



REFLECTEREN

Leren van je ervaringen als professional

Marie-José Geenen

Reflecteren

‘ik wil u, zo goed ik het kan, vragen, beste heer, geduld te hebben met al het onopgeloste in uw hart en te proberen *de vragen zelf* lief te hebben als gesloten vertrekken en als boeken, die in een zeer vreemde taal geschreven zijn. Zoekt u nu niet naar de antwoorden, die u niet gegeven kunnen worden, daar u ze niet zou kunnen leven. En het gaat uiteindelijk daarom, alles te leven. *Leeft* u nu de vragen. Wellicht leeft u dan geleidelijk – zonder het te merken, op een verre dag – in het antwoord binnen.’

Uit een brief van de dichter Rainer Maria Rilke uit 1903
(www.rilke.de/briefe/160703.htm, vertaling: Tom Maassen)

Reflecteren

Leren van je ervaringen als professional

Marie-José Geenen

Tweede, herziene druk

uitgeverij | C
coutinho

bussum 2024

www.coutinho.nl/reflecteren2

Je kunt aan de slag met het online studiemateriaal bij dit boek. Dit materiaal bestaat uit checklists, oefeningen, reflectiekaarten en een reflectiewijzer.

© 2010/2017 Uitgeverij Coutinho bv

Alle rechten voorbehouden.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 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 op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor de readerregeling kan men zich wenden tot Stichting UvO (Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties, www.stichting-uvo.nl). Voor het gebruik van auteursrechtelijk beschermd materiaal in knipselkranten dient men contact op te nemen met Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, www.stichting-pro.nl).

Eerste druk 2010

Tweede, herziene druk 2017, zesde oplage 2024

Uitgeverij Coutinho

Postbus 333

1400 AH Bussum

info@coutinho.nl

www.coutinho.nl

Omslag: Dien Bos, Amsterdam

Noot van de uitgever

Wij hebben alle moeite gedaan om rechthebbenden van copyright te achterhalen. Personen of instanties die aanspraak maken op bepaalde rechten, wordt vriendelijk verzocht contact op te nemen met de uitgever.

ISBN 978 90 469 0577 7

NUR 740

Ten geleide

Dit is een boek voor mensen die met mensen werken. Dit 'mensenwerk' houdt een voortdurend en uitdagend leerproces in, omdat je als professional je gedrag steeds opnieuw moet afstemmen op personen en omstandigheden. Het is dan ook onmogelijk om je in een opleiding voor te bereiden op alle mogelijke situaties die je in het werk tegen zult komen. Je kunt wel de competentie ontwikkelen om zelfstandig te leren van je werkervaringen. Op die manier kun je een steeds sterkere professional worden.

Dit boek helpt daarbij. Het laat zien hoe je gericht stil kunt staan bij wat je meemaakt, zowel bij wat minder goed liep als bij je successen. Daardoor krijg je een verdiept inzicht in jezelf en je eigen handelingsmogelijkheden. Dat is waar het bij reflectie om gaat. Het is een onmisbaar hulpmiddel om tot methodisch werken te komen. Reflectie helpt je ook om jouw persoonlijke visie op je werk te ontwikkelen en te kunnen uitleggen hoe die visie zich verhoudt tot professionele kaders. Je kunt je daardoor verantwoorden over je professionele handelen.

Reflectie is dus terecht een sleutelbegrip geworden in sociale beroepen. Tegelijkertijd zie je dat veel studenten, maar ook ervaren professionals, worstelen met reflectie. Het is hun bijvoorbeeld niet altijd duidelijk wat reflecteren inhoudt, wat het verschil is met 'gewoon nadenken'. En daardoor missen ze soms ook de positieve ervaring dat reflectie hen echt verder helpt in hun ontwikkeling.

Hoe kun je zo reflecteren dat je er echt veel aan hebt? Daar heb je goede en duidelijke handvatten voor nodig. Dit boek biedt zulke handvatten. Het geeft houvast bij het eigen leerproces, op een heel praktische, concrete manier. In heldere stappen wordt uitgelegd wat je kunt doen om optimaal te leren van je ervaringen, en hoe je door reflectie meer van jezelf kunt gaan begrijpen. Daardoor kun je ontdekken dat reflecteren op je eigen ervaringen een zeer voedende activiteit kan zijn, een activiteit die je helpt om je eigen kracht te vinden in je werk. Dat gun ik iedere professional en daarom ben ik heel blij met dit boek. Het wijst een heldere weg en biedt steun te midden van de vaak hectische praktijk van alledag.

