

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>7</b>
<b>1 De lerende professional</b>	<b>11</b>
1.1 Leerstadia en leercyclus	12
1.2 Competentieontwikkeling	14
1.3 Leerstijlen	19
1.4 Leren is voortdurend in beweging zijn	25
1.5 Samenvatting	28
<b>2 Professioneel reflecteren</b>	<b>31</b>
2.1 Reflectie	31
2.2 Reflecteren als onderdeel van leren	34
2.3 De reflecterende paramedicus	35
2.4 Voorwaarden voor reflectie	37
2.5 Samenvatting	39
<b>3 Hoe leer je reflecteren?</b>	<b>41</b>
3.1 Ontwikkeling van reflectie	42
3.2 Reflectielessen, reflectieverslagen en portfolio	48
3.3 Patiënten leren reflecteren	56
3.4 Samenvatting	61
<b>4 Waarop kun je reflecteren?</b>	<b>63</b>
4.1 Reflecteren op logische niveaus	64
4.2 Reflecteren op kennis	66
4.3 Reflecteren op (bijna-)fouten	67
4.4 Reflecteren op kernkwaliteiten	68
4.5 Reflecteren op ethische dilemma's	70
4.6 Samenvatting	71
<b>5 Welke vormen van reflectie zijn er?</b>	<b>73</b>
5.1 Ad hoc versus systematisch	73
5.2 Individueel versus gezamenlijk	77
5.3 Reflection-in-action versus reflection-on-action	80
5.4 Samenvatting	81

<b>6</b>	<b>Werkvormen</b>	<b>83</b>
6.1	ABC-methode	84
6.2	Autobiografische reflectie	85
6.3	Blunders	87
6.4	Brainstormen	87
6.5	Column	88
6.6	Contrastanalyse	89
6.7	Creatief denken	91
6.8	Dilemma	92
6.9	Hardop denken	93
6.10	Inlevingsoefening	94
6.11	Intervisie	95
6.12	Kernkwaliteiten en kernkwadrant	96
6.13	Levensloop	98
6.14	Metafoor	99
6.15	Mindmappen	100
6.16	Motivatie	101
6.17	STARR-methode	102
6.18	Schrijven	104
6.19	Socratisch gesprek	105
6.20	Spiraalmodel (toepassen)	107
6.21	Stille wanddiscussie	108
6.22	Verhalen vertellen	109
6.23	Wat doe ik nu al?	110
	<b>Literatuur</b>	<b>113</b>
	<b>Register</b>	<b>117</b>
	<b>Over de auteurs</b>	<b>119</b>

---

## Grenzen leren aangeven



'In het begin van de stage stelde ik mij erg kwetsbaar op. Ik liet patiënten bijvoorbeeld maar doorpraten, waardoor zij het gevoel hadden dat ze eigenlijk alles bij mij konden maken. Ik voelde me hierdoor best onzeker, omdat ik voor mezelf niet echt een grens wist te stellen. Mijn begeleider gaf toen aan dat ik mezelf moest oefenen in het aangeven van grenzen. Ik heb de eerder geleerde theorie opgezocht en voor mezelf een aantal korte aandachtspunten opgeschreven in mijn logboek. Door telkens bewust te reflecteren ontdekte ik dat dit me steeds beter afging. Ook kreeg ik positieve feedback van mijn begeleider, waardoor ik me minder onzeker voelde. Zonder mijn gerichte aanpak en de feedback had ik me deze vaardigheid minder snel eigen gemaakt. Ik ben hier best trots op. Inmiddels heb ik geleerd dat ik eerder moet zeggen wat wel en niet kan.'

---

De student uit deze casus komt er door reflectie op zijn ervaringen bijvoorbeeld achter dat hij grenzen moet leren stellen in de omgang met zijn patiënten en ontwikkelt gaandeweg zijn reflectieve vaardigheden:

- Hij weet wat hij doet.
- Hij weet waarom hij dat doet.
- Hij weet wat de gevolgen zijn van zijn handelen.
- Hij maakt zichzelf bespreekbaar.
- Hij accepteert de dingen niet zomaar als vanzelfsprekend.
- Hij is kritisch.
- Hij stelt vragen.
- Hij erkent ook zijn eigen grenzen.

