

Reflectieverslag

Dit reflectieverslag is geschreven door een tweedejaars studente sociaal pedagogische hulpverlening naar aanleiding van het onomatopeespel. Opdracht was het onomatopeespel te spelen en daarbij open vragen te stellen, te oefenen met het geven en ontvangen van feedback en tot slot een reflectieverslag van de bijeenkomst te schrijven aan de hand van het ui-model van Korthagen en Vasalos (2007). Behalve de naam Jeroen Knevel, zijn de namen in dit verslag zijn gefingeerd. De studente heeft toestemming gegeven om haar verslag te publiceren op www.poens.nl

Omgeving

Op vrijdagmiddag zijn we na de training met de studiegroep, buiten in het zonnetje, onze intervisie les gaan houden. Het was heerlijk weer buiten en we zaten gezellig samen onder een grote boom. Van Jeroen Knevel kregen we het Onomatopeespel mee. Als studiegroep besloten we gezamenlijk aandacht te besteden aan elkaar nóg beter leren kennen. Voor het spelen van het onomatopeespel hebben we een nieuwe spelvariant bedacht en uitgevoerd. Eén van de deelnemers was hoofdpersoon aan wie we ieder twee kaarten overhandigden waarvan wij vonden dat deze bij de hoofdpersoon past vanwege de onomatopee zelf of de vraag die erbij gesteld werd. Zo gaven we Karel 'ahhhh' omdat we hem zo'n goede en lieve jongen vinden of, we gaven de hoofdpersoon een onomatopeekaart met een vraag waarvan wij graag wilde weten hoe hij erover dacht, wat zijn ervaringen omtrent de vraag waren.

Het was mijn beurt. Elise, Bas en Karel gaven mij ieder twee kaarten: zes onomatopeeën, zes vragen. Ik dacht dat ik mijzelf wel goed kende en dat de vragen makkelijk te beantwoorden waren. Hier had ik mij behoorlijk in vergist en had uiteindelijk ruim een half uur nodig om slechts een paar van de vragen te beantwoorden. Ik moest flink nadenken over mezelf. Van de zes vragen waren er vier ontzettend lastig voor mij, omdat ik op alle deze vragen iets positiefs over mijzelf moest gaan zeggen:

- Wat is er ongelooflijk aan jou?
- Welke bemoediging vind jij het prettigst om te krijgen?
- Waarvoor verdien jij een beloning?
- Hoe bemoedig jij jezelf?

Gedrag

Ik heb eerst een tijdje naar de kaarten zitten staren puur omdat ik het zo lastig vond om de vragen te beantwoorden. Ik probeerde vervolgens een ander

onderwerp aan te snijden of ik probeerde iemand anders in een positief daglicht te zetten. Dit hielp alleen niet, want mijn medestudenten hadden mij gauw door en wezen me terug naar de onomatopée en de bijgegeven vraag. Zij zeiden daarbij ook: 'Je moet eens wat liever voor jezelf zijn' en 'ik kan wel duizend positieve dingen over jou opnoemen, nu jij.' Ik vond het uiteraard super lief van ze, alleen wilde ik niet de enige zijn die complimenten kreeg. Ik voelde mij daardoor egoïstisch en arrogant. Vervolgens heb ik de vragen wel kunnen beantwoorden, alleen ging dit stotterend en met veel tegenzin. Na het beantwoorden, stelde ik een kwaliteitenronde voor, zodat ik die complimenten kon terug geven aan de anderen. Gelukkig stonden ze hier voor open en kon ik 'geven'. Uiteindelijk 'geef' ik liever iets dan dat ik 'krijg'.

Competenties

Ik ben voorzichtig met mijn woorden. Daardoor zal ik minder snel een ander kwetsen. Ik ben in staat mijzelf nederig op te stellen, zodat een ander in een goed daglicht kan komen staan. Zo stel ik de ander centraal. Ook kan ik veel liefde geven en ben ik zorgzaam. Ik ben betrokken bij de ander en stel gemakkelijk open vragen aan de ander.