Want uiteindelijk ben je zelf het belangrijkste instrument waarmee je je werk doet. Jij moet als professional houvast in jezelf kunnen vinden, in wie je bent; jij moet het instrument dat jij als persoon bent, kunnen inzetten voor professionele doeleinden. Dat instrument kun je door reflectie aanscherpen, vooral als je een laagje dieper gaat, bijvoorbeeld door je eigen geschiedenis te plaatsen in de context van je persoonlijke ontwikkeling als professional. Daarbij kun je ontdekken hoe bepaalde overtuigingen of gedrag patronen je handelen bepalen. Dat geeft je de mogelijkheid om uit belemmerende patronen te stappen, zodat je niet vastloopt in je werk. Om jezelf als instrument goed te kunnen benutten, is het ook essentieel dat je jouw persoonlijke kwaliteiten kent en die zo goed mogelijk kunt inzetten in je beroep. Ook dat vraagt om diepgaande reflectie.

Voor al deze thema's biedt dit boek concrete handvatten. Ik spreek dan ook de wens uit dat dit boek voor velen een belangrijke en inspirerende bijdrage zal leveren aan hun professionele ontwikkeling.

Prof. dr. Fred Korthagen,
emeritus hoogleraar onderwijskunde, Universiteit Utrecht, en directeur
Korthagen Opleidingen

Voorwoord

Zeven jaar geleden kwam de eerste versie van *Reflecteren* uit. Inmiddels wordt het boek in veel opleidingen gebruikt. Van (aankomend) professionals die met mensen werken wordt immers verwacht dat zij kunnen reflecteren. Voor een professional is het vermogen tot reflecteren onontbeerlijk om een brug te slaan tussen de regels en protocollen van je organisatie, programma's die je gebruikt, de groep waarmee je werkt en jezelf. Reflecteren helpt om bestand te zijn tegen hectisch en veeleisend werk met kwetsbare mensen in kwetsbare posities. Het helpt om niet terug te vallen op de automatische piloot, maar afgestemd te zijn op wat nodig en mogelijk is voor de mensen met wie je te maken hebt. Reflecteren helpt om afgestemd te blijven op wat mogelijk en passend is, op dat moment, in die omstandigheden, met die collega's en met jouw eigen mogelijkheden en onmogelijkheden. En het helpt om goede beslissingen te nemen, rekening houdend met zowel je eigen normen en waarden en die van de mensen met wie je werkt als maatschappelijke normen en ethische principes. Reflecteren helpt om tot een goed besluit te komen dat niet alleen gebaseerd is op ratio noch volledig ingegeven is door emotie. Hiermee kun je individuele ervaringen verbinden met bestaande kennis en zo de kloof tussen theorie en praktijk overbruggen. Door te reflecteren ontwikkel je bovendien op praktijk gebaseerde kennis. Reflecteren draagt op die manier zowel bij aan de persoonlijke professionele ontwikkeling van het individu als aan verdere ontwikkeling van kennis over het beroep. Kortom: reflecteren helpt op allerlei manieren om je beroepsbekwaamheid te vergroten.

De structuur van dit boek is niet veranderd ten opzichte van de versie uit 2010. In alle hoofdstukken zijn wel wijzigingen aangebracht, zowel tekstueel als inhoudelijk. Teksten zijn geactualiseerd op grond van recente maatschappelijke ontwikkelingen en nieuwe inzichten ten aanzien van reflecteren in de context van opleiding en ontwikkeling van beroepsbekwaamheid. Er is meer diversiteit in de voorbeeldverhalen van studenten, waarvoor opnieuw studenten van opleidingen in welzijn en gezondheid zijn geïnterviewd.

Mijn dank gaat uit naar de studenten die hun ervaringen met reflecteren wilden delen: Ghizlane Arkhouch, Ivo Bijsterbosch, Marloes van der Mark (sociaal-juridische dienstverlening, Hogeschool Utrecht), Lenny van Tuijl, Elise Veld (verpleegkunde, Avans Hogeschool) en Emma Lammers (fysiotherapie, Avans

Hogeschool). Dank ook aan Tobia Westen (sociaal-juridische dienstverlening, Hogeschool Utrecht), Bernadine van de Walle-van de Geijn (verpleegkunde, Avans Hogeschool) en Carien Schuts (fysiotherapie, Avans Hogeschool), die me in contact brachten met de genoemde studenten. Dank nogmaals aan de studenten die ik voor de uitgave van 2010 heb geïnterviewd: Abida Chakay, Maarten van Ham, Foenke Hardeman, Yorieke Hogeboom, Stijn van Hulten, Femke Mulders, Dewi Muller, Marc van Rosmalen, Mirna Schoones, Irma Skorupskaite, Annelijn van Wanrooij (sociale studies, Avans Hogeschool). Hun verhalen zijn grotendeels in deze nieuwe versie behouden. En tot slot dank ik uitgever Michel van de Graaf, voor de vele tips en zijn geduld, vertrouwen en zorgvuldigheid die ik als erg helpend ervaren heb bij de totstandkoming van deze nieuwe versie van *Reflecteren*.

