Leren reflecteren

LIDA NIJGH EN NICOLIEN VAN TOL

Boom

4e druk

+ WEBSITE

Leren reflecteren

Leren reflecteren

Lida Nijgh en Nicolien van Tol

Vierde druk

Boom

inclusief website!

Met behulp van onderstaande unieke activeringscode krijg je toegang tot de website **www.lerenreflecteren4edruk.nl** voor extra materiaal. Deze code is persoonsgebonden en gekoppeld aan de vierde druk. Na activering van de code is de website twee jaar toegankelijk. De code kan tot zes maanden na het verschijnen van een volgende druk geactiveerd worden. De code is eenmalig te gebruiken.

Opmaak binnenwerk: Textcetera, Den Haag
Basisontwerp omslag: Dog & Pony, Amsterdam
Omslagontwerp: Haagsblauw, Den Haag
Beeld omslag: A. Oosthuizen (GettyImages)

© Nijgh en Van Tol & Boom uitgevers Amsterdam, 2021

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the publisher.

ISBN 978 90 244 3950 8
ISBN 978 90 244 3951 5
NUR 133

www.lerenreflecteren4edruk.nl
www.boomhogeronderwijs.nl

Voorwoord

Met trots presenteren we de vierde druk van ons boek *Leren reflecteren*. We zijn blij dat het boek gebruikt wordt op steeds meer verschillende opleidingen. Wanneer je in je stage of (toekomstige) werk in contact bent met mensen, is reflectie een niet weg te denken vaardigheid. In veel opleidingen is daarom aandacht voor reflecteren.

Studenten hebben echter vaak minder positieve ervaringen met reflectie. Het is om die reden dat wij al in de derde druk samen op zoek zijn gegaan naar vernieuwende en creatieve vormen en mogelijkheden van reflectie. Onze zoektocht richtte zich op alle beroepen waarbij de relatie tussen mensen centraal staat. Dit betekende dat wij niet alleen onderzoek in de non-profitsector hebben verricht, maar dat onze zoektocht zich ook heeft voltrokken in de profitsector. Om een duidelijk beeld te krijgen omtrent de beleving van reflectie, de mogelijkheden en de valkuilen hebben wij met veel mensen over hun ervaringen met reflectie gesproken. Daarnaast hebben wij samen met de ondervraagden experimentele reflectieactiviteiten bedacht en uitgevoerd. Alle ervaringen en belevingen hebben als casussen een eigen plek in het boek gekregen. Dit maakt van het boek een levendig geheel, waarbij de theoretische kennis wordt ondersteund door verhalen uit de praktijk. Het boek is geschikt voor (sociale) opleidingen en voor professionals die werken in een mensgericht beroep.

Hoewel we ons realiseren dat veel studenten weerstand voelen tegen het schrijven van reflectieverslagen, kunnen we er niet omheen dat het een belangrijk onderdeel is en blijft binnen veel opleidingen. Schrijven kan een goed hulpmiddel zijn bij reflecteren; het vertraagt het denken en maakt dat je je verbindt met de ervaring. Het helpt je om afstand te nemen van je situatie en je handelen. Het reflectieverslag is ook een methode om te laten zien in hoeverre je als student in staat bent om te reflecteren. In deze vierde druk besteden we daarom veel aandacht aan het schrijven van reflectieverslagen. Op de website bij het boek bieden we een module aan waarin het schrijven van reflectieverslagen geoefend kan worden. We denken hiermee tegemoet te komen aan de worsteling die veel docenten en studenten ervaren als het gaat om reflectieverslagen.

