

# Terugkijken op eigen ervaringen en daarvan leren

Reflecteren en het schrijven van reflectieverslagen zijn veelgebruikte termen binnen het competentiegericht onderwijs. Het kunnen reflecteren is dan ook een belangrijke competentie voor zowel de praktijkopleider als de student. Er zijn verschillende definities van reflectie. Bij de meeste draait het om het terugkijken op de eigen ervaringen om daarvan te kunnen leren.

## Uitgangspunten

Reflecteren is een manier van leren. Het betekent als het ware terugblikken - jezelf een spiegel voorhouden waardoor je je bewust wordt van je handelen en de keuzes die je hebt gemaakt. Het helpt je indrukken te concretiseren, bepaalde aspecten van een situatie te onderscheiden, een samenhang te zoeken en tenslotte mogelijke alternatieven te zoeken voor een volgende situatie.

## Voorwaarden

Door systematisch te reflecteren:

- Vergroot je je zelfkennis.
- Ben je je bewust van de emoties die in bepaalde situaties een rol spelen.
- Krijg je inzicht in hoe je daarnaar handelt.

## Werkwijze

Hoe moet je reflecteren? Niet iedereen kan van nature gemakkelijk reflecteren. Korthagen (1993) heeft een schema ontwikkeld voor reflectie.

Daarin doorloop je de volgende fasen:

**Fase 1:** het handelen: wat wilde ik bereiken, waar wilde ik op letten of wat wilde ik proberen?

**Fase 2:** terugblikken op het handelen: wat gebeurde er concreet met mij, anderen? Wat wilde ik, wat deed ik, wat dacht ik en wat voelde ik?

**Fase 3:** bewust worden van essentiële aspecten: wat zijn de antwoorden vanuit fase 1 en 2? Wat betekent dit nu voor mij en wat is een probleem of de positieve ontdekking?

**Fase 4:** alternatieven en keuzes: wat kan ik anders doen? Wat neem ik me voor?

**Fase 5:** uitproberen: wat ga ik nu concreet anders doen en hoe?

## Bij reflecteren

- Omschrijf je de situatie en omgeving.
- Onderzoek je je gedrag.
- Stel je vragen over je eigen vaardigheden.
- Achterhaal je je motivatie of overtuigingen.
- Sta je stil bij je identiteit.
- Is er oog voor je dieperliggende drijfveren.

## Tips voor het reflecteren

Je kunt op iedere situatie reflecteren en op elk probleem dat je bezighoudt. Daar kun je veel van leren, maar de valkuil is dat je ook het overzicht kwijt kunt raken en eindeloos blijft terugkijken. Een ander gevaar is dat je het gevoel hebt dat je eigenlijk wel lekker bezig bent, er geen kritiek is en je dus geen reden ziet om te reflecteren. Toch kan het dan ook heel leerzaam zijn om wel te reflecteren.

De volgende tips kunnen je hierbij helpen:

- Kies een concrete situatie en kijk terug op dat specifieke moment en je manier van handelen (Korthagen-model).
- Reflecteer regelmatig.
- Stel jezelf open vragen.
- Stel oordelen over jezelf uit, kijk eerst wat er gebeurde voordat je hieraan een waarde geeft.
- Reflecteer op een methodische manier, bijvoorbeeld door een lijstje van vragen te doorlopen of het reflectiemodel te gebruiken.
- Reflecteer niet alleen op probleemsituaties maar ook op succeservaringen.
- Gebruik feedback van anderen om vanuit dat gezichtspunt te reflecteren.