Er is vast meer te vertellen over wat reflecteren is, waarom het belangrijk is en hoe je kunt reflecteren. Mijn gedachtevorming daarover blijft in ontwikkeling en ik nodig lezers uit om hun ervaringen of ideeën met me te delen via: reflecteren@home.nl.

Marie-José Geenen, maart 2017

Inhoud

Inleiding	13
-----------	----

DEEL 1 Theorie

1	Leren	19
	Inleiding	19
1.1	Verskillende opvattingen over leren	19
1.2	Verskillende vormen van kennis	23
1.3	Verskillende manieren van leren	26
1.4	Verskillende vormen van leren	29
1.5	Leren om te leren	33
	Kernpunten	35
2	Reflecteren	37
	Inleiding	37
2.1	Leren door te reflecteren	37
2.2	Wat is reflecteren?	39
2.3	Reflecteren nader verkend	41
2.4	Ervaringen	47
2.5	Opbrengsten van (leren) reflecteren	50
2.6	Reflecteren en feedback	55
2.7	Hier-en-nu-reflectie	59
	Kernpunten	61

3	Reflectiemodellen	63
	Inleiding	63
3.1	Reflectiemodellen	63
3.2	Spiraalmodel	67
3.3	Uimodel	71
3.4	Kernreflectie	75
3.5	Vaardigheden	79
	Kernpunten	81
4	Zelfonderzoek	83
	Inleiding	83
4.1	Zelfkennis	83
4.2	Bewust en onbewust	86
4.3	Aandacht	91
4.4	Kijken naar jezelf	93
4.5	Kernkwaliteiten	96
	Kernpunten	100
5	Denken, voelen en willen	101
	Inleiding	101
5.1	Denken	101
5.2	Voelen	104
5.3	Willen	107
5.4	Denken, voelen en willen	109
	Kernpunten	112
6	De reflectieve professional	113
	Inleiding	113
6.1	Maatschappelijke ontwikkelingen	113
6.2	Een reflectieve werkpraktijk	118
	Kernpunten	121

7	(Leren) reflecteren in het onderwijs	123
	Inleiding	123
7.1	Reflecteren in de opleiding	123
7.2	Supervisie	126
7.3	Andere vormen van begeleide reflectie	132
7.4	Competenties van een reflectiebegeleider	133
	Kernpunten	135
8	Spanningen	137
	Inleiding	137
8.1	Jong en in ontwikkeling	137
8.2	Van huis uit (niet) meegekregen	139
8.3	Projectie	141
8.4	Een kijkje in het verleden	144
	Kernpunten	146

DEEL 2 Praktijk

9	Basisvaardigheden	149
	Inleiding	149
9.1	Waarnemen	149
9.2	Luisteren	150
9.3	Feedback	152
9.4	Vragen stellen	154
10	Schriftelijke producten	159
	Inleiding	159
10.1	Portfolio	159
10.2	Logboek	162
10.3	Een werkervaring op schrift stellen	163
10.4	Reflectieverslag	167

DEEL 3

Oefeningen

Inleiding	175
360°-feedback	176
Aandacht richten	178
ABCD'tje	179
Alfabet	180
Balintmethode	181
Blunders	183
Brainstormreflectie	185
Feedback	187
Gevoelskwadrant	189
Hardop denken	192
Incidentmethode	193
Je wil activeren	196
Kernkwadrant maken	197
Levenslijn	199
Luisteren	200
Luisteren en vragen stellen	202
Meditatie	203
Metafoorreflectie	205
Mindmap	207
Moreel beraad	209
Puntreflectie	211
Roddelmethode	213
Socratisch gesprek	215
Spiraalmodel	218
Succesreflectie	219
Uimodel	221
Verhalen vertellen	223
Vragen stellen	225
Wat raakt jou?	227
Zes denkhoeden	228
Literatuur	231
Spellen	236
Register	237
Over de auteur	243

Inleiding

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

Galileo Galilei (1564-1642)

Aan het begin van dit boek laten we eerst deeltijdstudent Necla (27) aan het woord:

NECLA

‘Soms denk ik wel bij mezelf: moet het nu weer?, maar uiteindelijk heb ik ontzettend veel geleerd van reflecteren. Ik heb mezelf veel beter leren kennen, als professional en als persoon. Soms denk ik ook: nu weet ik het wel, maar dan kom je weer in een andere situatie en neem je een andere rol aan en wordt er ook weer wat anders van je gevraagd. Ik word me steeds meer bewust van welke positie ik inneem in al die verschillende situaties.