De website bij het boek, **www.lerenreflecteren4edruk.nl**, is flink uitgebreid. Afgezien van de oefeningen voor het schrijven van reflectieverslagen zijn bij elk hoofdstuk nieuwe oefeningen opgenomen. Studenten kunnen door middel van blended learning werken aan het ontwikkelen van hun reflectievaardigheden. Voor docenten bieden wij een aantal handleidingen met suggesties om het boek op een prettige manier binnen het onderwijs in te zetten en het schrijven van reflectieverslagen te oefenen met zowel beginnende als gevorderde studenten. Ook is er een powerpoint beschikbaar voor gebruik tijdens de lessen. Wanneer in de marge van het boek verwezen wordt naar oefeningen of materiaal op de website staat dit icoontje in de marge.

Zonder het enthousiasme en de medewerking van zoveel mensen had dit boek nooit in deze vorm kunnen ontstaan. Graag zouden wij eenieder persoonlijk willen noemen, maar daarvoor is de lijst te uitgebreid. Natuurlijk danken wij alle mensen die met hun persoonlijke verhalen dit boek hebben opgeluisterd. Verder zijn er nog alle meelezers die voortdurend weer de moeite hebben genomen ons te voorzien van waardevolle feedback waardoor het boek zich tot het laatste moment aan toe bleef ontwikkelen. In het bijzonder danken wij Isabelle Langeveld van Helder&Wijzer voor haar belangrijke bijdrage rondom het uitbreiden van het blended learningconcept.

Voorjaar 2021
Lida Nijgh en Nicolien van Tol

Inhoud

Voorwoord 5

Inleiding 9

1 Wat is reflectie? 15
- 1.1 Het begrip reflectie 15
- 1.2 Doel van reflectie 19
  - 1.2.1 Doel van reflectie in relatie tot de verschillende kennisbronnen 22
- 1.3 Kennisbronnen 22
  - 1.3.1 Expliciete kennis 23
  - 1.3.2 Impliciete kennis 23
  - 1.3.3 Intuïtie als bron van kennisverwerving 24
- 1.4 Expliciete en impliciete kennis in verband met professionele ontwikkeling 26
- 1.5 Expliciete en impliciete kennis in verband met persoonlijke ontwikkeling 27
- 1.6 Vormen van reflectie 29
  - 1.6.1 Reflectie tijdens de actie en ter plekke 29
  - 1.6.2 Reflectie na de actie 31
  - 1.6.3 Reflectie op de reflectie in actie 32
  - 1.6.4 Reflectie vóór de actie, op de toekomst 33

2 Reflecteren en mensgerichte beroepen 37
- 2.1 Mensgerichte beroepen 37
- 2.2 Professioneel 38
- 2.3 Waarden, normen en normatieve professionalisering binnen mensgerichte beroepen 41
  - 2.3.1 Conflictueuze waarden 42
  - 2.3.2 Universeel geldende normen 44
  - 2.3.3 Professionele normen 45
  - 2.3.4 Persoonlijke normen versus professionele normen 45
  - 2.3.5 Persoonlijke normen 46
- 2.4 De invloed van visie op de waarden en normen 47
- 2.5 Man-vrouwverschillen 50
- 2.6 De invloed van cultuur 52
- 2.7 De reflectieve professional 56

3 Het ontwikkelen van een reflectieve houding 59
3.1 Een nieuwsgierige houding 59
3.2 Een onderzoekende houding 63
3.3 Vragen stellen 64
3.4 Feedback vragen 76
3.5 Luisteren naar je intuïtie 78
3.5.1 Intuïtief luisteren 81

4 Barbapapa-reflectie 85
4.1 Wat is Barbapapa-reflectie? 85
4.2 In welke situaties reflectie toepassen? 87
4.3 Reflectie is een cyclisch proces 88
4.4 Het kiezen van de vorm van reflectie 91
4.5 Reflectietools 93
4.5.1 Vierstoelenreflectie 94
4.5.2 Progressiecirkels 95
4.5.3 Brainstormreflectie 96
4.5.4 Herkaderen 97
4.5.5 Succesreflectie 99
4.6 Schrijven als reflectiemiddel 100

5 Valkuilen bij reflecteren 105
5.1 Werken vanuit routine 105
5.2 Selectief waarnemen 109
5.3 Reflecteren is geen evalueren 111
5.4 Reflecteren en piekeren 113
5.5 Geen tijd voor reflectie 115
5.6 Reflectiedwang en reflectiemoeheid 118

Overzicht van de reflectie-oefeningen op de website 121

Literatuur 125

Illustratieverantwoording 129

Register 131

Over de auteurs 135

Inleiding

Je kunt een mens niets leren, je kunt hem alleen helpen het zelf te ontdekken in zichzelf.

