naar boven te halen door goed te luisteren naar de woorden die de student gebruikt en daar verdiepende vragen over te stellen.

Geef de student de tijd om na te denken. Weersta de neiging om antwoorden in te vullen of conclusies te trekken. Vermijd bovendien het stellen van 'waarom-vragen'. Deze veronderstellen vaak – ten onrechte – dat de student zijn of haar motieven al kent. Juist het gesprek moet ruimte bieden om deze motieven stapsgewijs te ontdekken.

SLUIT EEN LOOPBAANGESPRAK AF MET EEN CONCRETE VERVOLGSTAP

Onderzoek samen of de inzichten die in het gesprek naar voren komen, ook in andere situaties zichtbaar zijn. Door zulke patronen te herkennen, versterk je het zelfinzicht van de student – een belangrijke bouwsteen voor het maken van passende keuzes.

Stap 4: Zorg dat de student in actie komt

Gebruik de inzichten (bij stap 3) om na te gaan welke stap zinvol is voor de student om te zetten. Geef zo min mogelijk advies maar zet de student aan het onderzoeken. Zorg dat inzichten en acties worden geformuleerd, denk mee, maar neem geen beslissingen voor de student. Zorg



FOTO: PEXELS | COTTONBRO

dat de student het gesprek verlaat met een concrete vervolgstap die haalbaar en uitdagend is. Vraag in elk gesprek welke mensen kunnen helpen bij de stap die gemaakt kan worden.

VRAGEN BIJ DE LEMNISCAAT

Bij elk onderdeel van de lemniscaat zijn bepaalde vragen van toepassing. In figuur 2 zijn vragen ter inspiratie opgenomen.

DE EERSTE HULP BIJ KEUZETWIJFEL BEGINT BIJ DE DOCENT

Een loopbaangesprek bij twijfel over de studiekeuze heeft als doel om studenten weer grip te geven op een onzekere situatie. Zo'n gesprek hoeft niet lang te duren om effectief te zijn. Het belangrijkste is dat je de student aan het denken zet en het gesprek afsluit met een concrete vervolgstap: een actie die de student op korte termijn kan uitvoeren.

Soms blijkt tijdens het gesprek dat de twijfel dieper ligt. Denk bijvoorbeeld aan situaties waarin persoonlijke problemen spelen die eerst aandacht vragen of gespecialiseerde hulp nodig is bij studiekeuze of beroepsoriëntatie. In zulke gevallen is het belangrijk om tijdig door te verwijzen naar een passende profes-

sional, zoals een loopbaancoach of psycholoog.

Als docent speel je een essentiële rol in deze eerste fase van hulp bij keuzetwijfel. Je hoeft het niet alleen op te lossen, maar je kunt wél het verschil maken door aandachtig te luisteren, de juiste vragen te stellen en de student op weg te helpen. Wees voorbereid en durf het gesprek aan te gaan – jouw aandacht is vaak al een krachtig begin!

- LINDA HENDRIKS-SATINK IS LOOPBAAN-, STUDENTADVISEUR EN TEvens TRAINER BIJ LANDSTEDE GROEP
- MARINKA KUIJPERS IS DIRECTEUR EN TRAINER BIJ LOOPBAANGROEP, EN BIJZONDER HOGLERAAR 'LEEROMGEVING EN -LOOPBANEN' AAN DE OPEN UNIVERSITEIT
- DEZE BIJDRAGE IS HET EINDPRODUCT VAN EEN TRAIN-DE-TRAINERSTRAJECT DAT LINDA HENDRIK-SATINK VOLGDE.

Verwijzing

- > Kuijpers, M. A. C. T. (2025). Career Competencies, Preparing Students for the Future. In: Van der Linden, J., G. Timmerman & C. Tukundane (Eds.), [*Social Sciences Special Issue Rethinking the Education-to-Work Transition for Young People*](#), 14(5), 291

Stap 1: Terugkijken – Waar komt die twijfel vandaan?

Doel: Ontdekken waarom de student twijfelt door concrete ervaringen van student te bespreken.

