

# Reflecteren

De laatste maand van het jaar is alweer afgelopen. December wordt ook wel de maand van bezinning genoemd: stilstaan bij wat voor jou belangrijk is en terugkijken op het afgelopen jaar. Door te reflecteren krijg je nieuwe inzichten en ontwikkel je jouw professionele handelen. Een belangrijke motor achter leren. Dat niet alleen: er is zelfs wetenschappelijk bewijs dat als je jouw reflectievaardigheden verbetert, je gelukkiger wordt, betere relaties hebt én betere beslissingen neemt\*. Maar hoe verbeter je eigenlijk deze vaardigheden?

Het begint met het creëren van de juiste voorwaarden. Reflectie op jouw professionele handelen vereist rust, tijd en bewuste aandacht. Ook is een leergierige houding van belang: jouw ervaringen, kennis, vaardigheden en gedrag onder de loep nemen, tot nieuwe inzichten komen en ontstaan voor verandering.

Een van de belangrijkste tools om reflectievaardigheden naar een nog hoger niveau te brengen, is door jezelf te trainen in het stellen van vragen. De vragen ordenen gedachten en gevoelens. Hierdoor expliciteer je jouw gedrag en het effect op de ander: je analyseert en concretiseert, met als gevolg bewustwording van je eigen gedrag. Hoe vaardiger je wordt in het stellen van vragen, hoe meer en beter je ervaringen kunt doorgronden. Met als resultaat nog meer diepgang in jouw reflectie.

Als ik reflecteer op het afgelopen jaar dan is mijn grootste leermoment dat juist de kleine "toevallige" momenten het verschil voor mij maken. Zoals het mooie liftgesprek met een verpleegkundige met een ecg-apparaat, dat inspireerde tot het verbeteren van de ecg-training. En een bevriende patiënt die ik hielp haar weg te vinden, waardoor ik ontdekte dat we artsen nog beter kunnen helpen in de communicatie met jongere patiënten. Hierdoor kwam ik tot het inzicht dat ik graag meer in het primaire proces wil werken om de tevredenheid van zorgprofessionals én patiënten verder te verbeteren. Dit heb ik ook uitgesproken en daardoor start ik vanaf 1 januari – naast mijn huidige baan – met een prachtig project over generatieverschillen in de spreekkamer. Ik hoop dat dit je inspireert om terug te kijken en dat jouw reflectiemomenten ook een begin zijn van een nóg mooier nieuw jaar!

*Miriam Boer, manager AVL Academie, founder Leerpoli en docent Opleidingskunde ICM trainingen en opleidingen*

\* Tasha Eurich (2017). *Insight: The Power of Self-Awareness in a Self-Deluded World* en *Insight*. Londen: Pan Macmillan.