## 2.1 Reflectie

---

### Zwemmen met twee bewoners met een verstandelijke en lichamelijke beperking



'We gingen met Hans en Wim, twee bewoners, zwemmen in het buitenbad. Dit was voor hen de eerste keer en de begeleiding wist niet hoe ze zouden reageren. Hans kan kruipen en Wim kan zich zittend op zijn achterwerk voortbewegen. Na het omkleden in de invalidenkledkamer – wat mij trouwens erg veel zweetdruppels heeft gekost – reden we met de rolstoelen naar het ondiepe water. We tilden ze in het zand zodat ze zelf naar het water konden schuifelen. Dat ging wel moeizaam en veel langzamer dan op de vloerbedekking in hun woonkamer. Ik had even de neiging om ze te helpen, maar mijn collega's zeiden: "Laat ze het maar zelf doen; ze kunnen het best zelf en we hebben alle tijd."

We hielden Hans en Wim met elk twee begeleiders onder de armen vast in het water, zodat ze met hun hoofd boven water bleven. We liepen een beetje heen en weer, zodat ze wat schommelden. Ze genoten door het maken van geluiden en ze spetterden met water. We hadden veel bekijks, maar daar trokken we ons niets van aan. In het begin dacht ik: O jee, nu zien ze me in mijn badpak. Hoe gaan we dit doen en hoe krijgen we ze in en uit het water? Eenmaal in het water bekreep mij de angst dat ik Wim niet zou kunnen houden, omdat hij zo zwaar is.

Achteraf was ik verbaasd dat ik bijna een uur met hem "gezwommen" heb. Ik heb genoten toen ik merkte dat Wim en Hans elkaar probeerden nat te spetteren. Ik had niet gedacht dat ze op deze gedachte zouden komen. Ze zagen dat andere kinderen dat deden en begonnen toen ook. Voor mij was dit een zeer waardevolle ervaring. Ik heb gemerkt dat er altijd oplossingen te bedenken zijn om iets te bereiken en dat je creatief moet zijn. Ik ben me ervan bewust geworden dat het een hele verantwoording is om iets te ondernemen, waarvan je niet weet hoe bewoners reageren en dat je heel alert moet blijven. En ook dat dit niet zomaar spontaan kan, omdat het zeer veel tijd in beslag neemt en een hele organisatie vergt. De mooiste ervaring vind ik dat we Hans en Wim zoveel lol hebben bezorgd en dat het voor mij niet ter discussie staat of dit wel of geen taak is voor zorgverleners en begeleiders.'

---

Bovenstaand verhaal is wellicht herkenbaar. Bewoners gaan met groepsleiders naar de film, naar een theatervoorstelling, naar de dierentuin, enzovoort: plaatsen die meestal niet gemakkelijk toegankelijk zijn. Deze begeleider had vooraf meteen al kunnen bedenken waar je tegenaan kunt lopen bij het zwemmen. Maar staan we er ook voldoende bij stil wat een uitstapje betekent voor bewoners en groepsleiders? Hoe bewoners en begeleiders genieten, is vaak af te leiden uit het gedrag en de onderlinge communicatie. De reflectie op deze ervaring levert voor de desbetreffende zorgverlener informatie op over zorg verlenen, coördineren, beleid, kwaliteitszorg, eigen waarden en normen en visie op zorg. Mogelijk nog meer, maar dat is niet beschreven in deze casus. Je kunt wel constateren wat het jou oplevert als jij reflecteert op een casus als deze.

Reflecteren kun je beschouwen als 'al denkend iets anders zien'. Het is een proces dat zich in je hoofd afspeelt, maar dat je zichtbaar kunt maken door erover te praten of te schrijven. Reflectie helpt je met meer afstand en objectief naar je eigen handelen te kijken – zowel vooruit- als terugkijkend – door bijvoorbeeld bepaalde verschijnselen te analyseren, verbanden te ontdekken en daarmee wellicht ook je eigen manier van functioneren beter te doorzien. Zonder reflectie is er geen sprake van bewust handelen en zijn er ook geen echte leermomenten en veranderingen mogelijk. Uit het maken van fouten en uit moeilijke momenten valt veel te leren.

