



# Reflecteren is een manier van zijn

Elke professional reflecteert. Althans dat stelde Donald Schön (1983; 1987) op basis van onderzoek dat hij deed onder professionals in diverse beroepsgroepen. Hij doelde daarbij op het reflecteren tijdens het handelen (*reflection-in-action*). Hij constateerde dat professionals al handelend tot oplossingen kwamen, vertrouwend op hun vaak impliciete kennis. Voortbordurend op Schön wordt er in het hoger beroepsonderwijs geïnvesteerd in leren reflecteren 'on-action': achteraf terugblikken op eigen handelen. Dat is geen gemakkelijke opgave, niet in de laatste plaats omdat reflecteren een lastig te bevatten begrip is en moeilijk te operationaliseren is.

AUTEUR: MARIE-JOSÉ GEENEN

In dit artikel schets ik mijn persoonlijke drijfveren om belang te hechten aan reflecteren en vertel ik hoe dat besef door privé-ervaringen in de loop der jaren is gevoed. Ik houd een pleidooi om reflecteren tot een vanzelfsprekende beweging te maken in het persoonlijke en professionele leven, ondanks het 'dunne' bewijs dat reflecteren je tot een betere coach, begeleider, supervisor of professional maakt.

## Intern zelfonderzoek

Ik geef regelmatig les over reflecteren aan studenten op een hogeschool. Dan vertel ik

dat het bij reflecteren gaat over terugblikken op ervaringen, en hoe het handelen in die ervaringen door denken, voelen en willen wordt bepaald. Daarbij haal ik vaak het beeld van de lift aan, dat Korthagen en Lagerwerf (2008, p. 79) gebruiken om te visualiseren dat je als het ware in je lijf heen weer kunt gaan om het denken in het hoofd, het voelen in het hart en het willen in de buik waar te nemen. Het op en neer gaan van de lift zorgt ervoor dat je je tijdens je doen en laten gewaar bent van zowel je gedachten als je gevoelens en je intenties. Ik vertel er dan vaak bij dat in mijn

opvoeding de lift vooral op de bovenste etage bleef hangen. Als je maar iets kan beredeneren dan zat je goed, zo was de boodschap bij mij thuis. Gevoelens waren lastig en verder 'had je niks te willen'. Een crisis in mijn leven 25 jaar geleden deed me beseffen dat gevoelens en verlangens er wel degelijk toe doen en dat dat hoofd lang niet altijd een oplossing brengt en zelden opluchting. Zelfonderzoek via coaching en andere vormen van bewustwording – van lezen tot lijfwerk – bracht me meer en meer in verbinding met hart en buik. Het deed me beseffen hoe belangrijk het is bij tijd en wijle stil te staan bij wat je ervaart met alles wat daarbij hoort, en daarop te reflecteren.

### Reflectie in het onderwijs aan professionals

Een volgende fase in mijn leven maakte inzichtelijk dat zelfonderzoek niet alleen belangrijk is om gezond te blijven en te groeien als mens, maar ook om een tevreden, goed afgestemde, bewuste en lerende professional te worden

en blijven. Ik leidde intussen social-workstudenten op die (gaan) werken met kwetsbare mensen. Zij vormen zelf een

belangrijke schakel in hun werk en afgestemd zijn op zichzelf, hun doelgroep en de situatie, draagt bij aan het welslagen van hun interventies. Reflecteren helpt om afgestemd te zijn en te blijven. Ik zag echter dat studenten vaak al snel afhaakten als het om reflecteren ging. Die 'reflectiemoeheid' (Kinkhorst, 2010) begrijp ik wel: we sturen studenten het bos in met de vage opdracht om een 'reflectieverslag' te schrijven, zonder dat helder is waaraan dat moet voldoen. En zonder duidelijk te maken wat dat zelfonderzoek dan precies zou moeten inhouden, waarom dat nodig is en hoe je dat doet. Dat stimuleerde mij tot het schrijven van een lesboek waarin ik het waarom, wat en hoe van reflecteren voor bachelorstudenten uiteen heb gezet (Geenen, 2010; 2017). Het boek wordt al bijna tien jaar in het hbo-onderwijs

voorgescreven. Toch heb ik niet de illusie dat studenten leren reflecteren door er een boek over te lezen. Wel denk ik dat achtergrondinformatie bijdraagt aan begrijpen wat reflecteren inhoudt en wat het kan opleveren.

### Wat is reflecteren?

Er zijn veel – soms uiteenlopende – omschrijvingen van reflecteren te vinden. Naar mijn idee zijn daar vier overstijgende elementen uit te destilleren: a) reflecteren is gericht op eigen ervaringen (die bestaan uit handelen, dat gevoed wordt door denken, voelen en willen), b) die ervaring vindt plaats in een bepaalde context (dus omstandigheden en betrokken mensen spelen een rol en maken ook deel uit van de reflectie), c) de essentie van het reflecteren is bewust worden van bepaalde aspecten in die ervaring en daaraan betekenis verlenen, en d) het doel van reflecteren is altijd leren. Dat bracht mij tot de volgende definitie van reflecteren: "Terugblikken op een ervaring

(denken, voelen, willen en handelen), evenals op de context waarin deze plaatsvindt, je bewust worden van die ervaring

en deze verbinden aan bestaande kennis, er betekenis aan verlenen en daarvan leren" (Geenen, 2017, p. 41).