Reflecteren doe je vooral voor jezelf, want we maken veel mee in ons werk en dat moet wel allemaal een plekje krijgen. Het is belangrijk als je daar ruimte

**Ik heb mezelf veel
beter leren kennen,
als professional en
als persoon.**

voor krijgt op school, om daarover te praten. Het is een ontdekkingsreis. Begin er gewoon aan, zou ik willen zeggen tegen nieuwe studenten. Ga op reis, neem je tas mee, zie wat je allemaal tegenkomt. Het is jouw leerproces. Jij moet er iets aan hebben.’

Dit zijn woorden naar mijn hart. Vaak zijn studenten ‘reflectiemoe’ en denken net als Necla: moet het nu weer? Ik zie hoe we daar als docenten in het hoger onderwijs soms een schepje bovenop doen door onze studenten te pas en te onpas te vragen om een reflectieverslag te schrijven. We slaan wellicht soms door in onze wens studenten mee te geven hoe belangrijk het is om te (leren) reflecteren. En we slagen er niet altijd in duidelijk te maken wat reflecteren inhoudt en wat het van je vraagt.

Dit boek is bedoeld om meer helderheid te creëren over wat reflecteren inhoudt, hoe je het in praktijk brengt en wat de waarde ervan is voor een (aankomend) professional. Ik hoop dat je, net als Necla, plezier zult ervaren op de ontdekkingsreis die reflecteren je biedt en dat dit boek je op die weg zal inspireren. Verder hoop ik dat het je zal uitnodigen om in je studie, je werk en je privéleven kritisch te blijven en je zal vormen tot een bekwame professional.

Voor wie is dit boek?

Dit boek is bestemd voor studenten (deeltijd en voltijd) die een hbo-opleiding volgen om met mensen te gaan werken, zoals sociale, creatieve en juridische studies en opleidingen in de gezondheidszorg. Zij worden in dit boek (aankomende) professionals genoemd en de mensen met wie zij (gaan) werken worden 'cliënten' of 'de doelgroep' genoemd.

In dit boek worden studenten en professionals, zoals gebruikelijk is, aangeduid met 'hij'. Dat is zeker niet conform de werkpraktijk of de praktijk van het onderwijs. Integendeel, juist in beroepen waar met mensen wordt gewerkt, zijn over het algemeen meer vrouwen dan mannen actief. Waar 'hij' staat, kun je dus ook 'zij' lezen.

Leeswijzer

Dit boek is onderverdeeld in drie delen. In deel 1 vind je achtergrondinformatie over wat reflecteren is, hoe reflecteren werkt en wat het doel van reflecteren is. In deel 2 worden praktische instrumenten aangereikt. In deel 3 zijn oefeningen opgenomen.

Deel 1

In het theoriedeel tref je allereerst informatie over wat 'leren' inhoudt (hoofdstuk 1). Bij reflecteren gaat het immers om leren van je ervaringen. Dat past in een constructivistische opvatting over leren, waarin het uitgangspunt is dat je kennis zelf construeert en dat ervaringen een belangrijk startpunt vormen bij de constructie van kennis.

In hoofdstuk 2 wordt gedefinieerd wat reflecteren is. Er wordt gekeken naar verschillende opvattingen over reflecteren. Het doel van reflecteren is zowel je beroepsbekwaamheid te ontwikkelen als bijdragen aan de verdere ontwikkeling van het beroep en de beroepsgroep. Er wordt uitgebreid stilgestaan bij feedback als belangrijk instrument bij reflectie.

In hoofdstuk 3 passeren enkele modellen de revue die je tot hulp kunnen zijn bij het (leren) reflecteren. Het spiraalmodel en het concept van kernreflectie van Fred Korthagen worden uiteengezet. Ook worden de vaardigheden die je nodig hebt om te reflecteren benoemd.

Reflecteren houdt in dat je jezelf ontwikkelt als professional. Daarvoor doe je zelfonderzoek, verwerf je zelfkennis, leer je kijken naar je blinde vlekken, word je je bewust van wat er in je leeft en leer je met aandacht en met afstand naar jezelf te kijken (hoofdstuk 4). Reflecteren is terugblikken op een ervaring en elke ervaring bestaat uit een handelingsaspect (handelen), een cognitief aspect (denken), een emotioneel aspect (voelen) en een motivationeel aspect

(willen). In hoofdstuk 5 wordt nader ingegaan op de betekenis van denken, voelen en willen, en wordt geschetst hoe wezenlijk het is om al deze elementen bij reflectie te betrekken.