Galileo Galilei (1564-1642)

Reflectie

Reflectie is een woord dat nauw verbonden is met de professie van iedereen die 'mensenwerk' verricht. Dit boek richt zich dan ook op alle mensen die werken in een mensgericht beroep of hiervoor studeren.

Al langere tijd zijn wij, als auteurs van dit boek, in de ban van het thema reflectie. Lida Nijgh heeft in 2005 de eerste druk van *Leren reflecteren* geschreven. Nicolien van Tol heeft haar masteropleiding afgesloten met een handelingsonderzoek naar reflectie. Dit boek is een geheel herziene uitgave.
Beide auteurs zijn werkzaam geweest binnen het hbo-onderwijs. Om hun professionele ontwikkeling te stimuleren daagden zij studenten uit tot reflectie. Dit gebeurde vanuit de overtuiging dat je een mens alleen kunt helpen door hem of haar het zelf te laten ontdekken in zichzelf. Reflectie is hiervoor een waardevol instrument.

Bewustwording en ontwikkeling

Het grappige is dat reflecteren iets is wat de meesten van ons naar alle waarschijnlijkheid iedere dag doen. De ene persoon iets meer dan de ander, maar allemaal staan wij weleens even stil bij de dingen die wij doen, gedaan en meegemaakt hebben, iets wat we zelf hebben gezegd of wat de ander heeft gezegd of wat wij dachten en voelden in een bepaalde situatie. We kijken als het ware even in de spiegel om onszelf te zien en te begrijpen wat er is gebeurd en wat wij hebben gedaan. Dit helpt ons om onszelf en de wereld om ons heen te begrijpen, en hier bewust mee omgaan kan bijdragen aan onze ontwikkeling. Het doel van reflecteren is bewustwording van, en inzicht krijgen in je eigen handelen, gedrag en drijfveren, met het oogmerk jezelf en je professioneel handelen verder te ontwikkelen.

Vanuit nieuwsgierigheid, flexibel en creatief

Helaas blijkt in de praktijk dat niet iedereen even enthousiast is over reflecteren. Met name aankomend professionals klagen en mopperen over het 'eeuwig reflecteren'. Het lijkt of zij reflectieopdrachten niet ervaren als een waardevolle ontwikkelingsmethode ten behoeve van hun persoonlijke ontwikkeling en professioneel handelen, maar dat zij reflectie vooral beleven als een noodzakelijk kwaad om studiepunten te scoren.

We betreuren zulke negatieve reflectie-ervaringen (van studenten) en zijn ervan overtuigd dat dit ook anders kan. Reflectie is onderdeel van het blijvend leren en is iets wat ook in de beroepspraktijk veelvuldig gebruikt wordt. Dit begint met de idee dat reflectie iets is wat we allemaal weleens doen. Het is geen geforceerd zoeken naar iets maar ontstaat vooral uit nieuwsgierigheid. Nieuwsgierigheid naar jezelf, naar waarom je doet wat je doet. Niet veroordelend naar jezelf kijken, maar met een nieuwsgierige open blik op zoek gaan naar een deel van jezelf dat je nog niet kent.