Vragen: Stel vragen binnen de eerste lus van de lemniscaat zoals bijvoorbeeld:

- “Kun je een ervaring beschrijven die tijdens je studie indruk op jou heeft gemaakt? Wat gebeurde er toen?” Het gaat hierbij om een ervaring die een emotie (positief of negatief) oproept bij de student.
- “Wat deed je? Wat zag je? Wat gebeurde er precies?”
- “Waar ben je trots op?”
- “Op welk moment voelde je je fijn/ongemakkelijk?”
- “Zijn er ook momenten geweest waarin je juist wél plezier had in je opleiding? Wat deed je toen?”

Wat jij doet:

Benoem wat je hoort. Help bij het woorden geven aan de emoties/ervaringen van de student.

Stap 2: Reflecteren – Wat zegt dit over jou?

Doel: De student helpen nadenken over zichzelf. Ontdekken van kwaliteiten en motieven.

Vragen: Hier gebruik je de tweede lus van de lemniscaat om te reflecteren:

- “Wat deed je goed in de situatie die je eerder noemde?”
- “Ben je hier altijd al goed in geweest? Kun je een situatie benoemen waar je dit ook goed deed?”
- “Hoe zou je deze kwaliteit noemen?”
- “Wat zegt de situatie die jij benoemt over wat jij belangrijk vindt?”
- “Wat kost je energie en wat geeft je juist energie?”
- “Wat ben je over jezelf te weten gekomen over wat jij wilt? En wat kun je meenemen uit deze situatie?”
- “Wat zijn momenten waarop je twijfelt?”

Wat jij doet:

- Benoem samen met de student kwaliteiten en motieven die naar voren komen.
- Help verbanden leggen tussen twijfels en persoonlijke drijfveren. Bijvoorbeeld: “Je zegt dat je graag creatief bezig bent, maar je mist dat in je opleiding. Dat lijkt een belangrijke aanwijzing.”

Tip: Maak het praktisch!

Laat de student bijvoorbeeld een lijstje maken van zijn/haar kwaliteiten en motieven.

**Stap 3: Vooruitkijken – Wat zijn je opties?**

Doel: Samen nadenken over keuzes en mogelijke oplossingen.

Vragen: Stel vragen om vooruit te kijken en de derde lus van de lemniscaat te gebruiken:

- “Heb je al nagedacht over andere opleidingen of mogelijkheden?”
- “Wat is nodig om een goede vervolgkeuze te maken?”
- “Wat zou je willen uitproberen om te ontdekken wat bij je past?”
- “Welke volgende stap ga je zetten?”
- “Wat kun je in deze opleiding wel leren of ontwikkelen?”
- “Wanneer is het wel waardevol om deze opleiding af te ronden?”

Hier kun je praktische ideeën bespreken, zoals:

- Informatie op zoeken op internet
- Meelopen bij een andere opleiding
- Open dagen bezoeken
- Praatje houden met studenten die een andere richting hebben gekozen
- Kijken naar stages of vrijwilligerswerk in een ander vakgebied
-

Wat jij doet:

- Geeft max. 3 suggesties als student er niet uitkomt en laat student daar zelf uit kiezen.

Stap 4: Activeren – Wat wordt je volgende stap?

Doel: Een actieplan maken waar de student mee aan de slag kan.

Vragen: Nu is het tijd om dingen in beweging te zetten. Hiervoor gebruik je de laatste lus van de lemniscaat:

- “Wat is de eerste stap die je deze week kunt zetten om meer duidelijkheid te krijgen?”
- “Wie kan je hierbij helpen?”
- “Hoe ziet je netwerk eruit?”
- “Hoe ga je contact leggen met degene die jou kan helpen?”
- “Hoe kunnen we zorgen dat je deze stappen echt zet?”
- “Welke activiteit/ervaring kan je helpen om meer duidelijkheid te krijgen over je volgende stap?”

Wat jij doet:

- Laat de student de deur uitgaan met een vervolgstapje (actie) die de student morgen al kan zetten.
- Moedig de student aan en spreek af dat je binnenkort checkt hoe het gaat.
- Laat merken dat je vertrouwen hebt in hun keuzes.

Tip: Stel samen een actieplan op. Zorg dat het simpel en haalbaar is.

Bijvoorbeeld: “Woensdag stuur ik een docent een mail om te vragen of ik een dagje mee mag lopen.”

Figuur 2: Vragen bij de lemniscaat