In hoofdstuk 6 wordt stilgestaan bij maatschappelijke invloeden die het belang van reflecteren bepalen. Reflecteren blijft niet beperkt tot het ontwikkelen van je eigen professionaliteit, maar leidt ook tot ontwikkeling van nieuwe kennis.

In hoofdstuk 7 wordt aandacht gegeven aan de plaats van (leren) reflecteren in het onderwijs. Reflecteren is in alle onderwijsprogramma's aan de orde. Een bijzondere plek wordt ingenomen door supervisie, bedoeld om te reflecteren op ervaringen in stageplek of werkplek.

Ten slotte worden in hoofdstuk 8 enkele spanningen geschetst die kunnen voorkomen bij het (leren) reflecteren.

Deel 2

In het praktijkdeel worden allereerst de basisvaardigheden uiteengezet die noodzakelijk zijn voor reflecteren: waarnemen, luisteren, feedback geven en ontvangen en vragen stellen (hoofdstuk 9). In hoofdstuk 10 komen hulpmiddelen aan bod die je helpen om je ervaringen tot leerervaringen te maken, zoals een portfolio, een logboek, een schriftelijke werkinbreng en een reflectieverslag. De verschillen tussen deze schriftelijke producten worden besproken en er worden checklists gepresenteerd die je kunt gebruiken om deze producten goed en systematisch te maken.

Deel 3

In deel 3 staan oefeningen. Sommige daarvan zijn individueel uit te voeren, andere zijn vooral bedoeld om in een groep te doen.

Online studiemateriaal

Op www.coutinho.nl/reflecteren2 vind je het online studiemateriaal bij dit boek. Dit materiaal bestaat uit:

- checklists uit deel 2
- oefeningen uit deel 3
- reflectiekaarten
- reflectiewijzer



Op de plaatsen in dit boek waar naar materiaal op de website wordt verwezen, staat dit icoon.

Deel 1

Theorie

The first part of the paper discusses the importance of the research and the objectives of the study. It then presents a literature review of the existing research on the topic. The second part of the paper describes the methodology used in the study, including the data collection and analysis techniques. The third part of the paper presents the results of the study, which show that the research objectives have been achieved. The final part of the paper discusses the implications of the findings and provides recommendations for future research.

The research was conducted in a systematic and rigorous manner, following the principles of good research practice. The data was collected from a representative sample of the population, and the analysis was conducted using appropriate statistical methods. The results of the study are presented in a clear and concise manner, and the implications of the findings are discussed in detail.

The findings of the study have important implications for the field of research. They suggest that the research objectives have been achieved, and that the research has provided valuable insights into the topic. The results also suggest that there is a need for further research in this area, and that the findings should be used to inform policy and practice.

The research was conducted in a timely and efficient manner, and the results were published in a peer-reviewed journal. This ensures that the research is of high quality and that the findings are reliable. The research also provides a valuable contribution to the field of research, and it is hoped that it will be used to inform policy and practice in the future.

1

Leren

Knowledge is experience. The rest is just information.

Albert Einstein (1879-1955)

Inleiding

Dit hoofdstuk gaat over leren. Met 'leren' wordt hier niet het schoolse leren of opleiden bedoeld, maar jezelf ontwikkelen in de breedste zin van het woord. Om jezelf te ontwikkelen als professional gebruik je kennis uit allerlei bronnen: behalve boeken en andere theoretische bronnen ook je eigen ervaringen. In paragraaf 1.1 wordt ingegaan op opvattingen over leren in de loop van de geschiedenis en in het huidige hbo-onderwijs. De diverse bronnen van kennis waaruit je put in de ontwikkeling van je beroepsbekwaamheid passeren in paragraaf 1.2 de revue. In paragraaf 1.3 worden verschillende manieren besproken waarop je kunt leren; niet ieder individu leert op dezelfde manier. In paragraaf 1.4 komen verschillende vormen van leren aan bod. Zo spelen bij leren behalve het denken ook het gevoel en de wil een rol. Ten slotte is het van belang jezelf te ontwikkelen in je vermogen tot leren – dat je leert leren. Daar gaat paragraaf 1.5 over.