Bennamar (2007) omschrijft reflectie als het (her)interpreteren van ervaring en kennis. Het is als het ware 'een vorm van nadenken, denken over denken; bewust denken'. Reflecteren in relatie tot de professionele beroepsontwikkeling

betekent dus het terugblikken op ervaringen, met als doel daarvan te leren en jezelf daardoor te ontwikkelen tot een bekwame beroepsbeoefenaar. Reflectieopdrachten worden veelal gekoppeld aan voor studenten betekenisvolle ervaringen en geïntegreerd in theorie- en praktijkonderwijs. Het vermogen tot reflectie wordt in het onderwijs gezien als een belangrijke competentie. Het vermogen tot reflectie is ook essentieel voor het zelfstandig verder leren in het beroep (Vermunt & Endedijk, 2010). Van Woerkom (2003) toonde aan dat goede professionals zich onderscheiden van minder sterke professionals, doordat ze regelmatig op hun ervaringen reflecteren met de bedoeling daarmee hun voordeel te doen voor hun toekomstige beroepsuitoefening.

### *Het verschil tussen evaluatie, feedback en reflectie*

In de praktijk wordt geëvalueerd, feedback gegeven en gereflecteerd als afzonderlijke activiteiten. In tabel 2.1 worden de begrippen naast elkaar gezet, waardoor de verschillen duidelijk worden. De omschrijving begint met de definitie uit Van Dale, waarna het begrip beknopt wordt toegelicht.

<b>Evaluatie (beoordeling, waardering = nabeschouwing)</b>	<b>Feedback (terugkoppeling, informatie van of overleg met de achterban)</b>	<b>Reflectie (weerspiegeling, terugkaatsing, beschouwing, overdenking = overpeinzing)</b>
Evaluëren is niet alleen feiten op een rijtje zetten, alles nog eens de revue laten passeren. Het gaat erom dat de feiten, de gebeurtenissen worden geanalyseerd en dat er conclusies aan worden verbonden in beoordelende en/of waarderende zin.	Door middel van feedback wordt informatie over houding en gedrag teruggekoppeld. De kunst is om ervoor open te staan de signalen op te pikken en te bepalen welke feedback nuttig is om nieuw gedrag aan te leren ofwel competenties te ontwikkelen. Het geven van feedback vindt op een positieve en constructieve wijze plaats en wordt met concrete voorbeelden onderbouwd.	Reflecteren is een bewust en weloverwogen proces van denken over een ervaring en/of je handelen en gevoelens. Hiervoor gebruik je je kennis om je handelen te evalueren en na te denken over alternatieven. Gezamenlijk reflecteren is zeer zinvol. Anderen kunnen een andere kijk op de situatie hebben. Dit levert vaak nog meer nieuwe inzichten op.

Tabel 2.1 Omschrijving evaluatie, feedback en reflectie

Bij reflectie worden vragen gesteld om de denk- en handelwijze te doorgronden, veranderingen aan te brengen en deze dan ook in te zetten bij een volgende actie.

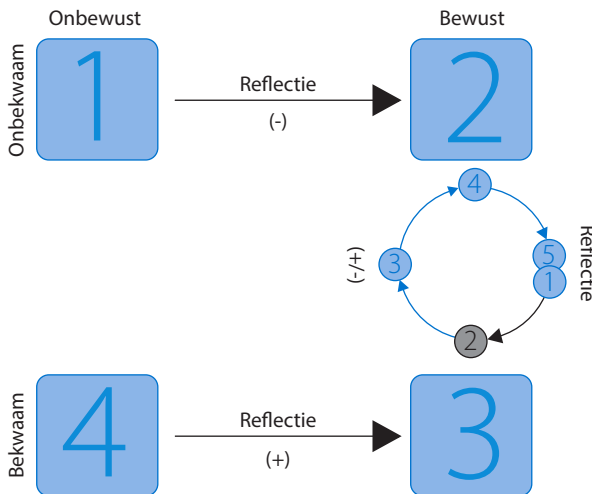
## 2.2 Reflecteren als onderdeel van leren

*'Als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg' (vrij naar Albert Einstein)*

In hoofdstuk 1 zijn de leerstadia van Maslow en het spiraalmodel van Korthagen beschreven. Deze geven inzicht in hoe we leren. Als we hier nog wat beter naar kijken, ontdekken we tevens dat reflectie een cruciaal begrip is als het om leren gaat.

Je bewust worden van je eigen vaardigheden (of het gebrek daaraan) is een belangrijke eerste stap in het leerproces. Die bewustwording is het resultaat van reflectie. Om je bewust te worden van wat je nog moet leren, zal je immers moeten nadenken over wat het precies is dat je nog moet leren.

