

# De Weg

## AFLEVERING 21

Marie-José **GEENEN**

Mijn levensweg leidde me op verschillende manieren naar reflecteren. Dat begon in de jaren negentig, toen ik vastliep in mijn werk als teamleider. Ik had het 35 jaar gered met mijn verstand. Bij problemen was ik snel geneigd om door overzien, begrijpen en weten tot een oplossing te komen. Achteraf gezien niet vreemd, want ik ben opgevoed met de boodschappen: 'Goed leren en hard werken brengt je ver in het leven', en: 'Gevoelens en verlangens zijn eerder ballast dan hulpmiddelen.'

Maar nu kon mijn hoofd me niet meer redden in de chaos en de burn-out waarin ik was beland. Daar had ik hart en buik ook bij

nodig. Ik ging op zoek en vond contact met voelen en ontspanning via lichaamswerk, innerlijke rust via mediteren en ja, ook wijsheid en nieuwe inzichten via het lezen van boeken. Het gaf me weer voldoende stevigheid om mijn werkpad te vervolgen. Niet meer als leidinggevende, want reflectie op de crisis had me geleerd dat ik daarvoor niet in de wieg gelegd was, maar in functies waar

*Dr. M.J. Geenen* is onderzoeker en docent aan de Hogeschool Utrecht en coach/supervisor vanuit een eigen praktijk. Website: [www.mariejosegeenen.nl](http://www.mariejosegeenen.nl). E-mail: [contact@mariejosegeenen.nl](mailto:contact@mariejosegeenen.nl).

(vormgeven aan) inhoud vooropstond en het begeleiden van mensen centraal. In de jaren daarna vulde ik mijn rugzak met nieuwe inzichten door coaching, therapie en training. Ik leerde dat af en toe stilstaan en terugblikken me hielp mezelf en de wereld om me heen beter te kennen.

Intussen was ik in het hoger onderwijs voor sociale professionals beland en merkte ik dat er bij studenten vaak een enorme weerzin tegen reflecteren bestond – een groot contrast met mijn positieve ervaringen. Ik probeerde mijn studenten tot reflectie te verleiden, soms met succes maar vaak ook niet. Reflecteren bleek voor studenten een moeilijk te pakken begrip, maar ook voor de docenten die het hen moesten leren. Dat bracht me ruim tien jaar geleden tot het schrijven van een boek over reflectie voor aankomend hbo-professionals. Ik ben er trots op dat het nog steeds in veel hbo-opleidingen wordt gebruikt en blij dat ik daarmee heb kunnen bijdragen aan het verduidelijken van het waarom, wat en hoe van (leren) reflecteren voor aankomend (sociale) professionals. In de loop der jaren ben ik een steeds groter pleitbezorger geworden voor reflectie, zeker voor professionals die met mensen werken. Het is goed voor hun eigen balans, maar ook voor het werk dat ze doen. Zo zag ik in het onderzoek dat ik deed (onder andere in een jeugdgevangenis) hoe belangrijk het is om niet in projecties te vervallen, afgestemd te blijven op je cliënt en het goede te doen om de juiste redenen.

Ook privé zag ik de waarde van reflectie vanuit mijn rol als mantelzorgverlener en pleegouder, en ervoer ik hoe belangrijk het is dat hulp-

verleneren reflectief zijn, zeker als je zo kwetsbaar bent als mijn ouders en mijn pleegzoon. Dat ze niet alleen kennis van zaken hebben, maar ook bereid zijn om naar zichzelf te kijken en openstaan voor leren van eigen ervaringen en feedback van anderen. Dat ze bereid zijn zich steeds weer af te vragen: wat ging goed in deze situatie? Wat ging goed voor deze cliënt? Was het ethisch gezien acceptabel wat ik heb gedaan? Was het voor mijzelf acceptabel? Klopte het met wat voor de cliënt op dat moment nodig en belangrijk was? Had ik voldoende kennis om een goed oordeel te vormen? In hoeverre speelden mijn gevoelens een rol in mijn oordeel of besluit? Zou ik achteraf gezien hetzelfde doen? En wat zou ik anders doen? Alleen maar vragen die een reflectieve professional zichzelf kan stellen.

Er zijn zeker ook kanttekeningen te plaatsen bij reflectie. Het kan te cognitief blijven en verzanden in piekeren, wat weer kan leiden tot verlamming en besluiteloosheid. Ook is er nog maar weinig wetenschappelijk bewijs voor het effect van reflecteren op de (ontwikkeling van) professioneel handelen – overigens niet in de laatste plaats doordat reflectie een lastig te definiëren begrip is. Ik heb in al die jaren veel publicaties en definities de revue zien passeren, maar toch kan mij nog steeds een gevoel van onmacht bekruipen als ik wil verwoorden wat reflecteren precies inhoudt. Het doel heb ik wel helder voor ogen: je leven als mens en professional verrijken en komen tot belichaamd inzicht. Inzicht dat niet ergens in je hoofd blijft hangen, maar dat geïntegreerd is in jouw handelen en in jouw zijn. 