1.1 Verschillende opvattingen over leren

In de loop der tijd zijn er veel verschillende opvattingen over leren geformuleerd. Een heel korte blik in de moderne geschiedenis laat enkele verschillende stromingen zien. In het begin van de twintigste eeuw beschouwen behavioristen zoals Pavlov, Watson, Skinner en Thorndike leren vooral als het veranderen van gedrag. Kennis en vaardigheden worden volgens hen geleerd door prikkels van buitenaf. Directe instructie, oefenen en trainen zijn belangrijk om gedrag aan te leren en te automatiseren. Dat kennen we van het pavloveffect. Een hond maakt speeksel aan als hij vlees ziet. Pavlov liet bij wijze van experiment een bel rinkelen als hij de hond vlees aanbood. Na een tijd bleek de hond ook te gaan kwijlen als alleen de bel rinkelde.

Een tweede leertheorie, het cognitivisme (met vertegenwoordigers als Piaget, Vygotsky en Gagné), gaat uit van een actief en zelfstandig leerproces. Mensen leren door nieuwe leerstof te verbinden aan al aanwezige kennis of bestaande cognitieve schema's. De focus ligt in deze theorie dus meer op hoe er geleerd wordt (proces) dan op wat er geleerd wordt.

De constructivisten (zoals Bruner) ten slotte gaan ervan uit dat leren vooral bestaat uit het construeren van kennis op basis van individuele ervaringen. De constructivistische opvatting is van grote invloed op onze opvatting over leren in het hbo. We komen daarop later terug.

Leren is vanuit diverse perspectieven te beschouwen. Je kunt leren bekijken als een onbewust proces of juist als een bewuste activiteit. Ook kan leren worden beschouwd als vooral een cognitief proces (denken voorop) of juist een proces waarin emoties (ook) een rol spelen. Leren kan bekeken worden als een proces dat met name door de binnenwereld van het individu wordt gevoed of juist als een sterk door de omgeving beïnvloede activiteit. Vanuit een psychologisch perspectief levert de beschouwing op leren een ander beeld op dan wanneer je leren bijvoorbeeld vanuit de sociologie bekijkt of vanuit de neurobiologie (Bolhuis, 2009). In de hedendaagse opvatting over leren vullen deze opvattingen elkaar aan en geven ons een completer beeld van hoe mensen leren (Ruijters, 2006, p. 47-48).

- Leren gebeurt voor een belangrijk deel in je hoofd – maar niet uitsluitend.
- Leren hangt samen met een verandering in gedrag – maar niet uitsluitend.
- Leren is een individueel en tegelijkertijd sociaal proces.
- Leren en emoties zijn met elkaar verbonden: gevoelens kunnen leren uitlokken, blokkeren of begeleiden.
- Leren heeft te maken met iets nieuws toevoegen.
- Leren start vaak vanuit iets niet weten (bewust of onbewust).

Een leven lang leren

De opvatting over leren is in de afgelopen eeuw sterk veranderd. Leren was lang synoniem aan leren op school. Het idee was dat je alleen in de eerste fase van je leven bezig was met leren. Had je je diploma behaald, dan was je klaar met leren. In de jaren zeventig van de vorige eeuw kwam in Nederland steeds meer aandacht voor permanente educatie en vandaag de dag is 'een leven lang leren' een algemeen aanvaard uitgangspunt. Dat betekent aan de ene kant dat je je hele leven bezig kunt zijn met (bij)scholing. Van iedere werknemer wordt verwacht dat hij zich geregeld bijschoolt. Ook is er steeds meer aandacht voor werkplekleren in de vorm van coaching, supervisie of intervisie of in de vorm van incompanytrainingen. Op deeltijdopleidingen wordt allang niet meer

vreemd opgekeken als veertigplussers beginnen aan een nieuwe loopbaan. Abida (29) ging met een mbo-diploma op zak bij de Raad voor de Kinderbescherming werken. Voorwaarde was dat ze een hbo-opleiding ging volgen.

ABIDA

Het meest verrassende wat ik heb geleerd is dat het leerproces nooit stopt, ook niet als je je diploma hebt behaald.

‘Ik ben door het volgen van een hbo-opleiding veranderd in de afgelopen jaren. Ik heb meer zelfvertrouwen gekregen, ik ben zekerder, ik heb meer inzicht in mezelf gekregen en ook meer kennis over mijn omgeving en het werkveld. Ik heb geleerd om uit te zoeken waar bepaald gedrag vandaan komt, bij mezelf en bij de ander. Ik heb geleerd kritisch te zijn tegenover mezelf en anderen, en ik ga dingen niet meer uit de weg. In het begin holde ik alleen maar. Op een gegeven moment dacht ik: voor wie zit ik hier? Ik wil niet alleen studiepunten halen. Ik wil ook profijt hebben van deze studie. Het meest verrassende wat ik heb geleerd is dat het leerproces nooit stopt, ook niet als je je diploma hebt behaald. Ik leer nu veel relaxter, doe het meer voor mezelf. Nu laat ik het ook meer bezinken.’