Wanneer je kijkt naar het spiraalmodel, zie je dat reflectie hier ook een onderdeel van uitmaakt. Stap 2, terugblikken, is een reflectiemoment waarop je probeert te leren van een ervaring. Ook in het spiraalmodel is dit de eerste stap in leren van een ervaring.



Figuur 2.1 Reflectie als onderdeel van het leerproces

Tot slot is er nog een reflectiemoment te ontdekken in het leerproces. Als reflectie het immers mogelijk maakt om van onbewust naar bewust te bewegen, dan kan dit je ook helpen om de stap te zetten van leerstadium 4 (onbewust-bekwaam) naar stadium 3 (bewust-bekwaam). Nu zal je je afvragen: waarom zou ik dat willen? Je zet immers een stap terug in het leerproces. Toch is dit een belangrijke, maar veel vergeten, stap in het leerproces. Het is namelijk wel degelijk goed om te reflecteren op zaken die je al beheerst. Doordat je (tijdelijk) weer bewust bent van wat je precies doet, ben je mogelijk in staat dit te generaliseren

naar andere situaties, waardoor transfer kan plaatsvinden. Een tweede reden om te reflecteren op zaken waarin je reeds onbewust-bekwaam bent, is als je deze kennis wilt overdragen aan anderen. Een docent die zich onbewust is van zijn bekwaamheid kan immers moeilijk uitleggen hoe het precies werkt.

Door de positie van de verschillende reflectiemomenten in het leerproces kunnen we ook iets zeggen over waarop gereflecteerd wordt. Zo zal in de reflectie van leerstadium 1 naar 2 de nadruk vooral liggen op hetgeen je niet kunt, de minpunten dus. In het cyclische proces van stadium 2 naar 3 staat steeds de ervaring centraal en zal logischerwijs zowel gereflecteerd worden op wat er goed ging als op wat er niet goed ging. Bij de reflectie van leerstadium 4 naar 3, tot slot, zal vooral de vraag ‘Wat maakt mij bekwaam?’ centraal staan en dus gereflecteerd worden op de pluspunten.

### 2.3 De reflecterende paramedicus

Door na te denken over je ervaringen, je eigen handelen, gevoelens, gedragingen en gemaakte keuzes kun je steeds groeien in je beroepsuitoefening. Paramedici oefenen hun beroep uit in een maatschappij die steeds in beweging is. Ontwikkelingen in de gezondheidszorg, onder andere als gevolg van de veranderde wet- en regelgeving, zorgen ervoor dat de sector steeds in ontwikkeling blijft. Een dergelijke veranderlijke omgeving vraagt om kritische en analytische professionals, zowel op het niveau van de directe zorgverlening als op beleidsniveau. Dit vereist nadenken over je eigen functioneren, maar ook over de positie van je beroepsgroep in nationaal en internationaal perspectief. Om dit alles vorm te kunnen geven, moet je kunnen en willen stilstaan bij je eigen functioneren. Om te reflecteren moet je over vaardigheden beschikken, zoals actief luisteren en een onderzoekende houding aannemen. Dit betekent vragen stellen, meedenken met de ander, doorvragen op elkaars ideeën in plaats van ze te weerleggen, argumenteren, keuzen verantwoorden, alternatieven voor het handelen benoemen, kennis delen en actief participeren in een bespreking.

Overstijgend denken vereist kennis en creativiteit. Je moet kunnen beoordelen of je bij praktijkvraagstukken over voldoende kennis beschikt, waar je kennis mist en hoe je die kennis kunt verwerven. Kennisontwikkeling speelt van dag tot dag een belangrijke rol in de maatschappij en dus ook in de gezondheidszorg. Denk aan het kwaliteitsdenken en ‘bad and best practice’, (slechte en goede) voorbeelden van je eigen afdeling en instelling.

Reflecteren kan niet zonder gebruik te maken van kennis. Hierbij kun je denken aan persoonlijke ervaringskennis, opgedane praktijkkennis, theoretische kennis, ‘evidence based’ kennis (door wetenschappelijk onderzoek verkregen kennis), maar ook aan kennis afkomstig van diverse andere gebieden, bijvoorbeeld de sociologie, psychologie, politiek, economie, ethiek, filosofie, geneeskunde en andere paramedische beroepen.