### Plaatsen in de context

Twee elementen wil ik nader toelichten: de context waarin de ervaring plaatsvindt en de ervaring verbinden aan bestaande kennis. Ik denk dat reflectiemoeheid van studenten ook gevoed wordt doordat (leren) reflecteren te weinig verbonden wordt aan het beroep waarvoor zij worden opgeleid. In Angelsaksische literatuur (zie bijvoorbeeld Fook & Gardner, 2013) krijgt reflecteren vaak de toevoeging 'kritisch'. Daarmee wordt uitgedrukt dat het bij reflecteren niet slechts gaat om een individueel en naar binnen gericht proces, maar dat er ook sprake moet zijn van gerichtheid

Reflecteren helpt weloverwogen beslissingen te nemen en deze te verantwoorden

op de maatschappelijke context. Reflecteren draagt niet alleen bij aan leren over jezelf als (aankomend) professional, maar ook aan leren over de context waarin je werkt en de wijze waarop dat jouw handelen beïnvloedt. Het is belangrijk dat studenten leren hun ervaringen ook in de context van de situatie en van maatschappelijke ontwikkelingen te plaatsen en te verbinden aan methodieken en theorieën horend bij de beroepsgroep waarvoor ze worden opgeleid. Door ervaringen onder de loep te nemen, deze als het ware af te pellen en te onderzoeken welke aannames en overtuigingen vanuit hen zelf en vanuit de context eronder liggen, komen studenten tot verdiepend leren en groeien ze als professional.

### Echtheid

Er zijn legio argumenten aan te dragen waarom dat belangrijk is

voor professionals die met mensen werken. Zo helpt het weloverwogen beslissingen te nemen en deze te verantwoorden. Het helpt om je daarbij niet te laten leiden door onbewuste aannames of projecties. Het helpt je om in het werken met moeilijke doelgroepen open en hoopvol te blijven. Mijn overtuiging dat reflecteren belangrijk is voor (sociale) professionals is in de loop der jaren alleen maar gegroeid. Ook daaraan hebben ervaringen in mijn privéleven bijgedragen. Zoals zestien jaar pleegouderschap, waarin ik over de schouders van mijn pleegzoon leerde kijken naar voogden, gezinshuisouders, persoonlijk begeleiders, bewindvoerders, kamertrainers en jobcoaches. Ik zag dat echtheid en oprechte aandacht cruciaal zijn in dat contact. Dat zorgt voor betrouwbaarheid, je serieus genomen voelen, weten waar je aan toe bent. Daardoor ontstaat er verbinding en een werkbare en een werkzame relatie. Reflectie en hart voor je werk dragen daaraan bij. Een eigenlijk is 'hart voor je werk' een overbodige toevoeging, want als reflectie je doet inzien dat je dat hart voor

je werk onderweg verloren bent, dan besef je ook dat het tijd is om op zoek te gaan naar een andere functie.

### Vakmanschap

Ik zou niet willen beweren dat goed vakmanschap staat of valt met reflecteren. Professionals hebben ook kennis van methoden en interventies nodig, van de context, van de doelgroep en van het doel van het werk. Reflectie is wel een essentieel element in goed vakmanschap: het draagt bij aan het versterken van je professionaliteit en professionele identiteit. Daarvoor is voldoende bijval te vinden in de literatuur (zie bijvoorbeeld Ruijters, 2015). Schön (1983) sprak begin jaren tachtig al over de "*reflective practitioner*". Die professional die al handelend

tot oplossingen kwam als hij met nieuwe problemen werd geconfronteerd, is anno 2019 geëvolueerd tot een reflectieve professional die zich

Ik zou niet willen beweren  
dat goed vakmanschap staat  
of valt met reflecteren

ervan bewust is dat het belangrijk is om ook na het handelen terug te blikken op ervaringen en zo impliciete kennis expliciet te maken en al doende de eigen professionaliteit verder te ontwikkelen en te komen tot goed werk.

### Kanttekeningen

Er zijn ook kritische noten te kraken over reflecteren. Het is een breed begrip waarover veel interpretaties bestaan. Er is (nog) weinig onderzoek gedaan naar de effectiviteit van reflectie of georganiseerde reflectiemethoden als coaching, supervisie, intervisie (zie daarover Voogd & Kuyvenhoven, 2010). Er is ook kritiek op (het feit dat er te weinig oog is voor) de risicovolle kanten van reflecteren. Luken (2015) noemt bijvoorbeeld het rumineren – overmatig nadenken dat leidt tot piekeren – als schaduwzijde van reflecteren. En dan heb ik het nog niet eens over de wijze waarop reflecteren vormgegeven wordt en de manier waarop men er soms ook mee aan de haal gaat. Dan verwordt reflecteren tot een kunstje of een af te vinken lijstje.