Overtuigingen

Ik ben er van overtuigd dat als je geeft dat je er naar verhouding op de lange duur veel meer voor terug krijgt. Ik ben iemand die niet gemakkelijk positief over zichzelf praat. Daarentegen praat ik wel gemakkelijk en graag positief over de ander. Ik geef ontzettend graag complimenten, omdat ik dan zie dat ik er een ander gelukkig mee kan maken. Zodra ik zie dat die ander zich gelukkig toont, voel ik mij ook gelukkig. Ik kan mij dan ook wel weer voorstellen dat het voor hen ook niet leuk is als ik moeite heb met het ontvangen van hun complimenten. Daardoor kunnen zij dat *geluk* van 'geven' niet van mij terugkrijgen. Er is per slot van rekening altijd sprake van wederkerigheid. Ik heb er dan ook hard aan gewerkt. Ik heb tijdens de intervisies de vragen die mij aanspoorden het positieve van mijzelf te verkennen en benoemen, beantwoord - ook al was dit met de nodige moeite. Ik heb de complimentjes van mijn medestudenten ontvangen. Ik ben inmiddels gaan inzien dat ik hen daar ook mee kan helpen en dat helpt mij dan ook weer. Zo is de cirkel weer rond. Ook ben ik er van overtuigd dat Bas, Elise en Karel betrouwbaar zijn. Dit jaar zijn zij steeds meer voor mij gaan betekenen en heb ik er een vriendschap aan overgehouden. Juist doordat zij mij leren inzien dat ik niet lelijk, dom etc. ben. ik voel mij door hen gewaardeerd en erkend. Ik ben er dan ook van overtuigd dat niet iedereen achter mijn rug om slecht over mij praat en dat ik mensen wat meer mag gaan vertrouwen. Ik ben namelijk snel bang dat iemand

mij niet aardig vindt. Bas, Elise en Karel hebben voor mij het tegendeel bewezen.

Identiteit

Ik ben in staat om naar mezelf te kijken, te reflecteren op mijn gedachtes, gevoelens en gedrag en elementen ervan te veranderen indien dit nodig is. Mijzelf veranderen klinkt groot, maar ik bedoel er meer mee te zeggen dat ik aan mijn leerdoelen durf te werken. Ik durf de confrontatie met mijzelf aan te gaan. Zo heb ik geleerd om ook te 'ontvangen'. Als professional moet ik kritisch naar mezelf durven kijken en open staan voor veranderingen. Zo leer je veel meer over jezelf en zo kan ik mijn cliënten beter van dienst zijn.

Betrokkenheid

Ik heb nog wel eens moeite om anderen te vertrouwen. Ik ben in het verleden gepest en nu nog ervaar ik daar de gevolgen van. Continu heb ik het idee dat mensen achter mijn rug om over mij kletsen. Vervolgens vrees ik dat ze mij niet meer aardig vinden, niet meer met mij willen samenwerken en alleen achterblijf. Ik voel mij al snel alleen en ben enorm afhankelijk. Er is bijna niets wat ik alleen doe en wanneer ik wel iets alleen doe, voel ik mij bekeken. Ik krijg op zulke momenten zo veel ruimte om met mijn gedachten te spelen, dat ik mijzelf onzeker maak. Als ik mij eenmaal onzeker voel, ga ik tegen dingen aanlopen of val ik om of ga ik enorm trillen. Juist door dat trillen, vallen en botsen bevestig ik mijzelf in die vervelende gedachten, namelijk dat mensen wel afkeurend gaan kijken. Dit voedt mijn idee dat zij mij klungelig vinden. Dit brengt mij weer bij het begin van mijn verhaal dat ik mensen niet zo snel vertrouw. Nu heb ik ontdekt dat mensen wel te vertrouwen zijn en dat Elise, Bas en Karel misschien soms wel iets 'negatiefs' zeggen, maar over het algemeen mij een lieve meid vinden.