---

### Reflectie op een stageperiode

'Tijdens mijn derdejaars stage in het buitenland (Uganda) heb ik in opdracht van de organisatie een voorlichtingsplan met bijbehorende materialen ontwikkeld. Ik heb hun bestaande voorlichtingsmateriaal, dat gebruikt wordt tijdens HIV/aidsvoorlichtingen op "secondary schools", geanalyseerd. Deze materialen bestonden uit boeken, handleidingen, folders, posters en draaiboeken van verschillende organisaties. Daarnaast heb ik ook de uitvoering van de programma's geobserveerd. Dit vond ik van belang om inzicht te krijgen in de effecten van de preventieve gezondheidszorg voor deze doelgroep. Na de observatie en analyse heb ik een knelpuntenanalyse opgesteld. Deze werd positief ontvangen door mijn begeleidster (ik was even bang dat ik me als buitenstaander te kritisch had opgesteld) en ik voelde me gerespecteerd en serieus genomen. Dit had als gevolg dat ik nu meer mijn ideeën en observaties durf te delen met de medewerkers van de organisatie.

Het definitieve voorlichtingsprogramma, wat als goed bruikbaar is beoordeeld, heb ik gepresenteerd aan alle medewerkers van de organisatie met als doel hen te informeren, maar ook bij te scholen, zodat ze dit materiaal in de toekomst gaan gebruiken. Dit was voor mij een moeilijk onderdeel, doordat ik het in het Engels moest doen en de interactie moeizaam op gang kwam, mede door de taalbarrière. De medewerkers toonden weinig initiatief om direct aan de slag te gaan met het programma. Ik was hierdoor een beetje teleurgesteld. Mijn begeleidster vertelde dat ik dit als onderdeel van hun cultuur moest zien, zelf trok ik de conclusie dat ik achteraf toch iets meer sturing had kunnen bieden en hen had kunnen begeleiden bij de uitvoering ervan. Dit zou ik een volgende keer anders aanpakken.'

---

De hiervoor gegeven casus is een voorbeeld van een praktijkverhaal waarbij leren van de ervaringen van het eigen handelen en samenwerken met personen uit een andere cultuur centraal staan. Het is een voorbeeld van evaluatie en zelfreflectie, wat met name gericht is op de bewustwording van handelen en gevoelens. In 'leren' onderscheiden we een aantal aspecten, waarbij de aandacht voor zowel de eigen beleving (denken, voelen en willen) als de beroepsuitoefening (uitgangspunten van de werksituatie, het beroep en de samenleving) van belang zijn.

Reflectie op het professioneel handelen is een middel om de kwaliteit van het handelen te bewaken en te vergroten. In de paramedische beroepspraktijk heeft evidence-based practice de afgelopen jaren steeds meer aandacht gekregen. Er zijn vele publicaties over wetenschappelijk onderzoek naar bewezen interventies, al zegt dit niet alles over de competenties van zorgverleners en de kwaliteit van hun handelen. Driessen (2009) benadrukt dat het nadenken en reflecteren over en verantwoording nemen voor eigen handelen, wat wijst op betrokkenheid en kritische zelfbeoordeling, bijdraagt tot competentieontwikkeling. Zowel in het werkveld als in de opleidingen is er in toenemende mate aandacht voor het gebruikmaken van (evidence-based) nieuwe kennis en voor reflectie als belangrijk instrument om uit eigen ervaringen nieuwe kennis te genereren, kennis die bijdraagt aan de verdere professionalisering van het beroep.



Reflectie dient zo niet alleen de eigen persoonlijke en professionele ontwikkeling, maar ook de verdere ontwikkeling van de beroepsgroep en van het beroep. Een belangrijk aspect van reflecteren is dat je de gemaakte keuzen in de zorg kunt verantwoorden voor jezelf, voor de patiënt en voor je collega's. Hierdoor kun je meer kwaliteit bieden ten aanzien van je beroep. Door reflectie kun je onderwijservaringen en werkervaringen tot leerervaringen maken. Dit vereist het stellen van kritische vragen bij de alledaagse praktijk, de werkvloer, de organisatie, maatschappelijke ontwikkelingen en politieke ontwikkelingen die van invloed zijn op de zorg. Maar wellicht is het allerbelangrijkste dat je het belang van reflectie inziet en plezier hebt in de beroepsuitoefening.