Reflecteren laat zich niet zo gemakkelijk vangen in woorden, in methoden, in toetsbare concepten, te onderzoeken kennis, houding of vaardigheden. Dat maakt het lastig om het vorm te geven in het hoger onderwijs waar men reflectief vermogen wil kunnen toetsen. Daarvoor zullen variabelen gedefinieerd moeten worden waaraan men kan afmeten of iemand wel of niet in staat is om te reflecteren, op welk niveau (beginnend of gevorderd), en bij voorkeur ook nog wanneer het reflectief vermogen voldoende ontwikkeld is door de aankomende professional. Ik heb afgelopen jaar met enkele collega's een dergelijke exercitie gedaan. We waren niet ontevreden over het resultaat: een beschrijving van wat een student van het eerste tot en met het vierde jaar in de bachelor Social Work moet kunnen en kennen als het gaat om reflectief vermogen. Maar het gaf ook een gevoel van onbehagen: precies vangen waar het om gaat is ondoenlijk en ik realiseer me dat ook dit lijstje gebruikt kan worden om 'af te vinken'.

### Manier van zijn

Wat is er nodig om studenten te leren reflecteren in het hoger onderwijs? Eerder stelde ik al: een boek alleen is niet voldoende. Oefenen en ervaren is belangrijk. Leren om waar te nemen, om vragen te stellen aan jezelf en de ander, om kritisch te kijken en te onderzoeken, feedback te geven en te ontvangen. Gelukkig bieden diverse opleidingen supervisie aan; een

afgebakende en methodisch onderbouwde werkvorm die in de regel wordt verzorgd door daarvoor opgeleide professionals. Daar leren studenten reflecteren op ervaringen en ook hoe ze dat zelfstandig kunnen doen in hun werkpraktijk. Maar dat is niet voldoende. Studenten zullen vanaf de eerste dag geconfronteerd moeten worden met het ontwikkelen van reflectief vermogen. En dat betekent dat alle docenten doordrongen moeten zijn van het belang daarvan en zich toegerust moeten voelen om daaraan bij te dragen. *'Practice what you preach'* is mijn motto daarbij. Doe het voor, benoem vanuit een metapositie wat je ziet en waarneemt bij jezelf en de ander. Laat zien dat reflecteren een manier van zijn is, die vraagt om kritisch te kijken naar jezelf en naar je omgeving, die een houding van nieuwsgierigheid en openheid vraagt, een houding van niet-weten. Dat vraagt moed van de docenten en het vraagt van werkgevers dat zij ruimte creëren voor docenten om ook hun eigen reflectief vermogen (door) te ontwikkelen. Dat betekent dat er tijd vrijgemaakt wordt om af en toe stil te staan, om in intervisie elkaar te bevragen of in supervisie of coaching zelf bevraagd te worden. ■

**Marie-José Geenen** is coach/supervisor vanuit een eigen praktijk en onderzoeker en docent bij de Hogeschool Utrecht.  
[www.mariejosegeenen.nl](http://www.mariejosegeenen.nl)



Precies vangen  
waar het om gaat  
is ondoenlijk



## Referenties

- Fook, J., & Gardner, F. (Eds.) (2013). *Critical reflection in context: Applications in health and social care*. London & New York: Routledge.
- Geenen, M.-J. (2017). *Reflecteren: Leren van je ervaringen als professional*. Bussum: Coutinho.
- Kinkhorst, G. (2010). Didactische ontwerpregels voor reflectieonderwijs. *OnderwijsInnovatie*, 17-25.
- Korthagen, F., & Lagerwerf, B. (2008). *Leren van binnenuit: Onderwijsontwikkeling in een nieuwe tijd*. Soest: Nelissen.
- Luken, T. (2015). De schaduw van reflectie. In: M. Boer, M. Hoonhout & J. Oosting (Red.), *Supervisiekunde meerperspectivisch*, 147-161. Deventer: Vakmedianet.
- Ruijters, M. (2015). Professionele identiteit. In M. Ruijters, E. van de Braak, H. Draijer, C. den Hartog, F. de Jonge, G. van Luin & F. Wortelboer (Red.) (2015). *Je Binnenste Buiten: Over professionele identiteit in organisaties*, 191-240. Deventer: Vakmedianet.
- Schön, D.A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Hampshire: Ashgate.
- Schön, D.A. (1987). *Educating the reflective practitioner: Toward a new design for teaching and learning*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Voogd, M., & Kuyvenhoven, M. (2010). Onderzoek naar effecten van supervisie. *Supervisie en Coaching*, 27, 3-14.



DE SCHOOL  
VOOR  
TRANSITIE

DÉ EXPERT IN  
SECURE BASE LEIDERSCHAP

# WELKE OPLEIDING OF WORKSHOP KOM JIJ IN 2020 BIJ ONS VOLGEN?

We heten je van harte welkom in de Herberg | [deschoolvoortransitie.nl](https://deschoolvoortransitie.nl)