Dit boek wil hierbij aansluiten: leren reflecteren ontstaat niet door het af te dwingen, noch door een theoretische verhandeling. Het is vooral een kwestie van doen en daarin dicht bij jezelf te beginnen. Dit boek is daarom makkelijk leesbaar. Het is op een praktische en toegankelijke wijze geschreven. Alle gebruikte casuïstiek is gebaseerd op waargebeurde praktijkverhalen. Daarnaast is het belangrijk te weten dat reflectie geen vaststaand techniekje is dat je zo af en toe 'moet' doen. Reflectie is vooral flexibel, of anders gezegd, steeds variërend van vorm en hierin kunnen ook creatieve keuzes gemaakt worden. Het doel van de reflectie blijft hetzelfde, het gaat steeds weer om het expliciet maken van kennis ten behoeve van de persoonlijke en professionele ontwikkeling.

Opbouw van het boek

In *hoofdstuk 1* verkennen wij de betekenis van reflectie meer verdiepend en bekijken we meerdere kanten van het begrip. Ook is een uitleg gegeven over de oorsprong, het doel en de vormen van reflectie.

In *hoofdstuk 2* brengen we reflectie in relatie met het professioneel handelen binnen de mensgerichte beroepen. Zeker in de mensgerichte beroepen variëren de (werk)situaties voortdurend en daarmee ook de reflectie. Doordat je met mensen werkt, is er zelden sprake van een

vaststaande context of situatie. We gebruiken hiervoor de metafoor van de caleidoscoop, en op de beelden links van de hoofdstukopeningen is daarom ook een caleidoscopisch beeld zichtbaar. Een caleidoscoop is een kijker die aan het uiteinde gekleurde kralen of stukjes glas bevat. Wanneer je door de caleidoscoop kijkt en eraan draait, ontstaan er telkens veranderende kleuren en figuren. Bij reflectie is de werking net zo. Als de context van waaruit wordt gereflecteerd verandert, verandert het gezichtspunt van de reflectie ook. In dit hoofdstuk gaan we daarom in op de noodzaak van het reflecteren binnen mensgerichte beroepen. We onderzoeken aan de hand van praktijkvoorbeelden de werking van reflectie en de invloed van (persoonlijke) elementen hierop. Er is, in het bijzonder, aandacht voor man-vrouwverschillen en de invloed van cultuur.

Reflecteren is veel meer dan een vaardigheid. Het is een grondhouding. Wanneer je het reflecteren wilt ontwikkelen is het van belang aandacht te hebben voor deze grondhouding. In *hoofdstuk 3* gaan we in op die grondhouding, waarvoor nieuwsgierigheid een vereiste is. Een nieuwsgierige houding vormt het vertrekpunt. Die zorgt er immers voor dat je tot onderzoek overgaat en vragen stelt, aan jezelf of over de situatie. Zo'n nieuwsgierige onderzoekende houding richt zich als het goed is niet alleen op het helder krijgen van de feiten. Het is ook belangrijk om naar je eigen intuïtie te luisteren, deze te onderzoeken en hier vragen over te stellen. Ook hier is aandacht voor in hoofdstuk 3.

In *hoofdstuk 4* gaan we verder in op het leren reflecteren. De vraag die hier centraal staat is: 'Hoe pak je het reflecteren nu concreet aan?'

We introduceren daarbij de zogeheten Barbapapa-reflectie en lichten toe hoe je hiermee om kunt gaan in de praktijk. De kern van onze boodschap is dat er geen enkelvoudig antwoord is op de vraag hoe je kunt reflecteren. In opleidingen is het schriftelijk reflecteren een veelgebruikte tool. In deze vierde druk is nadrukkelijk aandacht voor het schriftelijk reflecteren. We maken onderscheid tussen schrijven als reflectietool en het maken van een reflectieverslag in het kader van opleiding of coachingstraject. Op de website bij het boek gaan we op dit laatste uitgebreid in. We bieden naast oefeningen om de reflectievaardigheid te ontwikkelen ook diverse mogelijkheden om het schrijven van een reflectieverslag onder de knie te krijgen.