## 2.4 Voorwaarden voor reflectie

Veel studenten hebben een hekel aan reflecteren, omdat ze de zin er niet van inzien en/of omdat reflectie vaak gekoppeld is aan studietaken waarop als extra taak gereflecteerd moet worden. Paramedici in de praktijk zien het belang meestal wel, maar geven desgevraagd aan dat ze er in de dagelijkse praktijk vaak niet aan toekomen.

Uit literatuuronderzoek (Luken, 2010) is gebleken dat reflectie voor de meeste jongvolwassenen moeilijk zal zijn, omdat het voorste deel van de hersenen (de prefrontale cortex) zich pas functioneel ontwikkelt tussen het 16de en 25ste levensjaar. Hierdoor is het moeilijk om overzicht te krijgen bij complexiteit en snelle verbindingen te leggen. Het gaat hier bijvoorbeeld om:

- overzicht krijgen van over alternatieven en hun voors en tegens;
- denken en voelen met elkaar in verband brengen;
- verschillende perspectieven met elkaar afwisselen;
- multicausaal denken;
- theorie, praktijk en zichzelf aan elkaar relateren: dit wordt door sommigen als de kern van reflectie gezien.

Uiteraard kan dit per persoon verschillen, maar hier wordt veelal in de praktijk en onderwijs te weinig rekening mee gehouden.

Volgens Luken is een voorwaarde voor reflecteren dat er geschikte input is voor het reflectieproces en dat er op een bepaald moment ook output is. Er moet niet alleen aandacht zijn voor het beginnen, maar ook voor het beëindigen van reflectie. Reflecteren moet een proces zijn dat de persoon ervaart als iets van zichzelf. Vragen en opdrachten voor reflectie dienen te passen bij het ontwikkelingsniveau en de individuele kenmerken en situatie van de betrokkene. Reflectie moet niet eenzijdig aangemoedigd worden. Het moet steeds onderdeel zijn van een cyclus. Reflecteren speelt een belangrijke rol bij zelfsturing, dit is essentieel voor effectief leren.

Ook Kinkhorst (2010) beschrijft dat studenten nauwelijks weten wat reflecteren inhoudt en adequate toepassing van reflectiemodellen missen. Voorwaarde is dat de opleiding door middel van de didactiek van reflectie rekening houdt

met de ontwikkelingsfase waarin de student zich bevindt. Voor reflectie is meer nodig dan een reflectieopdracht, het vraagt om expliciete sturing en ondersteuning tijdens het reflectieonderwijs.

Hier volgen tips en voorwaarden voor reflectie en het aanleren van reflectieve vaardigheden tijdens het onderwijs volgens Kinkhorst. Deze zijn handig voor begeleiders, voor studenten van nu die de begeleiders van de toekomst zijn. Ook zijn ze van belang, omdat studenten elkaar kunnen helpen bij het effectief reflecteren:

1. Definieer zo precies mogelijk wat onder reflectie wordt verstaan.
2. Organiseer de dialoog. Waarschijnlijk lukt reflecteren minder goed als studenten het in hun eentje doen; zelfreflectie mist dialoog en feedback.
3. Operationaliseer reflectie in activiteiten en resultaten (met behulp van richtlijnen en/of een reflectiemodel).
4. Verbind reflectie aan betekenisvolle ervaringen en motivaties van studenten.
5. Oefen in deelvaardigheden en biedt daarvoor relevante kennis aan.
6. Verschaf expliciete beoordelingscriteria die aansluiten bij het startniveau van de student.
7. Wees als opleider een rolmodel voor de student

Reflecteren kun je dus in je eentje doen, maar ook met anderen. Voor deelname aan de reflectieve dialoog over praktijkervaringen tussen medestudenten/vakgenoten kunnen verschillende vormen en methodieken gekozen worden. De methodiekreflectie (Kinkhorst, 2010) gaat over het toepassen van theorie (concepten, modellen, technieken) op de opgedane praktijkervaring en het toetsen ervan. Hiervoor is het kunnen toepassen van kritisch denken en klinisch redeneren van belang. Voor gezamenlijk reflecteren moet je respect voor elkaar tonen en openstaan voor leren van en met elkaar. Je moet bereid zijn om naar je eigen gedrag te kijken en dat bespreekbaar willen maken. Verder ben je authentiek (jezelf), eerlijk en durf je je kwetsbaar op te stellen.