Leren van je ervaringen

Abida maakt duidelijk dat het volgen van een opleiding ook je manier van leren verandert. Hierin krijgt praktijkervaring (al aanwezige – soms impliciete – kennis én ervaring die opgedaan is in het leerproces) uitdrukkelijk een plek. Ontwikkelen van beroepsbekwaamheid houdt ook in dat je leert van je ervaringen.

Een belangrijke basis voor dit ‘leren van ervaringen’ is gelegd aan het begin van de twintigste eeuw door de Amerikaanse filosoof en pedagoog John Dewey (1859-1952). Leren, zo stelde hij, is niet het je eigen maken van kennis, maar ‘het je eigen maken van oplossingsmogelijkheden’ (Van der Meer & Bergman, 1977, p. 18). Leren werd voor die tijd vooral beschouwd als een kwestie van het verwerven van kennis uit boeken. Bij deze abstracte vorm van leren stond uit het hoofd leren en kunnen reproduceren van kennis voorop. Dewey ging ervan uit dat je vooral leert door te doen én door je te realiseren wat je doet. Hij wordt ook wel gezien als de grondlegger van het begrip reflectie (Van Woerkom, 2012). Hij plaatste reflectief denken tegenover routinematig denken. Routines helpen ons niet altijd verder, stelt Dewey. Immers, als Columbus de heersende opvatting dat de aarde plat was niet betwijfeld had, had hij nooit Amerika ontdekt (Dewey, 1909, p. 6). Door niet uit te gaan van routines, maar systematisch en kritisch de situatie te onderzoeken, verkrijgen we nieuwe kennis en komen we tot handelen, stelt Dewey. Dewey heeft grote invloed gehad

op onze hedendaagse opvatting over leren als een combinatie van denken en doen, die zowel individueel als in contact met anderen plaatsvindt en waarin ook emoties een rol spelen.

Een andere belangrijke inspirator op het gebied van ervaringsleren is de Braziliaanse pedagoog Paulo Freire (1921-1997). Hij ontwikkelde in de sloppenwijken van Brazilië een nieuwe methode voor alfabetisering (Freire, 1972). In deze methode werden de ervaring en de beleving van de analfabete bewoners als uitgangspunt genomen. Onderwijzers die gingen lesgeven, zochten naar de politieke sleutelwoorden die aansloten bij het dagelijks leven, zoals 'schuld', armoede, 'geld', 'waterbron' en 'macht'. Hiermee leerden de buurtbewoners in een razend tempo lezen en schrijven. Dat hielp hen vervolgens in hun strijd met grootgrondbezitters, wat hen motiveerde om nog meer te leren. Freire liet zo zien dat mensen pas gemotiveerd zijn om te leren als ze het geleerde kunnen koppelen aan hun eigen ervaringen en het kunnen gebruiken in hun leven.

Kennis construeren

Dat leren pas effectief is als het niet gebaseerd is op routine maar op reflectie en als de eigen ervaringen van de lerende een rol spelen in het leren, is ook de gangbare opvatting in het hedendaagse hoger onderwijs. Het uitgangspunt van hbo-opleidingen is dat je als student zelf kennis construeert en dat je eigen ervaringen daarin een belangrijke rol spelen. Je leert van je ervaringen, verleent betekenis aan die ervaringen en verwerft op die manier nieuwe kennis. Dat is vooral een subjectief proces.

De essentie van deze constructivistische opvatting over leren (Van der Veen & Van der Wal, 2003, p. 21) kan als volgt worden samengevat.

- Leren is een proces van kennisconstructie. Je verleent betekenis aan individuele of collectieve ervaringen en construeert op die manier (nieuwe) kennis.
- Leren is een actief proces waarin je gaandeweg steeds meer eigen verantwoordelijkheid neemt. In het beginstadium zal er nog sprake zijn van externe sturing door een docent, maar gaandeweg werk je toe naar zelfsturing.
- Leren is het voortbouwen op al aanwezige kennis. Je bent je niet altijd bewust van al aanwezige kennis. Leren is dus ook je bewust worden van impliciete kennis.
- Leren is een sociaal proces. Je leert samen met anderen en in interactie met anderen, bijvoorbeeld met je medestudenten, docenten en collega's op stageplek of werkplek.
- Leren, en dus ook de kennis als resultaat daarvan, is situatie- en contextgebonden en wordt dus beïnvloed door de omgeving en de omstandigheden.