In *hoofdstuk 5* is aandacht voor de valkuilen van reflectie. We bespreken een aantal zaken die ertoe kunnen leiden dat je niet, of niet op een goede manier, tot reflectie komt. Denk hierbij aan routinematig werken, reflectiedwang en reflectiemoeheid en geen tijd nemen voor reflectie. Ook staan we stil bij selectieve waarneming en de invloed die dit kan hebben op het reflecteren. Ten slotte beschrijven we de verschillende manieren van nadenken en terugblikken zoals piekeren en evalueren.

Leren reflecteren door oefeningen op de website

Je kunt je reflectievaardigheid door oefening ontwikkelen; hoe meer je het doet, hoe gemakkelijker het gaat en hoe bewuster je het doet. Er zijn talloze mogelijkheden om te oefenen. We verwijzen in de tekst daarom regelmatig naar **www.lerenreflecteren4edruk.nl**, de website bij dit boek, waar je de handreikingen door middel van oefeningen in de praktijk kunt brengen. Leren reflecteren kan op deze manier door middel van blended learning plaatsvinden.
Op deze website zijn ook docentenhandleidingen beschikbaar met suggesties voor het gebruik van deze methode in het onderwijs aan beginnende en gevorderde studenten en voor het oefenen met het schrijven van reflectieverslagen. Ook is er een powerpoint beschikbaar om in te zetten tijdens de lessen. We hopen dat deze handleiding, en het bijbehorend materiaal, een spoorboekje kan zijn om dit boek op een prettige manier te gebruiken binnen het onderwijs.

We willen met dit boek en de bijbehorende website iedereen uitdagen de stap te nemen naar de ontwikkeling tot een reflectieve professional in de mensgerichte beroepen!

Reflectie is met een nieuwsgierige, open blik op zoek gaan naar een deel van jezelf dat je nog niet kent. Door inzicht te krijgen in je handelen, gedrag en drijfveren kun je jezelf en je professioneel handelen verder ontwikkelen. Het aanleren van reflectievaardigheden maakt een belangrijk onderdeel uit van alle studies die opleiden tot een mensgericht beroep.

Leren reflecteren gaat eerst in op wat reflectie precies inhoudt en wat de meerwaarde en het belang ervan is. Vervolgens wordt de link gelegd tussen reflectie en het werkveld. Waar lopen professionals tegenaan in hun werk? En welke rol kan reflectie daarbij spelen? Tot slot wordt behandeld wat nodig is om reflectievaardigheden te ontwikkelen en toe te passen.

Leren reflecteren is een praktische methode waarbij je reflecteren leert door het te doen en door dicht bij jezelf te beginnen. Regelmatig wordt verwezen naar specifieke oefeningen op de website. In de vele casussen in het boek wordt steeds de verbinding gelegd met de (beroeps)praktijk.

Nieuw in deze vierde druk is aandacht voor feedback, de invloed van man-vrouwverschillen en cultuur op reflectie en voor schriftelijke vormen van reflectie, waaronder schrijven als reflectietool en het schrijven van een reflectieverslag.

Op de website bij het boek, **www.lerenreflecteren4edruk.nl**, staan veel verschillende oefeningen om reflecteren al doende te oefenen, video's, een reflectiespel en achtergrondinformatie. Nieuw is de module 'Het schrijven van een reflectieverslag'. Voor docenten zijn een powerpoint en docentenhandleidingen beschikbaar met lessuggestie voor beginnende en gevorderde studenten.

Lida Nijgh was lang werkzaam in het hoger beroepsonderwijs en is momenteel coach in een vrijgevestigde praktijk.
Nicolien van Tol werkt als docent methodiek, supervisor, coach en onderzoeksbegeleider in het hoger beroepsonderwijs. Daarnaast heeft zij een eigen coachingspraktijk.

9 789024 439508

www.lerenreflecteren4edruk.nl
www.boomhogeronderwijs.nl