---

### Een confronterende ervaring

'Ik loop als derdejaars student stage in een verslavingskliniek in de GGZ. Tijdens de eerste terugkomdag op school heb ik verteld dat dit mijn eerste ervaring is met cliënten die een alcoholverslaving hebben. Ik vind het heel confronterend; de cliënten hebben de leeftijd van mijn ouders. Mijn vader lust ook graag een borreltje en sinds hij werkloos is, heeft hij vaker een 'slechte dronk'. Hij kan dan ineens agressief zijn of heel emotioneel. Dit gedrag herken ik ook bij enkele cliënten en ik merk dat ik vergelijkingen ga trekken. Mijn praktijkbegeleidster heeft gezien dat ik soms heel stillletjes en teruggetrokken ben en heeft mij daarmee geconfronteerd. Ik ben eerlijk geweest en heb haar mijn thuissituatie uitgelegd. Zij is heel ondersteunend naar mij en ze helpt me hiermee om te gaan als professional, maar ook als kind van mijn ouders.'

---

Dit is maar een deel van de ingebrachte casus. Het nodigt uit tot doorvragen en reflectie.

Omdat reflecteren abstract denken vereist, moet je ook situaties kunnen loslaten en koppelen aan andere situaties dan je eigen situatie en/of de afdelingsgebonden situatie. Overstijgend kunnen denken is dus een belangrijke voorwaarde om goed te reflecteren. Daarvoor heb je echter niet alleen theoretische kennis nodig, ook praktijkervaringen en persoonlijke ervaringen tellen mee.

Het leerproces start bij concrete ervaringen die je in de praktijk opdoet of bij de theorie die je in de praktijk toepast. Het nadenken over ervaringen, nagaan welke gevoelens en gedachten dat oplevert, is op zich heel herkenbaar, maar deze ervaringen krijgen pas betekenis als je er bewust bij stilstaat. Het vervolgens toetsen van de waarde van je reflectie aan de theorie levert bevestiging of nieuwe kennis op. Het kan een indicatie zijn om tot handelen over te gaan.

Experimenteren met nieuw gedrag levert weer nieuwe ervaringen op. Op deze manier wordt de leercyclus voortdurend herhaald, verbeteren de werkprocessen en komt je professionele handelen op een steeds hoger niveau te liggen. De reflectie vormt de verbinding tussen het handelen en het denken en biedt de mogelijkheid om een steeds hoger reflectieniveau te bereiken.

## 2.5 Samenvatting

Bennamar omschrijft reflectie als het (her)interpreteren van ervaring en kennis. Het is als het ware 'een vorm van nadenken, denken over denken; bewust denken'. We zagen dat reflecteren betekent dat je in je gedachten een situatie op een andere manier bekijkt. Dit vermogen is nodig om zelfstandig verder te leren in het beroep.

Omdat reflecteren gaat over op een andere manier bekijken wat je gedaan hebt, is de eerste stap van reflecteren 'zien wat je doet'. Het bewust en onbewust zijn, is daarbij van belang. Je kunt pas leren van iets als je je bewust bent van wat je wel of niet weet en kunt.

Juist het vakgebied van de paramedicus, waarin spelregels en verwachtingen steeds veranderen, vraagt om bewust handelende en reflecterende professionals. Als paramedicus heb je te maken met nieuwe kennis en inzichten, met veranderende regels en met steeds mondigere cliënten. Dit vraagt om een professional die in staat is steeds opnieuw zijn handelen onder de loep te nemen en te verbeteren.

Er is een flink aantal voorwaarden voor effectief en efficiënt reflecteren. Volgens Luken en Kinkhorst is een van die voorwaarden voor reflecteren dat je dit met een duidelijk doel doet. Wanneer je te maken hebt met een bijzondere situatie, zal die situatie je aanzetten tot reflectie. Omgekeerd is het ook goed om

te bedenken welke ontwikkelpunten je hebt en daar specifiek op te letten bij reflectie. Driessen benadrukt dat het nadenken en reflecteren over en verantwoording nemen voor eigen handelen, wat wijst op betrokkenheid en kritische zelfbeoordeling, bijdraagt tot competentieontwikkeling.