Ervaringen en al aanwezige (bewuste en onbewuste) kennis vormen in een constructivistische opvatting over leren dus belangrijke elementen in het leerproces. En die kennis is persoonsgebonden. Ieder individu kijkt als het ware door een unieke bril naar de wereld. Je neemt de wereld om je heen waar en verleent daaraan betekenis vanuit jouw overtuigingen en vanuit jouw visie op die wereld. Die overtuigingen en die visie zijn op hun beurt weer gekleurd door je ervaringen.

1.2 Verschillende vormen van kennis

Leren van ervaringen betekent ook leren van kennis die je – soms ongemerkt – al met je meedraagt. Bij het woord ‘kennis’ heb je mogelijk een associatie met ‘wetenschappelijke kennis’ of met kennis die op ‘harde’ feiten is gebaseerd, vastgelegd in boeken of digitale documenten. Kennis is volgens Van Dale: ‘weten wat of hoe iets of iemand is’. Dat is echter niet per se gebaseerd op harde feiten of opgeschreven in documenten.

Vanuit een constructivistische opvatting over leren wordt kennis niet gedefinieerd als objectieve kennis of kennis die statisch is (altijd hetzelfde blijft). Kennis is subjectief, wordt gekleurd door de persoonlijke waarden en opvattingen van degene die de kennis verwerft. Kennis wordt ook beïnvloed door waarden en normen van het vak, de beroepssector, de samenleving en de politiek. Kennis is dus bepaald niet statisch, maar constant aan verandering onderhevig.

Kennis waarvan je in je opleiding gebruikmaakt, is onder te verdelen in de volgende categorieën:

- kennis uit formele bronnen;
- kennis uit informele bronnen;
- kennis uit eigen ervaringen;
- verborgen kennis (*tacit knowledge*).

Kennis uit formele bronnen

Onder kennis uit formele bronnen verstaan we kennis die je vindt in vakliteratuur (boeken, artikelen). Dit is kennis vervat in theorieën, modellen, methoden, methodieken en technieken. We lichten deze begrippen nader toe:

- theorie: het resultaat van wetenschappelijk onderzoek en het uitgangspunt voor nieuw onderzoek. Een definitie van theorie is: ‘Een logisch samenhangend geheel van veronderstellingen over de werkelijkheid, waarvan de geldigheid getoetst kan worden’ (Houweling-Meijers & Visser, 2005, p. 41). Met een theorie kun je de werkelijkheid begrijpen. Het gaat niet om

dé waarheid over dé werkelijkheid, maar om uitspraken die gebaseerd zijn op waarneming van de werkelijkheid en die getoetst kunnen worden;

- theoretisch model: een vereenvoudigde voorstelling, beschrijving of nabootsing van (een deel van) de werkelijkheid. Bijvoorbeeld de behoeftepiramide van Maslow;
- methode: een manier om iets te doen voor een bepaalde doelgroep in een bepaalde situatie met behulp van bepaalde instrumenten en technieken;
- methodiek: een samenhangend geheel van methoden. Zo wordt bijvoorbeeld gesproken over instellingsmethodiek: een pakket van opvattingen, uitgangspunten, methoden en werkwijzen, die leidend zijn in een instelling. Ook als het gaat om een samenhangend geheel van methoden en technieken wordt gesproken over een methodiek;
- techniek: een vaardigheid die je moet beheersen om de methodiek uit te voeren.

Ook praktijk- of casuïstiekbeschrijvingen kunnen tot de formele bronnen van kennis worden gerekend.

Het gaat bij formele bronnen zeker niet alleen om gedrukte teksten, ook internet is een belangrijke kennisverstrekker. Boeken zijn in te zien via Google Books en artikelen zijn vaak integraal te downloaden.

Elke opleiding kent een bepaald basispakket aan kennis. Dat noemen we ook wel de *body of knowledge*: de vakgebieden waarvan een professional minstens kennisgenomen moet hebben. Deze is niet statisch, maar verandert geregeld op basis van nieuwe ervaringen in de werkpraktijk en veranderende inzichten.

Kennis uit informele bronnen

Naast kennis uit formele bronnen verwerf je ook kennis uit allerlei 'informele' bronnen, zoals de media, collega's of 'van horen zeggen'. Via radio en tv, kranten, tijdschriften en in toenemende mate internet maak je je bewust en soms ook onbewust veel kennis eigen. Zo word je bijvoorbeeld bijna ongemerkt heel wat wijzer over allerlei landen als die landen door een oorlog volop in het nieuws zijn. En je vergaart veel kennis over sociale kwesties door het lezen van de krant en het kijken naar het journaal of een actualiteitenprogramma en soms zelfs naar een soap. Kennis die je uit de media verwerft is vaak ogenschijnlijk harde feitenkennis, maar deze is zeker niet altijd gebaseerd op (wetenschappelijk) onderzoek.